



Утверждаю:
МА Заведующий МАДОУ
Детский сад №9
Н.Е. Комар

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

категория детей: 3 - 7 лет

осенне-зимний период

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов 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	200	2,85	5,01	14,29	114	168
	Чай с лимоном	180	0,05	0	12,3	47	393
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,4	79,5	1
Итого за завтрак		415	4,74	10,67	36,99	240,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399
Обед	Итого за второй завтрак	100	0,5	0	10,1	42,6	
	Суп уха из свежей рыбы	200	9,92	8,3	7,21	139,19	47
	Ленивые голубцы	140	10,61	6,81	15,04	164	298
	Соус томатный	25	0,35	0,01	1,026	2,4	348
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	64,44	376
	Хлеб ржаной	38	5,24	0,67	27,84	44,29	4
	Хлеб пшеничный	30	1,13	0,2	7,6	32,4	4
Итого за обед		40	0,55	0,9	0,03	19,01	33
Полдник	Салат из свеклы	653	28,74	16,89	83,006	465,73	
Итого за полдник							
Ужин	Суп-пюре из картофеля с гренками	0	0	0	0	0	
	Булочка домашняя	180	3,89	4,82	18,82	135	99
	Кисель фруктовый	60	4,37	7,54	32,35	215	469
		180	0,36	0,09	0,07	2,52	378
Итого за ужин							
Итого за день		420	8,62	12,45	51,24	352,52	
		1588	42,6	40,01	181,336	1101,35	

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	200	4,4	3,97	29,82	172,6	168
	Бутерброд с сыром	30	5,06	7	14,62	145	3
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	0	89	394
Итого за завтрак		445	12,13	13,31	44,44	406,6	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,8	42,16	399
Обед	Сок фруктовый	200	3,68	7,07	8,58	118	67
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	18,35	4,7	14,44	180,88	276
	Жаркое по-домашнему с мясом (курой)	180	0,16	0,16	15,9	60	372
	Компот из свежих яблок	40	0,4	0,9	0,03	19,01	40
	Салат из моркови с яблоком (грушей)	38	5,24	0,67	27,84	44,29	4
	Хлеб ржаной	30	1,13	0,2	7,6	32,4	4
Итого за обед		638	28,96	13,7	74,39	454,58	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Ужин	Запеканка творожно рисовая со сгущенным молоком	120	17,8	13,03	18,37	262	236
	Кисломолочный продукт	25					
	Фрукт	145	4,86	4,5	19,44	142,2	401
		80	0,4	0,4	9,8	44	118
Итого за ужин							
Итого за День		1553	64,65	44,94	177,24	1351,54	

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	1,17	18,24	1,76	203,2	215
	Кофейный напиток	180	2,57	2,17	12,9	82	395
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,4	79,5	1
		5					
Итого за завтрак		365	5,58	26,07	25,06	364,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399
Итого за второй завтрак	Суп с вермишелью со сметаной	100	0,5	0	10,1	42,6	
	Сложный гарнир: капуста тушеная	200	2,15	2,27	13,71	83	82
	картофельное пюре	80					
	шницель рыбный	100	3,29	5,16	18,44	133,28	336
	Компот из шиповника	70	7,8	4,4	28,3	114	321
Обед	Салат "Пестрый"	180	0,94	0	24,26	64,44	258
	Хлеб ржаной	60	0,09	0	0,27	1,47	376
	Хлеб пшеничный	38	5,24	0,67	27,84	44,29	112
		30	1,13	0,2	7,6	32,4	4
		30					4
Итого за обед		758	20,64	12,7	120,42	472,88	
Полдник	Витаминный напиток "Витошка"	100	0	0	9,5	40	
Итого за полдник							
		100	0	0	9,5	40	
Ужин	Каша перловая на молоке со сливочным маслом	200	8	14,25	44,7	339	168
	Кисломолочный продукт	145	4,35	4,8	6,3	75	401
	Кондитерское изделие	30	2,36	1,88	30	146,4	609
	Фрукт	80	0,4	0,4	9,8	44	118
Итого за ужин		455	15,11	21,33	90,8	604,4	
Итого за День		1778	41,83	60,1	255,88	1524,58	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,81	5,07	16,83	132,4	94
	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	96,3	397
Итого за завтрак	Бутерброд с сыром	30					
		15	5,06	7	14,62	145	3
		425	13,17	14,94	45,69	373,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399
		100	0,5	0	10,1	42,6	
Обед	Суп с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83	38
	Запеканка картофельная с мясом	160	11,88	8,78	27,23	236	291
	Соус молочный	25	1,69	3,1	4,62	53,08	352
	Компот из изюма	180	0,94	0	24,26	64,44	376
	Сельдь с луком	19	4,9	3,6	1,6	55,4	8
	Хлеб ржаной	38	5,24	0,67	27,84	44,29	4
	Хлеб пшеничный	30	1,13	0,2	7,6	32,4	4
		652	27,93	18,62	106,86	568,61	
Итого за обед							
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин	Сырники из творога	0	0	0	0	0	
	Повидло фруктовое	110	13,71	12,14	14,17	199,39	231
	Чай с лимоном	25	1,29	0,69	9,02	48	
	Фрукт	180	0,05	0	12,3	47	393
		80	0,4	0,4	9,8	44	118
Итого за ужин							
		395	15,45	13,23	45,29	338,39	
Итого за день		1572	57,05	46,79	207,94	1323,3	

