

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Ильичевский

детский сад «Колосок»

С. Ю. Дорох

2019г.



**Примерное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ «Ильичевский д/с «Колосок»
на летне-осенний период 2019г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 1	Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,3	5,7	20,9	161,3	1,13	100
			180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
			60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
			180	0,90	-	18,18	76	3,60	418
			20	1,4	2,8	13,6	138	-	ГОСТ 24901-89
			660	15,34	16,97	82,06	543,3	4,87	
			250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,2	63
			150	3,09	4,85	20,64	138,6	18,3	339
			80	14,03	1,90	0,25	74	0,28	259
			30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	Картофельное пюре	180	0,14	0,14	21,7	88,72	1,5	390
			30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-
			40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-
			760	23,87	12,4	86,23	573,42	30,28	
			120	9,05	6,19	27,90	167	0,26	432
			120	9,05	6,19	27,90	167	0,26	432
			120	9,05	6,19	27,90	167	0,26	432
			120	9,05	6,19	27,90	167	0,26	432
			120	9,05	6,19	27,90	167	0,26	432
			120	9,05	6,19	27,90	167	0,26	432
Итого обед		760	23,87	12,4	86,23	573,42	30,28		
Итого:	Олады	120	9,05	6,19	27,90	167	0,26	432	

День 2 Завтрак:	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,356	3,978	30,45	0,10	369	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	420	
	Итого полдник	330	14,85	12,046	39,438	289,45	0,9		
	Всего за День	1570	54,2	41,446	208,178	1397,07	39,05		
	Пудинг из творога запеченный	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	249	
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,356	3,968	30,45	0,10	369	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
	Фрукты по сезону(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	10	386	
	Банан	100	1,50	0,50	21	95	10	386	
	Итого завтрак	410	18,97	14,926	52,468	420,45	1,46		
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	2,095	3,36	12,13	87,25	5,7	91	
	Каша гречневая	150	8,68	6,15	39	246	-	330	
	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299	
	Салат из капусты б\к	50	0,7	2,53	4,32	42,95	17,4	21	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	400	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-	
	Итого обед	780	29,125	21,934	125,79	826,74	24,21		
	Булочка «Ванильная»	70	5,53	5,68	38,1	225	-	450	
	Йогурт	180	6,7	4,5	8,8	102,6	-	420	
Полдник:	Итого полдник	250	12,23	10,18	46,9	327,6	-		
	Всего за День	1440	60,325	47,04	225,1	1574,79	35,67		
	День 3								
	Завтрак:	Суп молочный манный	220	6	5,6	17,8	146,4	1,08	99
		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
		Хлеб пшеничный с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
		Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	10,00								

369		Печенье	20	1,4	2,8	13,6	86	-	ГОСТ Р ИСО 9001-2015
420		Итого завтрак	660	18,65	20,04	84,79	595,4	6,22	
		Суп картофельный на м\б	250	2,34	2,82	16,63	101,25	12	83
		Плов из птицы	180	19,9	6,97	32,11	271,2	0,49	321
		Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,95	26,92	3,8	13
249		Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	394
369		Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-
414		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-
386		Итого обед	710	26,84	12,81	102,29	634,17	6,65	
386		Булочка «Веснушка»	70	5,4	4,2	37,7	211	2,3	456
386		Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
91		Итого полдник	250	5,46	4,22	47,69	251	2,33	
330		Всего за День	1620	50,95	37,07	234,77	1480,57	25,2	
299		День 4							
21		Завтрак:							
400		Каша вязкая «Артек»	150	4,27	4,86	24,43	159	1,74	182
		Яйцо отварное	20	2,9	2,3	0,12	31,5	-	227
		Хлеб пшеничный с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
		Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
		Фрукты по сезону(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	10	386
450		Банан	100	1,50	0,50	21	95	10	386
420		Итого завтрак	490	12,87	17,52	63,33	461,5	22,91	
		Обед:							
99		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135	11,2	89
416		Макаронны отварные с сливочным маслом	150	5,68	4,36	27,25	171	-	219
3		Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130	-	291
		Винегрет	50	0,68	3,08	4,22	47,4	5,1	46
418		Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	400

Полдник:	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-	
	Итого обед	740	22,9	25,224	101,89	727,44	37,29	-	
	Запеканка творожная	100	17,76	0,15	18,37	253	0,24	251	
	Йогурт	180	6,7	4,5	8,8	102,6	-	420	
	Итого полдник	280	24,46	4,65	27,17	355,6	0,24	-	
	Всего за День	1510	60,23	47,394	192,39	1544,54	30,44	-	
	День 5								
	Завтрак:	Суп молочный с пшеном	220	6,44	6,08	20,6	163,1	1,01	101
		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-	
10.00	Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	418	
	Итого завтрак	610	13,31	9,47	67,4	416,6	6,04	-	
Обед:	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,3	134,75	5,8	87	
	Птица тушеная в соусе	100\20	14,71	4,06	3,52	109	0,01	318	
	Рис отварной	150	3,68	5,42	37,05	211,8	-	332	
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-	
	Итого обед	790	27,57	18,44	97,52	667,3	100,56	-	
Полдник:	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-	
	Итого полдник	295	9,88	13,58	24,26	267,5	0,18	-	
	Всего за День	1575	52,396	35,78	145,52	1262,49	106,78	-	
День 6									
Завтрак:	Суп молочный гречневый	220	6,63	6,08	18,98	158	1,01	101	

