

Примерное десятидневное меню МДОУ «Ломовской детский сад» для детей с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Минераль- ные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
День	1 Завтрак										
243	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,44	4,26	38,12	158			0		
197.1 3	Чай с молоком сгущенным	170	1,0	1,2	19,2	71,1	0,02	0,02	0,18	42,26	0,42
125	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	99,9			0		
7	Сыр (порциями)	10	3,48	4,43	0	31,0	0,01	0,05	0,11	132	0,15
	Итого:	400	15,92	11,05	77,88	360	0,03	0,07	0,29	174,26	0,57
	Обед										
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,05	13,55	8,35	172,10			29,875		
631	Жаркое по- домашнему	180	18,18	6,34	17,95	215			15,1	4,6	0,8
933	Компот из сухофруктов	180	0,32		32,86	129,52			0,2	0,2	0,6
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610	30,15	20,49	81,3	623,22	0,06	0,06	45,175	5,9	1,51
	Полдник										
83.06	Вермишель молочная	130	7,6	8,8	36,8	215,8	0,08	0,02		8,42	1,08
392	Чай с джемом (повидлом)	180	0,1		10,4	51,9				11,2	0,5
	Итого:	310	10,5	9,23	65,36	267,7	0,12	0,04		27,62	2,25
		1320				1250,92					

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
2 день	Завтрак										
273	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,30	6,86	26,92	149,8			0,68		
27	Какао с молоком	180	3,9	4,1	16,5	120,3		0,2	0,6	138,2	0,6
1	Хлеб (пшеничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	13,0	11,39	61,58	361,6	0,04	0,22	1,28	146,2	1,27
	Обед										
151	Суп картофельный	200	8,10	9,45	12,90	158,1			10,20		
178	крестьянский	30	1,76	1,65	7,18	50,64			0,093		
298	Голубцы ленивые	150	17,24	15,16	18,26	225,16	0,06	0,14	21,44	70,02	2,96
157	Компот из кураги	200	0,81	0,05	26,17	91,8	0,02	0,04	0,8	32,5	0,68
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610	30,51	26,91	86,55	632,3	0,2	0,24	32,53	103,62	3,75
	Полдник										
367	Оладьи	100	18,2	14,69	18,33	185	0,075	0,36	0,57	201,27	0,93
698	Йогурт питьевой ягодный	150	5,04	4,86	18,36	87			1,08		
	Итого:	250	23,24	19,55	36,69	272	0,075	0,36	1,65	201,27	0,93
		1260				1265,9					

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Минераль- ные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Здень	1.Завтрак										
93.13	Каша геркулесовая молочная	200	8	6,4	31,2	168	0,18	0,22	1,4	187,78	2,58
1024	Кофейный напиток с молоком	170	1,4	1,6	22,3	105			1,6	172	1
2	Бутерброд с джемом	30 5	2,32	0,24	20,08	92	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Итого:	405	11,72	8,24	73,58	365	0,21	0,24	3,01	366,74	3,99
	Обед										
41	Суп рыбный	150	15,96	0,75	11,53	89,0			7,38		
317	Макаронотварные	110	5,50	4,57	26,44	145,6	0,04	0,052		4,86	1,09
111	Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	128,11	3,31	0,08	0,56	6	1,4
119	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,061	1,5	4,8	35,6	0,015	0,005	1,105	4,13	0,18
401	Компот из изюма	180	0,30		32,8	120,6				17	1
1	Хлеб (ржаной)	40	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	600	33,27	14,06	102,24	625,51	3,425	0,197	9,045	33,09	3,78
	Полдник										
269	Запеканка овощная	80	4,2	13,2	22,32	217,2	0,144	0,108	32,4	46,8	14,7
1010	Чай с сахаром и лимоном	180	0,26	0,05	15,22	53,1			5,6	14,4	1,6
	Итого:	260	6,78	29,16	59,98	270,3	0,168	0,138	38,0	69,918	16,93
		1265				1240,81					

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
4день	Завтрак										
271	Каша кукурузная жидкая	180	4,6	1,3	40	172,8					
394	Чай с молоком	180	2,9	3,1	15,7	96,9			0,5		
1	Хлеб (пше- ничный)	40	2,8	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	10,3	4,7	73,86	361,2	0,04	0,02	0,5	8	0,67
	Обед										
133	Суп с/м гороховый	180	3	3	20,5	96	0,175	0,125	14,65	52,6	1,425
176		10	3,04	0,32	19,68	62,0			0		
299	Каша перловая	120	6,02	0,7	0,58	134,4	0,055	0,030		24,554	1,163
277	Сарделки	70	11,5	11,0	2,7	145,8		0,1	0,4	14,2	1,6
156	Компот из чернослива	180	0,24	0,80	24,96	85,7	0,002	0,001	0,4	11,19	0,028
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610	26,4	16,42	90,56	630,5	0,29	0,32	15,45	103,64	4,326
	Полдник										
125	Запеканка творожная	90	12,4	11,8	26,4	171					
369	Соус молоч- ный сладкий	20	0,97	2,23	6,63	30,45	0,012	0,037	0,16	31,35	0,084
233	Кисель из джема	150	0,09	0	21,16	70,6			0,31	9,45	0,252
	Итого:	260	13,46	14,03	54,19	272,05	0,012	0,037	0,47	40,8	0,336
		1270				1299,75					

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
5	Завтрак										
185	Каша манная с молоком и маслом	180	7,4	9,9	28,9	160,8	0,1	0,3	1	209,7	0,4
27	Какао с молоком	180	3,9	4,1	16,5	110,3		0,2	0,6	138,2	0,6
1	Хлеб (пшеничный)	40	28	0,43	18,16	91,5	0,04	0,02		8	0,67
	Итого:	400	14,1	14,43	63,56	362,6	0,14	0,52	1,6	355,4	1,67
	Обед										
56	Борщ со сметаной	180	4,92	3,82	20,71	98,6	0,065	0,12	29,75	78,87	1,9
330	Макаронотварные	130	14,7	1,5	34,95	185,9	0,21	0,12	0,39	71,25	2,68
134	Котлета из говядины	70	12,7	6,2	15,7	123,9	0,02	0,14	0,12	59,9	0,17
372	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,15	12,11	24,32	89	0,03	0,05	0,96	16,1	0,98
1	Хлеб (ржаной)	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0,06	0,06		1,1	0,11
	Итого:	610	35,07	24,23	117,82	604	0,38	0,49	31,22	227,2	5,84
	Полдник										
60	Сдоба обыкновенная	100	13,53	13,13	31,8	195	50,44	1,08	0,14	0,12	0,32
400	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	82	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Итого:	260	19,01	18,01	40,87	277	277,2	1,27	0,22	0,4	2,8
		1270				1324,6					