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	200	5,91	5,02	31,22	193,33	168
	Бутерброд с маслом	30	1,84				
Итого за завтрак	Кофейный напиток с молоком	5		5,66	10,4	79,5	1
	Второй завтрак	180	2,57	2,17	12,9	82	395
Итого за второй завтрак	Сок фруктовый	415	10,32	12,85	54,52	354,83	
		100	0,5	0	10,8	42,6	399
Обед	Итого за обед	100	0,5	0	10,8	42,6	
	Борщ со свежей капустой со сметаной	200	1,29	3,87	0,08	75	57
	Печень по-строгановски	80	12	4,9	4,65	101,2	273
	Рис отварной	150	4,3	6,4	44,02	251,6	315
	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	2,96	7,87	14,67	141,3	25
	Зимний						
	Компот из кураги и изюма	180	0,94	0	24,26	64,44	376
	Хлеб ржаной	38	5,24	0,67	27,84	44,29	4
	Хлеб пшеничный	30	1,13	0,2	7,6	32,4	4
	Итого за обед	728	27,86	23,91	123,12	710,23	
Итого за полдник	Витаминизированный напиток "Витошка"	100	0	0	9,5	40	
			0	0			
Ужин	Итого за ужин	100	0	0	9,5	40	
	Макаронны с маслом	110	5,34	6,96	31,45	203	204
	Котлета из мяса (куры)	60	9,84	8,02	7,16	139,13	307
	Кисломолочный продукт	145	4,35	4,8	6,3	75	401
Итого за день		315	19,53	19,78	44,91	417,13	
		1658	58,21	56,54	242,85	1564,79	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1629,8	52,868	49,676	213,0492	1373,112

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	200	4,39	4,2	28,3	169	168
	Чай с лимоном	180	0,05	0	12,3	47	393
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30					
		5	1,84	5,66	10,4	79,5	1
Итого за завтрак		415	6,28	9,86	51	295,5	
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)	40	0,34	2,08	3,14	32,76	35
	Суп с крупой со сметаной	200	6,45	5,16	21,92	148,87	80
	Капуста тушеная	130	10	8,2	10,8	280	132
	Котлеты из говядины (куры)	60	9,84	8,02	7,16	139,13	307
	Компот из вишни	180	0,94	0	24,26	64,44	376
	Хлеб ржаной	38	5,24	0,67	27,84	44,29	4
	Хлеб пшеничный	30	1,13	0,2	7,6	32,4	4
	Итого за обед	678	33,94	24,33	102,72	741,89	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
Ужин	Салат из картофеля с зеленым горошком	116	5,92	15,74	29,4	282,6	25
	Ватрушка с повидлом	60	4,6	2,7	14,59	100,9	458
	Кисель фруктовый	180	0	0	18	60	378
Итого за ужин	356	10,52	18,44	61,99	443,5		
Итого за день	1549	51,24	52,63	226,51	1523,49		

