

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
МКДОУ – детский сад №3 п. Надвоицы

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,49	6,62	23,14	171,54	58
Кофейный напиток	200	2,34	3,0	12,31	86,18	391
Печенье	30	1,17	5,8	18,9	121,5	
ИТОГО за завтрак :		9,0	15,42	54,35	379,22	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты	100	5,04	4,5	7,56	79,5	406
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	530	14,04	19,92	61,91	458,72	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	200	1,84	2,63	13,98	105,25	69
Кнели мясные с рисом	70	9,66	8,2	5,9	172,04	252
Капуста тушеная	130	2,03	4,42	10,78	116,31	311
Компот из смеси сухофруктов	180			15,87	70,28	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	630	15,73	15,61	62,28	571,48	
ПОЛДНИК						
Оладьи дрожжевые с повидлом	70/10	5,71	8,52	34,62	239,0	1309
Чай с сахаром	200	0,06	-	7,84	31,28	958
ИТОГО за полдник:	280	5,77	8,52	42,46	270,28	
ВСЕГО за день:		38,1	44,37	185,77	1357,08	

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Возрастная категория: 5-7 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с геркулесом	200	5,57	7,38	20,3	178,34	58
Какао с молоком	200	2,91	3,3	14,75	104,97	387
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		10,14	15,23	47,08	379,46	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Напиток шиповника	185	-	-	12,95	73,25	408
	615	10,14	15,23	60,03	452,71	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
ОБЕД						
Суп картофельный с фрикадельками	200/35	6,47	6,33	11,07	164,59	71
Рыба тушеная с овощами	70/40	10,13	0,55	0,62	102,35	247
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Компот из плодов свежих	180	0,1	-	11,17	54,61	398
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	735	21,06	14,4	56,95	573,40	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком	120/10	13,99	12,34	26,53	202,78	238
Чай с лимоном	200	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	330	18,47	15,84	33,01	278,4	
ВСЕГО за день:		51,27	45,67	161,94	1362,26	

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Возрастная категория: 5-7 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный «Дружба»	200	7,97	10,73	2,82	126,0	188
Чай с молоком	200	2,16	2,7	11,77	71,88	385
Бутерброд с сыром	30/15	4,5	4,28	13,38	125,1	
ИТОГО за завтрак :		14,63	17,71	27,97	322098	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
	525	14,12	17,36	48,47	458,02	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
ОБЕД						
Свекольник	200	1,58	4,6	13,1	108,7	65
Плов с говядиной	220	11,87	13,07	20,63	339,28	286
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Компот из сухофруктов	200	0,9	-	18,18	82,8	407
Хлеб ржаной	50	2,75	0,39	19,8	97,0	
ИТОГО за обед:	720	17,54	18,06	73,16	637,0	
ПОЛДНИК						
Шанежка наливная	70	3,36	2,84	37,33	189,1	458
Сок фруктовый	190	5,04	4,5	7,56	79,5	406
ИТОГО за полдник:	260	8,4	7,34	44,89	268,6	
ВСЕГО за день:		42,17	45,66	167,52	1365,4	

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с ячневой крупой	200	13,97	15,74	36,2	274,23	200
Чай с лимоном	200/7	0,06	-	7,84	33,59	958
Бутерброд с маслом	25/5	1,98	0,24	20,34	107,91	
ИТОГО за завтрак :		16,01	15,98	53,68	415,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
	515	16,3	15,98	64,38	456,35	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
ОБЕД						
Борщ из свежей капусты	200	1,55	5,11	11,01	100,88	62
Суфле из кури	65	9,67	7,55	0,41	129,17	287
Макароны отварные	140	5,19	6,49	31,27	175,4	306
Компот из смеси сухофруктов	180			15,87	81,48	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:		18,61	19,51	74,4	564,53	
ПОЛДНИК						
Пюре картофельное	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Огурец солен\свежие	50	0,06	1,6	0,39	30,25/29,48	30
Чай	200	0,06	-	7,84	33,59	958
Печенье						
ВСЕГО за день:		45,97	44,04	190,5	1359,77	

День: пятый
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная на молоке	90	8,89	10,85	2,7	151,83	194
Кофейный напиток	200	2,34	3,0	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		12,89	18,40	27,04	334,16	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	490	14,21	18,1	49,7	460,21	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшеном	200	1,55	3,45	13,42	104,25	80
Биточки из говядины	65/45	12,0	9,91	3,21	164,81	240
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Кисель из смеси сухофруктов	180			19,09	81,02	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	735	19,57	19,44	80,43	632,44	
ПОЛДНИК						
Булочка «Российская»	70	4,1	4,89	33,37	198,82	
Чай с молоком	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	250	9,14	8,39	39,85	274,44	
ВСЕГО за день:		42,87	50,9	162,46	1359,25	

