

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
№ 9
Н.Е. Комар



**Примерное
10-дневное меню для детей,
посещающих МАДОУ Детский сад № 9
с 10,5 часовым пребыванием**

категория детей: 1,6 - 3 года

осенне-зимний период

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений
МОСКВА «Дели принт», 2011 г.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	150	2,14	3,76	10,72	85,5	168
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	393
	Бутерброд с маслом	20	1,54	4,36	9,75	78	1
		4					
Итого за завтрак		324	3,72	8,12	29,57	198,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,6	
Обед	Суп уха из свежей рыбы	150	5,1	5,03	8,55	100,5	87
	Ленивые голубцы	120	9,28	5,96	13,16	143,5	298
	Соус томатный	25	0,35	0,01	1,026	2,4	348
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	53,7	376
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4
	Салат из свеклы	30	0,45	0,67	0,02	14,26	33
Итого за обед		525	20,34	12,28	67,616	370,5	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Ужин	Суп-пюре из картофеля с гречками	150	1,45	3,62	14,12	100,8	99
	Булочка домашняя	50	3,64	6,28	26,96	179	469
	Кисель фруктовый	150	0,3	0,075	0,058	2,1	378
Итого за ужин		350	5,39	9,975	41,138	281,9	
Итого за день		1299	29,95	30,375	148,424	893,5	

2 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	150	3,3	2,98	22,37	129,45	168
	Бутерброд с сыром	25 10	3,61	5,4	9,75	106	3
	Чай с молоком	150	2	1,76	0	66,8	394
Итого за завтрак		335	8,91	10,14	32,12	302,25	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,8	42,16	399
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	100	0,5	0	10,8	42,16	
Итого за второй завтрак		150	2,95	4,8	6,87	94,49	67
	Жаркое по-домашнему с мясом (курой)	120	14,68	3,76	11,55	144,7	276
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,92	45	372
	Салат из моркови с яблоком (грушей)	30	0,3	0,67	0,03	14,26	40
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4
Итого за обед		500	22,43	9,96	55,01	354,59	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Ужин	Запеканка творожно рисовая со сгущенным молоком	100 25	14,83	10,86	15,31	218	236
	Кисломолочный продукт	130	4,05	3,75	16,2	118,5	401
	Фрукт	76	0,34	0,34	8,43	37,84	118
Итого за ужин		331	19,22	14,95	39,94	374,34	
Итого за день		1266	51,06	35,05	137,87	1073,34	

3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный со сливочным маслом	150	0,97	15,2	1,47	169,3	215
	Кофейный напиток	150	2,14	1,8	10,8	68,3	395
	Бутерброд с маслом	20 4	1,54	4,36	9,75	78	1
Итого за завтрак		324	4,65	21,36	22,02	315,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,6	
Обед	Суп с вермишелью со сметаной	150	1,6	1,7	10,28	62,25	82
	Сложный гарнир: капуста тушеная	60					336
	картофельное пюре	70	2,46	3,86	13,84	99,86	321
	шницель рыбный	60	6,81	3,83	24,8	99,75	258
	Компот из шиповника	150	0,78	0	20,22	53,7	376
	салат пестрый	40	0,4	1,8	3,86	33,33	21
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4
Итого за обед		580	16,43	11,8	97,64	405,03	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Ужин	Каша перловая на молоке со сливочным маслом	150	6,4	11,4	35,76	217	168
	Кисломолочный продукт	130	4,05	3,75	16,2	118,5	401
	Кондитерское изделие	30	2,36	1,88	30	146,4	609
	Фрукт	95	0,34	0,34	8,43	37,84	118
Итого за ужин		405	13,15	17,37	90,39	519,74	
Итого за день		1409	34,73	50,53	220,15	1282,97	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Углеводы				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,6	3,8	12,62	99,3	94
	Какао с молоком	150	2,75	2,39	11,86	80,25	397
	Бутерброд с сыром	25 10	3,61	5,4	9,75	106	3
Итого за завтрак		335	9,96	11,59	34,23	285,55	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,6	
Обед	Суп с вермишелью	150	1,6	1,7	10,28	62,25	38
	Запеканка картофельная с мясом	120	8,9	6,5	20,4	177	291
	Соус молочный	25	1,69	3,1	4,62	53,08	352
	Компот из изюма	150	0,78	0	20,22	53,7	376
	Сельдь с луком	17	4,8	3,5	1,5	54,4	8
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4	
Итого за обед		512	22,15	15,41	81,66	456,57	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Ужин	Сырники из творога	110	12,34	10,93	12,75	133,9	231
	Повидло фруктовое	25	1,29	0,69	9,02	48	393
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	118
	Фрукт	95	0,34	0,34	8,43	37,84	
Итого за ужин		380	14,01	11,96	39,3	254,74	
Итого за день		1327	46,62	38,96	165,29	1039,46	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	4,43	3,77	23,42	145	168
	Бутерброд с маслом	20	1,54	4,36	9,75	78	1
		4					395
	Кофейный напиток	150	2,14	1,8	10,8	68,3	
Итого за завтрак		324	8,11	9,93	43,97	291,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,8	42,6	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,8	42,6	
Обед	Борщ со свежей капустой со сметаной	150	0,97	2,9	0,06	56,25	58
	Печень по-строгановски	70	11,76	4,72	4,35	100,4	273
	Рис отварной	130	3,2	4,7	32,3	184,5	315
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1,97	5,24	9,78	94,2	25
	Компот из кураги и изюма	150	0,78	0	20,22	53,7	376
Итого за обед	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4
		590	23,06	18,17	91,35	545,19	
			0	0			
Итого за полдник			0	0	0	0	
	Макароны с маслом	80	3,56	4,64	20,97	135,33	204
	Котлета из мяса (куры)	50	7,03	5,73	5,11	99,38	305
	Кисломолочный продукт	130	3,9	4,32	5,67	67,5	401
Итого за ужин		260	14,49	14,69	31,75	302,21	
Итого за день		1274	46,16	42,79	177,87	1181,3	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1315	41,704	39,541	169,9208	1094,114

