

**Перспективное 10-дневное меню**  
**МБДОУ «Большелумарский детский сад «Колобок»**  
(возрастная категория с 3 до 7 лет, осенне – зимний период)

День первый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2012 год
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	200	3,4	10	15,6	168	ТТК
	Кофейный напиток со сгущ. молоком	180	2,34	2	10,63	84	396
	Бутерброд с маслом	30\5	1	6,6	28	136	1
	<b>Всего:</b>		<b>6,7</b>	<b>18,6</b>	<b>54,2</b>	<b>388</b>	
	<b>II завтрак</b> Фрукты свежие	200	0,6	0	17	<b>90</b>	
Обед	Икра морковная	50	50	1,1	2,3	35	78
	Суп карт. с бобовыми	200	5	4,48	17,84	133	81
	Ленивые голубцы	150	18	16,05	20,4	282	298
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	23,55	100	376
	Хлеб ржаной	37,5	0,7	0,2	6,3	65	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	48	
	<b>Всего:</b>		<b>75,6</b>	<b>22</b>	<b>80,3</b>	<b>663</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	3,6	2,34	24,39	208	115
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	15	78	394
	<b>Всего:</b>		<b>5</b>	<b>3,74</b>	<b>39,39</b>	<b>286</b>	
	<b>Итого за первый день</b>		<b>87,9</b>	<b>44,3</b>	<b>190,8</b>	<b>1427</b>	

**День второй**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2012год
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/10	6,6	11	10,2	89	
	Каша пшенная жидкая с маслом	200/7	11,6	10,4	56,8	158	ТТК
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,5	106	397
	<b>Всего:</b>		<b>21,9</b>	<b>24,6</b>	<b>82,5</b>	<b>353</b>	
	<b>II завтрак</b>						
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	<b>90</b>	399
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,44	8	72	67
	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	20,5	11,03	24,3	265	276
	Икра свекольная	50	1,1	2,3	6,16	35	78
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,8	97	372
	Хлеб ржаной	37,5	0,7	0,2	6,3	65	
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	10	72	
	<b>Всего:</b>		<b>13,9</b>	<b>13,6</b>	<b>70,4</b>	<b>606</b>	
	Манник	100	6,3	5,7	47,7	224	№ 193 Сб. рецептур 2012
	Чай с лимоном	180	0,3	0	13	35	393
	<b>Всего:</b>		<b>6,6</b>	<b>5,7</b>	<b>60,7</b>	<b>259</b>	
	<b>Итого за второй день</b>		<b>51,1</b>	<b>49,5</b>	<b>201,2</b>	<b>1308</b>	

День третий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2012 год
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/6	2,3	0,24	20,08	92	2
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200	3	8,2	20	168	ТТК
	Чай с лимоном	180	0,3	0	136	35	393
	Печенье без начинки	30	168	2,95	18,6	100	
	<b>Всего:</b>		<b>5,6</b>	<b>8,44</b>	<b>176</b>	<b>395</b>	
	<b>II завтрак</b> Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	<b>90</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,38	3,9	14,27	108	83
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,4	7,9	30,3	138	205
	Капуста тушеная	50	0,99	1,85	4,74	39	132
	Рыба запеченная	70	13,7	4,7	2,9	112	254
	Компот из шиповника	180	0,6	0	31,4	74	398
	Хлеб ржаной	37,5	0,7	0,2	6,3	65	
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	10	72	
	<b>Всего:</b>		<b>27,67</b>	<b>20,4</b>	<b>99,9</b>	<b>608</b>	
Полдник	Вареники ленивые	100	14	11,3	14,1	219	230
	Йогурт	150	4,5	3,7	16,5	110	
	<b>Всего:</b>		<b>18,5</b>	<b>15</b>	<b>30,6</b>	<b>329</b>	
	<b>Итого за третий день</b>		<b>44,5</b>	<b>38,6</b>	<b>349</b>	<b>1422</b>	

День четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2012 год
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,6	8,8	36,8	144	93
	Кофейный напиток с сгущ.молоком	180	2,3	2	10,63	84	396
	Хлеб пшеничный	30	2,91	0,24	21,8	72	
	<b>Всего:</b>		<b>17,9</b>	<b>15,6</b>	<b>69,5</b>	<b>363</b>	
	<b>II завтрак</b> Сок фруктовый	200	1	0	21,2	<b>90</b>	399
Обед	Борщ с капустой и с картофелем	200	1,4	3,9	10,2	82	57
	Котлеты (говядина)	75	11,93	10,8	12	195	282
	Картофель отварной	150	2,4	6,05	19	145	321
	Доп.гарнир: огурцы солёные	50	0,1	0	0,6	40	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	23,55	100	376
	Хлеб ржаной	37,5	0,7	0,2	6,3	65	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	48	
<b>Всего:</b>		<b>18,48</b>	<b>21,15</b>	<b>81,5</b>	<b>675</b>		
Полдник	Запеканка из творога	100	25	18	23	247	237
	Кефир	150	5,6	5	8	62	
	<b>Всего:</b>		<b>30,6</b>	<b>13</b>	<b>31</b>	<b>309</b>	
	<b>Итого за четвертый день</b>		<b>67,9</b>	<b>49,7</b>	<b>203,2</b>	<b>1437</b>	

День пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2012 год
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/10	1	6,6	30	90	1
	Каша пшеничная жидкая с маслом	200	3,2	8,50	21	176	ТТК
	Какао с сгущ. молоком	180	4,9	5	32,5	106	694
	<b>Всего:</b>		<b>9</b>	<b>20</b>	<b>83,5</b>	<b>372</b>	
	<b>Пзавтрак</b> Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	<b>90</b>	368
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	9,6	4,8	12,4	140	84
	Плов из птицы	150	13	10,5	31,9	267	304
	Икра свекольная	50	1,1	2,3	6,16	35	78
	Компот из свеж. яблок	180	0,6	0,16	23,8	88	372
	Хлеб ржаной	37,5	0,7	0,2	6,3	65	
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	10	72	
	<b>Всего:</b>		<b>26,5</b>	<b>18,16</b>	<b>90,5</b>	<b>667</b>	
Полдник	Булочка «Российская»	100	3,44	4,08	29,12	209	474
	Бифилайф	180	4,2	3,75	6	91	
	<b>Всего:</b>		<b>7,64</b>	<b>7,83</b>	<b>35,12</b>	<b>300</b>	
	<b>Итого за пятый день</b>		<b>43,5</b>	<b>46,3</b>	<b>218,9</b>	<b>1429</b>	

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2012 год
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/10	6,6	11	10,2	89	3
	Каша рисовая жидкая с маслом	200	2,2	8,2	21	176	ТТК
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	15	78	394
	<b>Всего:</b>		<b>10,7</b>	<b>21,1</b>	<b>51,9</b>	<b>343</b>	
	<b>II завтрак</b> Сок фруктовый	200	1	0	21,2	<b>90</b>	399
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	2,4	3,6	16,08	108	76
	Макароны отварные с маслом	130	5,1	9,15	35,25	138	205
	Котлеты рубленые (птица)	70	12,4	45	74	173	305
	Капуста тушёная	50	0,99	1,85	4,74	39	132
	Компот из шиповника	180	0,6	0	31,4	74	398
	Хлеб ржаной	37,5	0,7	0,2	6,3	65	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	48	
	<b>Всего:</b>		<b>23,69</b>	<b>24,24</b>	<b>116,3</b>	<b>645</b>	
Полдник	Картофель запеченный в сметан. соусе	150	2,41	4,07	13,01	147	151
	Молоко кипячёное	180	3,18	2,8	13,57	92	400
	<b>Всего:</b>		<b>12,15</b>	<b>12</b>	<b>77,27</b>	<b>239</b>	
	<b>Итого за шестой день</b>		<b>47,5</b>	<b>57,3</b>	<b>266,6</b>	<b>1317</b>	

День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/10	2,32	0,24	20,08	92	2
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200	3	8,2	20	168	311
	Кофейный напиток со сгущ. молоком	180	1,88	2,7	21,5	84	396
	<b>Всего:</b>		<b>7,2</b>	<b>11</b>	<b>61,5</b>	<b>344</b>	
	<b>II завтрак</b> Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	<b>90</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5	4,48	17,84	108	81
	Гуляш (говядина)	80	13,8	6,6	4	125	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,3	183	ТТК
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0	31,4	100	376
	Доп. гарнир: огурцы соленые	50	0,14	0	0,66	40	
	Хлеб ржаной	37,5	0,7	0,2	6,3	65	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	48	
	<b>Всего:</b>		<b>30</b>	<b>22,2</b>	<b>111,5</b>	<b>669</b>	
Полдн к	Булочка «Домашняя»	100	7,5	13,2	60,9	200	469
	Кефир	180	5,6	5	8	62	
	<b>Всего:</b>		<b>13,1</b>	<b>18,2</b>	<b>68,9</b>	<b>262</b>	
	<b>Итого за седьмой день</b>		<b>48,5</b>	<b>44,3</b>	<b>198</b>	<b>1365</b>	