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	200	5,75	6	20,41	150	168
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	0	89	394
Итого за завтрак	Бутерброд с сыром	30	5,06	7	14,62	145	3
		15					
		445	13,48	15,34	35,03	384	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,8	42,16	399
	Икра кабачковая	100	0,5	0	10,8	42,16	
Итого за второй завтрак		40	0,72	2,83	4,63	46,8	53
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145	76
Обед	Рыба запеченная в омлете	110	14,18	3,69	2,33	98,66	249
	Чеснок столу	4	11,1	51,53	65	768	26
	Компот из чернослива	180	0,94	0	24,26	64,44	376
	Хлеб ржаной	38	5,24	0,67	27,84	44,29	4
	Хлеб пшеничный	30	1,13	0,2	7,6	32,4	4
Итого за обед		602	37,41	66,08	152,59	1199,59	
Полдник	Витаминизированный напиток "Витошка"	100	0	0	9,5	40	
Итого за полдник							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	0	0	9,5	40	
Ужин		25	19,6	16,7	43,1	475,3	237
	Кисломолочный продукт	145	4,35	4,8	6,3	75	401
	Фрукт	80	0,4	0,4	9,8	44	118
Итого за ужин							
Итого за день		350	24,35	21,9	59,2	594,3	
		1597	75,74	103,32	267,12	2260,05	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке	200	5,3	11,9	31,9	263,8	185
	Кофейный напиток	180	2,57	2,17	12,9	82	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,84	5,66	10,4	79,5	1
Итого за завтрак	Сок фруктовый	415	9,71	19,73	55,2	425,3	
Второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,6	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,6	
Обед	Салат из свежих помидор	40	0,44	2,46	1,39	29,48	14
	Суп с клецками со сметаной	200	5,16	7,05	18,95	196,8	85
	Шницель из мяса кур (говядина)	60	9,84	8,02	7,16	139,13	306
	Пюре из свеклы или моркови	120	2,11	4,72	12,24	99,8	324
	Компот из кураги и шиповника	180	0,94	0	24,26	64,44	376
	Хлеб ржаной	38	5,24	0,67	27,84	44,29	4
Итого за обед	Хлеб пшеничный	30	1,13	0,2	7,6	32,4	4
		668	24,86	23,12	99,44	606,34	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Ужин	Макаронник с маслом	130	0,18	0,2	2	233	209
	Кисломолочный продукт	145	4,35	4,8	6,3	75	401
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	118
	Кондитерское изделие	30	2,36	1,88	30	146,4	609
Итого за ужин		405	7,29	7,28	48,1	498,4	
Итого за день		1588	42,36	50,13	212,84	1572,64	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	5,81	19,99	155	97
	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	96,3	397
	Бутерброд с сыром	30	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак		425	14,21	15,68	48,85	396,3	
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 белокачанной капусты	30	0,5	2,03	3,46	34,36	20
	Суп с овсяными хлопьями и сметаной	200	1,45	3,85	6,08	65	80
	Гуляш из отварной говядины (куры)	80	6	7,6	2,47	164,8	277
	Пюре картофельное	180	3,05	5,24	18,06	142	321
	Компот из апельсин	180	1,62	0,36	14,58	77,4	374
	Хлеб пшеничный	30	1,13	0,2	7,6	32,4	4
Хлеб ржаной	38	5,24	0,67	27,84	44,29	4	
Итого за обед		738	18,99	19,95	80,09	560,25	
Полдник	Витаминизированный напиток "Витошка"	100	0	0	9,5	40	
Итого за полдник		100	0	0	0	0	
Ужин	Запеканка из творога с морковью и повидлом	150	13,71	12,14	14,17	199,39	238
	Чай с лимоном	180	0,05	0	12,3	47	393
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	118
Итого за ужин		455	14,16	12,54	36,27	290,39	
Итого за день		1818	47,86	48,17	175,31	1289,54	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	7,01	8,09	28,39	213	168
	Кофейный напиток	180	2,57	2,17	12,9	82	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30					
Итого за завтрак		5	1,84	5,66	10,4	79,5	1
		415	11,42	15,92	51,69	374,5	
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	
	Салат из моркови	40	0,34	2,08	3,14	32,76	334
	Суп картофельный с горохом со сметаной	200	6,5	5,2	22,09	150	81
	Рагу из овощей	130	2,47	14,85	13,21	196	344
	Биточки из мяса (куры)	70	9,84	8,02	7,16	139,13	306
Обед	Компот из кураги	180	0,94	0	24,26	64,44	376
	Хлеб пшеничный	30	1,13	0,2	7,6	32,4	4
	Хлеб ржаной	38	5,24	0,67	27,84	44,29	4
Итого за обед		688	26,46	31,02	105,3	659,02	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
	Запеканка капустная с маслом	130	6,17	13,21	22,65	324,57	152
	Сдоба обыкновенная	60	5,05	9,63	33,52	177,7	466
Ужин	Кисломолочный продукт	145	4,35	4,8	6,3	75	401
Итого за ужин		335	15,57	27,64	62,47	577,27	
Итого за день		1538	53,95	74,58	229,56	1653,39	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1618	54,23	65,766	222,268	1659,822