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с манной крупой	200	5,27	6,28	23,68	176,54	58
Какао с молоком	200	2,91	3,3	14,75	104,97	387
Печенье	25	1,0	4,8	15,75	100,25	
ИТОГО за завтрак :		9,18	14,38	54,18	415,41	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	535	10,43	14,5	70,91	457,26	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	200	1,84	2,63	13,98	105,25	69
Голубцы ленивые в сметанном соусе	210/30	12,58	16,84	20,15	250,7	298
Компот из сухофруктов	190	0,95	-	19,19	87,4	407
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	695	17,57	19,83	69,16	520,95	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	70	3,6	4,32	25,21	189,2	455
Чай с лимоном	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	250	8,64	7,82	35,69	264,82	
ВСЕГО за день:		39,02	45,17	189,1	1349,05	

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с кукур. крупой	200	5,04	7,42	2,67	106,05	192
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
ИТОГО за завтрак :		9,36	9,36	35,32	300,14	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	520	13,8	10,91	61,04	450,44	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	1,49	4,41	13,42	111,6	64
Котлета рыбная любительская	80	5,22	3,4	4,5	101,76	227
Картофельное пюре	150	2,27	5,91	19,14	153,77	317
Салат из квашеной/ свежей капусты	50	0,32	2,35	1,37	36,48/39,2	33
Кисель из сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	700	11,50	16,43	73,36	563,55	
ПОЛДНИК						
Булочка «Веснушка»	70	4,73	5,22	33,29	197,89	432
Сок фруктовый	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
ИТОГО за полдник:	250	9,77	9,16	46,59	277,39	
ВСЕГО за день:		38,99	38,74	190,33	1360,68	

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с пшеном	200	5,37	6,68	23,4	178,34	58
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	4,53	8,15	13,43	146,5	
ИТОГО за завтрак :		12,24	16,53	49,14	411,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
	545	12,53	16,53	58,7	451,87	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
ОБЕД						
Борщ со свежей капустой	200	1,55	5,11	11,01	100,88	62
Гуляш из говядины	70/50	12,86	12,68	4,7	215,26	246
Макароны отварные	130	4,03	4,88	22,93	162,86	306
Огурец соленый/ свежий	50	0,32	-	0,92	6,5/7,0	309
Компот из чернослива	185	-	-	12,95	73,25	407
Хлеб ржаной	40	2,2	0,32	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	725	20,96	22,99	68,35	636,55	
ПОЛДНИК						
Яйцо вареное	40	3,99	3,5	0,26	56,4	187
Рагу из овощей	120	1,79	5,17	13,39	100,8	92
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Чай с лимоном	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	355	11,78	12,29	27,3	267,47	
ВСЕГО за день:		45,27	51,81	154,35	1355,89	

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	5,37	6,68	23,4	178,34	51
Чай с лимоном	200/7	0,06	-	7,84	33,59	385
Бутерброд с маслом	25/5	1,98	0,24	20,34	107,91	
ИТОГО за завтрак :		16,4	15,24	53,38	410,86	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	502	16,69	15,24	62,94	451,71	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	200	4,3	2,6	17,01	118,95	67
Котлета из говядины	90	11,7	8,1	12,33	160,1	294
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Компот из изюма	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	720	22,02	16,78	93,14	638,87	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с молочным соусом	125/3 5	14,36	15,0	25,2	269,36	237
Чай с сахаром	190	0,95	-	19,19	87,4	
ИТОГО за полдник:	3285	10,98	6,12	39,35	231,48	
ВСЕГО за день:		49,69	40,49	198,92	1356,06	

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с рисом	200	4,53	6,26	24,9	170,54	58
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		9,49	12,63	56,41	387,52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты	100	5,76	4,5	7,2	81,0	406
	545	15,25	17,13	63,61	468,52	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,64	9,96	104,44	156
Куры тушеные	65/10	9,79	10,37	1,24	147,34	671
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,35	6,88	44,43	224,91	297
Салат из свеклы отварной	50	0,89	2,88	6,07	48,27	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Компот из плодов свежих	180	0,1	-	11,17	54,61	398
ИТОГО за обед:	690	20,87	23,98	82,75	637,77	
ПОЛДНИК						
Блины со сгущенным молоком	70/10	5,71	8,52	34,62	239,0	780
Компот из кураги	190	0,95	-	19,19	87,4	
ИТОГО за полдник:	345	8,23	7,66	37,17	268,15	
ВСЕГО за день:		44,35	48,77	183,53	1373,73	