	Хлеб пшеничный с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
10.00	Фрукты по сезону(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	10	386
	Банан	100	1,50	0,50	21	95	10	386
	Итого завтрак	560	16,56	17,34	62,53	473	22,29	
Обед:	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,54	5,1	14,53	118,25	6,28	69
	Котлета рыбная	80	11,45	3,55	6,79	105	0,72	271
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,64	168,6	18,3	339
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1,3	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	88,72	1,5	390
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,4	65,1	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	-	-
	Итого обед	740	21,76	14,17	87,61	596897	28,1	
Полдник:	Булочка молочная	70	6,49	1,38	36,55	184,8	0,18	466
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого полдник	250	7,46	1,6	51,76	251,5	0,23	
	Всего за День	1550	44,87	32,91	196,68	1294,67	40,6	
День 7								
Завтрак:	Суп молочный манный	220	6	5,6	17,8	146,4	1,08	99
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	1
10.00	Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Печенье	20	1,4	2,8	13,6	86	-	
	Итого завтрак	630	10,66	8,62	72,37	418,9	4,71	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25	88
	Тефтели с соусом	80\20	8,87	9,83	11,71	171	0,85	303

Полдник:	Каша гречневая	150	8,68	6,15	39	246	-	330	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	394	
	Салат из капусты б\к	50	0,7	2,53	4,32	42,95	17,4	21	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-	
	Итого обед	770	23,73	21,76	114,97	752,5	26,86	-	
	Пудинг творожный с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250	
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,356	3,978	30,45	0,10	369	
	Йогурт	180	6,7	4,5	8,8	102,6	-	420	
	Итого полдник	310	22,01	15,796	31,708	357,05	0,29	-	
	Всего за День	1710	56,4	46,176	219,048	1528,45	31,86	-	
День 8									
Завтрак:	Суп молочный рисовый	220	5,3	5,6	18,7	147,1	1,01	101	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-	
	Фрукты по сезону(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	10	386	
	Банан	100	1,50	0,50	21	95	10	386	
	Итого завтрак	530	8,06	6,22	51,29	301,6	11,04	386	
	Обед:	Суп с рыбными фрикадельками	250	6,05	3,55	15,66	119	11,2	90
		Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	293
		Макаронны отварные с сливочным маслом	150	5,68	4,36	27,25	171	-	219
		Винегрет	50	0,68	3,08	4,22	47,4	5,1	46
Напиток из плодов шиповника		180	0,61	0,25	18,67	79	90	417	
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,2	9,8	47	-	-	
Хлеб ржаной		40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-	
Итого обед		770	27,23	19,99	96,02	674,2	95,1	-	
Пирожок с повидлом		70	4,03	1,63	38,8	186,2	0,028	437	

30	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	420
34	Итого полдник	250	9,25	6,13	46,36	278,2	0,568	
1	Всего за День	1550	44,54	32,34	193,67	1254	106,708	
День 9								
Завтрак:								
50	Суп молочный с пшеном	220	6,44	6,08	20,6	163,1	1,01	101
	Хлеб пшеничный с сыром	60	6,88	8,45	19,39	180	0,11	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
59	Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	418
20	Печенье	20	1,4	2,8	13,6	86	-	ГОСТ Р ИСО 9001-2015
	Итого завтрак	660	18,47	19,74	86,13	596,1	5,89	
Обед:								
01	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,73	14,58	100	8,25	86
	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,77	258
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,64	138,6	18,3	339
	Салат из капусты б\к	50	0,7	2,53	4,32	42,95	17,4	21
86	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	88,72	1,5	390
86	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-
90	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-
93	Итого обед	780	16,72	11,66	94,38	568,57	46,22	
Полдник:								
19	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25	245
46	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,356	3,978	30,45	0,10	369
17	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого полдник	310	19,33	14,046	25,368	304,45	0,38	
	Всего за День	1750	54,52	45,446	205,896	1469,12	52,49	
День 10								
Завтрак:								
37	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,3	5,7	20,9	161,3	1,13	100
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416

10.00	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-	
	Фрукты по сезону(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	10	386	
	Банан	100	1,50	0,50	21	95	10	386	
	Итого завтрак	530	12,67	9,49	59,32	382,8	22,56	-	
	Ши из свежей капусты	250	1,74	4,89	8,48	85,75	20	73	
Обед	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,20	13,28	11,03	228	3,71	290	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	394	
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,95	26,92	3,8	13	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-	
	Итого обед	680	21,04	20,99	63,26	356,37	27,87	-	
	Полдник:	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130	-	291	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-	
	Итого полдник	345	15,38	25,63	24,5	397,5	0,18	-	
	Всего за День	1555	49,09	55,75	147,08	1136,67	40,61	-	
	Итого за весь период		525,885\521,161	436,332\457,562	2011,992\2167,965	14413,28\14495,28	509,408	-	
	Сред. значение за 10 Дней		52,58\52,11	43,6\45,75	201,19\216,79	1441,328\1449,52	50,9	-	
	Норма на 1 реб. в День		54	60	261	1800	50	-	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности									

При составлении меню Допускается отклонение от нормы +/- 5%

Меню составила медсестра МБ ДОУ «Ильичевский д/с «Колобок»

Хортюк В.Н.



Пршито, прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью
Заведующий МБДОУ «Ильичевский детский сад
«Колобок»
Дорох С.Ю.