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	150	3,3	3,15	21,23	126,73	168
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	393
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом	20	1,54	4,36	9,75	78	1
		4					
		324	4,88	7,51	40,08	239,73	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,8	42,6	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,8	42,6	
Обед	Салат из свеклы и яблок (груш)	30	0,25	1,56	2,36	24,57	35
	Суп с крупой со сметаной	150	4	3,6	16,5	101,2	80
	Капуста тушеная	130	9	7,5	7,36	255	132
	Котлеты из говядины (куры)	50	7,03	5,73	5,11	99,38	307
Итого за обед	Компот из вишни	150	0,78	0	20,22	53,7	376
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4
		560	25,44	19	76,19	589,99	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
Ужин	Винегрет овощной	100	0,42	4,86	3,06	58,5	25
	Ватрушка с повидлом	60	4,6	2,7	14,59	100,9	458
	Кисель фруктовый	150	0	0	13,5	46,5	378
Итого за ужин		310	5,02	7,56	31,15	205,9	
Итого за День		1294	35,84	34,07	158,22	1078,22	

7 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	150	4,16	5,6	16,56	144	168
	Чай с молоком	150	2	1,76	0	66,8	394
	Бутерброд с сыром	25 10	3,61	5,4	9,75	106	3
Итого за завтрак		335	9,77	12,76	26,31	316,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,8	42,16	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,8	42,16	
	Икра кабачковая	30	0,54	2,12	3,47	35,1	53
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	76
Обед	Рыба запеченная в омлете	80	10,63	2,77	1,75	73,99	249
	Чеснок столу	3	8,9	41,22	52	614	26
	Компот из чернослива	150	0,78	0	20,22	53,7	376
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4
	Итого за обед		463	28,51	51,52	118,84	949,04
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80 25	12,8	11,5	31,13	343,27	237
	Кисломолочный продукт	130	4,05	3,75	16,2	118,5	401
Ужин	Фрукт	95	0,34	0,34	8,43	37,84	118
Итого за ужин		330	17,19	15,59	55,76	499,61	
Итого за день		1228	55,97	79,87	211,71	1807,61	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки Жиры Углеводы				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке	150	4,6	7,5	20,1	168	185
	Кофейный напиток	150	2,14	1,8	10,8	68,3	395
	Бутерброд с маслом	20	1,54	4,36	9,75	78	1
		4					
Итого за завтрак		324	8,28	13,66	40,65	314,3	399
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,6	
Обед	Салат из картофеля с соевыми огурцами	40	0,54	2,08	342	34,6	22
		150	4,12	5,63	15,13	139,6	85
		50	7,03	5,73	5,11	99,83	306
		90	1,66	3,71	9,62	78,4	324
		150	0,78	0	20,22	53,7	376
		25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
		25	0,94	0,17	6,33	27	4
		530	18,51	17,76	416,72	462,27	
Итого за обед							
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
Ужин	Макароник с маслом	110	4,94	6,16	27,84	186,4	209
	Кисломолочный продукт	130	4,05	3,75	16,2	118,5	401
	Фрукт	95	0,34	0,34	8,43	37,84	118
	Кондитерское изделие	30	2,36	1,88	30	146,4	609
Итого за ужин		365	11,69	12,13	82,47	489,14	
Итого за День		1319	38,98	43,55	549,94	1308,31	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	4,39	4,36	14,99	116,25	93
	Какао с молоком	150	2,75	2,39	11,86	80,25	397
	Бутерброд с сыром	25	3,61	5,4	9,75	106	3
Итого за завтрак		335	10,75	12,15	36,6	302,5	399
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,6	20
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,59	25,77	80
	Суп с овсяными хлопьями и сметаной	150	1,09	2,89	4,56	48,75	277
	Гуляш из отварной говядины (куры)	70	4,5	5,7	1,85	123,6	321
	Пюре картофельное	130	2,44	4,19	14,45	113,6	374
	Компот из апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	4
Итого за обед	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4
		580	14,16	15,19	60,24	432,36	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	238
Ужин	Запеканка из творога с морковью и повидлом	130	12,34	10,93	12,75	133,9	393
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	118
	Фрукт	95	0,34	0,34	8,43	37,84	
Итого за ужин		400	12,72	11,27	30,28	206,74	
Итого за день		1415	38,13	38,61	137,22	984,2	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75	168
	Кофейный напиток	150	2,14	1,8	10,8	68,3	395
	Бутерброд с маслом	20	1,54	4,36	9,75	78	1
Итого за завтрак		324	8,94	12,23	41,84	306,05	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,6	
Обед	Салат из моркови	30	0,25	1,56	2,36	24,57	41
	Суп картофельный с горохом со сметаной	150	4,3	3,9	17,51	105,6	81
	Рагу из овощей	110	1,98	11,88	10,57	156,8	344
	Биточки из мяса (куры)	60	7,03	5,73	5,11	99,38	306
	Компот из кураги	150	0,78	0	20,22	53,7	376
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4
Итого за обед		550	18,72	23,68	80,41	496,19	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Ужин	Запеканка капустная с маслом	110	4,98	11,07	18,27	189,16	152
	Сдоба обыкновенная	50	3,61	6,88	23,94	129,58	466
	Кисломолочный продукт	130	4,05	3,75	16,2	118,5	401
Итого за ужин		290	12,64	21,7	58,41	437,24	
Итого за день		1264	40,8	57,61	190,76	1282,08	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1304	41,944	50,742	249,57	1292,084