День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2012год
			Б	Ж	У		
	Яйцо отварное	40	5,1	8,2	0,3	63	337
	Каша манная жидкая с маслом	200	3,4	10	15,6	168	ТТК
	Какао с молоком	180	4,9	5	32,5	106	694
	Хлеб пшеничный	20	2,91	0,24	21,8	48	
	<b>Всего:</b>		<b>16,3</b>	<b>23,44</b>	<b>70</b>	<b>385</b>	
	<b>II завтрак</b>						
	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	<b>90</b>	
Обед	Уха с крупой	200	3,2	4,88	17,12	119	84
	Азу	200	22,25	12	24,25	250	438
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	35	78
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	88	372
	Хлеб ржаной	37,5	0,7	0,2	6,3	65	
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	10	72	
	<b>Всего:</b>		<b>28,9</b>	<b>19,7</b>	<b>86,9</b>	<b>629</b>	
	Вареники ленивые	100	14	11,3	14,1	219	230
	Йогурт	150	4,5	3,7	16,5	110	
	<b>Всего:</b>		<b>5,9</b>	<b>15</b>	<b>30,6</b>	<b>329</b>	
	<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>57,6</b>	<b>60,4</b>	<b>244,1</b>	<b>1433</b>	

День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта из сб. за 2012 год
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная жидкая с маслом	200	11,6	10,4	56,8	158	ТТК
	Чай с лимоном	180	0,3	0	15,2	35	393
	Бутерброд с маслом	30/10	1,34	0,97	10,07	136	
	<b>Всего:</b>		<b>13,24</b>	<b>11,37</b>	<b>82,07</b>	<b>329</b>	
	<b>II завтрак</b>						
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	<b>90</b>	368
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	10,2	82	57
	Макароны отварные	130	5,7	0,82	31,2	138	205
	Рыба запеченная	70	14,7	5,1	3,15	112	254
	Капуста тушеная	50	0,99	1,85	4,74	39	132
	Компот из шиповника	180	0,6	0	31,4	74	381
	Хлеб ржаной	37,5	0,7	0,2	6,3	65	
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	10	72	
	<b>Всего:</b>		<b>25,5</b>	<b>12,07</b>	<b>96,9</b>	<b>582</b>	
Полдник	Ватрушка «Королевская»	150	50,6	19,4	31,2	276	ТТК №3
	Ряженка	150	5,22	5,76	7,2	93	
	<b>Всего:</b>		<b>55,8</b>	<b>25,16</b>	<b>38,4</b>	<b>369</b>	
	<b>Итого за девятый день:</b>		<b>94,94</b>	<b>49</b>	<b>227</b>	<b>1370</b>	



	<b>Ср. за неделю завтрак</b> <b>Ср. за неделю второй</b> <b>завтрак</b> <b>Ср. за неделю за обед</b> <b>Ср. за неделю полдник</b>					<b>20%</b>  <b>5%</b> <b>35%</b>  <b>15%</b>	
	<b>Среднесуточный</b> <b>химический состав за 5</b> <b>дней</b>					<b>1394</b>	
	<b>Среднесуточный</b> <b>химический состав за 10</b> <b>дней</b>					<b>1394</b>	

## С 3 до 7 лет

Дни недели	вес	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
1 день	1585	87,9	44,3	190,8	1298
2 день	1585	51,1	49,5	201,2	1281
3 день	1335	44,5	38,6	349	1486
4 день	1615	67,9	49,7	203,2	1358
5 день	1530	43,5	46,3	218,9	1313
Всего	1530	294,9	228,4	1163	6736
Средняя за день	1475	58,9	45,6	232,6	1347,5
Дни недели		Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
6 день	1560	82,3	57,3	280,8	1295
7 день	1461	48,5	44,3	198	1385
8 день	1580	57,6	60,4	244	1390
9 день	1485	94,9	49	227	1268,5
10 день	1595	44,7	45,3	191,4	1404
Всего	7681	328	256,3	1141,2	6742,5
Средняя за день	1536	65,6	51,2	228,2	1348,5

**Среднесуточный химический состав за 10 дней**

<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
62,2	48,4	230,4	1348