

Утверждаю:
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

весенне-летний 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 5	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
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,6	
Обед	Суп уха с рыбными консервами	200	6,8	6,7	11,4	134	87
	Ленивые голубцы	160	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
	Салат из свеклы	40	0,55	0,9	0,03	19,01	33
Итого за обед		673	25,62	15,29	87,196	460,54	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Ужин	Суп-пюре из картофеля с гренками	200	3,89	4,82	18,82	135	99
	Булочка домашняя	60	4,37	7,54	32,35	215	469
	Кисель фруктовый	180	0,36	0,09	0,07	2,52	378
Итого за ужин		440	8,62	12,45	51,24	352,52	
Итого за День		1628	39,48	38,41	185,526	1096,16	

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	15					
		200	2,67	2,34	0	89	394
Итого за завтрак		445	12,13	13,31	44,44	406,6	
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	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	67
Обед	Жаркое по-домашнему с мясом (курой)	150	18,35	4,7	14,44	180,88	276
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	15,9	60	372
	Салат из моркови с яблоком (грушей)	40	0,4	0,9	0,03	19,01	40
	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		638	28,96	13,7	74,39	454,58	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Ужин	Запеканка творожно рисовая со стуженным 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		370	23,06	17,93	47,61	448,2	
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	200	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		5,66	10,4	79,5	1	
Итого за завтрак		415	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		100	0,5	0	10,1	42,6		
Обед	Суп с вермишелью со сметаной	200	2,15	2,27	13,71	83	82	
	Сложный гарнир: капуста тушеная	80					336	
	картофельное пюре	100	3,29	5,16	18,44	133,28	321	
	шницель рыбный	70	7,8	4,4	28,3	114	258	
	Компот из шиповника	180	0,94	0	24,26	64,44	376	
	Помидор свежий	30	0,09	0	0,27	1,47	112	
	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	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		1798	41,83	60,1	255,88	1524,58		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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
	Бутерброд с сыром	30					
Итого за завтрак		15	5,06	7	14,62	145	3
Второй завтрак		425	13,17	14,94	45,69	373,7	
Итого за второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399
	Свекольник со сметаной	100	0,5	0	10,1	42,6	
Обед	Запеканка картофельная с мясом	200	2,29	2,46	13,46	85,2	41
	Соус молочный	160	11,88	8,78	27,23	236	291
	Компот из изюма	25	1,69	3,1	4,62	53,08	352
	Сельдь с луком	180	0,94	0	24,26	64,44	376
	Хлеб ржаной	19	4,9	3,6	1,6	55,4	8
	Хлеб пшеничный	38	5,24	0,67	27,84	44,29	4
		30	1,13	0,2	7,6	32,4	4
Итого за обед		652	28,07	18,81	106,61	570,81	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Ужин	Сырники из творога	130	13,71	12,14	14,17	199,39	231
	Повидло фруктовое	25	1,29	0,69	9,02	48	
	Чай с лимоном	180	0,05	0	12,3	47	393
	Фрукт	80	0,4	0,4	9,8	44	118
Итого за ужин		415	15,45	13,23	45,29	338,39	
Итого за день		1592	57,19	46,98	207,69	1325,5	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			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	180	2,57	5,66	10,4	79,5	1
	Второй завтрак	415	10,32	12,85	54,52	354,83	395
Итого за второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,8	42,6	399
	Борщ со свежей капустой со сметаной	100	0,5	0	10,8	42,6	
Обед	Печень по-строгановски	200	1,29	3,87	0,08	75	57
	Рис отварной	80	12	4,9	4,65	101,2	273
	Оурец свежий	150	4,3	6,4	44,02	251,6	315
	Компот из кураги и изюма	35	0,105	0	0,315	1,72	112
	Хлеб ржаной	180	0,94	0	24,26	64,44	376
	Хлеб пшеничный	38	5,24	0,67	27,84	44,29	4
	Итого за обед	30	1,13	0,2	7,6	32,4	4
Итого за полдник	Витаминизированный напиток "Витошка"	713	25,005	16,04	108,765	570,65	
		100	0	0	9,5	40	
Ужин			0	0			
	Макароны с маслом	100	0	0	9,5	40	
	Котлета из мяса (куры)	110	5,34	6,96	31,45	203	204
	Кисломолочный продукт	70	9,84	8,02	7,16	139,13	307
Итого за ужин		145	4,35	4,8	6,3	75	401
Итого за День		325	19,53	19,78	44,91	417,13	
		1653	55,355	48,67	228,495	1425,21	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1644,8	51,701	47,82	210,9662	1344,598

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
		30					
		5	1,84	5,66	10,4	79,5	1
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	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	155	10	8,2	10,8	280	132
	Котлеты из говядины (куры)	70	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		713	33,94	24,33	102,72	741,89	
Полдник							
Итого за полдник		0	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		1584	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
	Бутерброд с сыром	30 15	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак		445	13,48	15,34	35,03	384	
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	
Обед	Икра кабачковая	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
	Рыба запеченная в омлете	160	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		652	37,41	66,08	152,59	1199,59	
Полдник	Витаминизированный напиток "Витошка"	100	0	0	9,5	40	
Итого за полдник		100	0	0	9,5	40	
Ужин	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100 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		350	24,35	21,9	59,2	594,3	
Итого за день		1647	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
		30					
	Бутерброд с маслом сливочным	5	1,84	5,66	10,4	79,5	1
Итого за завтрак		415	9,71	19,73	55,2	425,3	
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 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)	70	9,84	8,02	7,16	139,13	306
	Пюре из свелы или моркови	140	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
	Хлеб пшеничный	30	1,13	0,2	7,6	32,4	4
Итого за обед		698	24,86	23,12	99,44	606,34	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Ужин	Макаронник с маслом	150	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		425	7,29	7,28	48,1	498,4	
Итого за день		1638	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 15	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 свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	13
	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		748	18,79	20,36	77,58	552,81
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 25	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		1828	47,66	48,58	172,8	1282,1	

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	
		30						
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	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		
Обед	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	150	2,47	14,85	13,21	196	344	
	Биточки из мяса (куры)	70	9,84	8,02	7,16	139,13	306	
	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		708	26,46	31,02	105,3	659,02	
	Полдник							
	Итого за полдник		0	0	0	0		
Ужин	Запеканка капустная с маслом	155	6,17	13,21	22,65	324,57	152	
	Сдоба обыкновенная	60	5,05	9,63	33,52	177,7	466	
	Кисломолочный продукт	145	4,35	4,8	6,3	75	401	
Итого за ужин		360	15,57	27,64	62,47	577,27		
Итого за день		1583	53,95	74,58	229,56	1653,39		

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1656	54,19	65,848	221,766	1658,334