

Утверждаю
Заведующая МДОУ
Звениговский детский
сад «Буратино»
Михайлова Д.Х.
август 2018



Примерное десятидневное меню

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: 3-7 лет

День: вторник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак:											
1	Отварная вермишель с сыром	200,0	12,3	13,3	30,2	290,6	0,06	0,1	0,1	139,4	1,52	21
2	Чай сладкий	200,0	0,4	0,1	15,0	60,6	0,001	0,02	0,2	10,2	1,6	49
3	Хлеб с маслом	40,0	2,4	7,5	14,6	136,0	0,04	0,03	0,2	9,3	0,6	53
	2 завтрак:											
4	Фрукты	100,0	0,5	1,5	21,1	96,7	0,04	0,05	10,0	0,6	8,0	75
5	Сок	100,0	0,7	0	18,5	69,7	0,03	0,02	16,0	16,0	2,2	78
	Обед:											
6	Суп свекольный со сметаной	250,0	1,8	4,4	12,4	96,5	0,06	0,04	7,7	32,2	1,1	2
7	Плов Огурец порционный	210,0 60,0	21,6	23,6	39,8	459,5	0,21	0,12	11,9	64,7	2,5	22 73
8	Компот из с/ф	200,0	0,4	0,02	27,7	113,0	-	-	0,4	31,8	1,2	42
9	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,1	94,5	0,23	0,18	0,53	4,3	1,75	58
	Полдник:											
10	Блины с повидлом	100,0 30,0	11,2	21,4	74,2	496,0	0,11	0,5	3,45	140,6	2,2	67 80
11	Молоко	150,0	6,8	5,9	11,3	127,1	0,09	0,3	3,3	283,5	2,2	46
			60	77	266	1943	0,9	1,4	43,8	732,0	16,8	

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецепт уры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак:											
1	Каша «Дружба»	200,0	6,2	8,6	32,8	232,0	0,1	0,1	0,2	122,9	0,7	17
2	Кофе на молоке	200,0	2,2	2,1	22,4	118,8	0,02	0,8	0,6	69,2	0,3	50
3	Хлеб с маслом	40,0	2,4	7.5	14,6	136.0	0,04	0,03	0,4	9,3	0,6	53
	2 завтрак:											
	Фрукты	100,0	0,5	1,5	21.0	96,0	0,04	0,05	10,0	0,6	8,0	75
	Обед:											
4	Суп гороховый на к/б	250.0	17,2	10,6	30,1	586.0	0,2	0,07	5,3	59,8	2,6	10 1
5	Голубцы ленивые с картофельным пюре . Помидор порционный.	80,0 180,0 30.0	9,4	11,5	31,9	271,2	0,13	0,15	49,2	24,3	74,4	34 24 74
6	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	0	36,9	150,7	0	0	0	19,1	1,1	47
7	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,2	94,5	0,2	0,2	10,0	4,3	1,75	58
	Полдник:											
8	Сырники с киселем	100,0 30,0	9,3	6,3	5,7	117,0	0,03	0,1	0,1	77,9	0,3	97 81
9	Чай	200,0	0.4	0,1	15,1	60,6	0,03	0,02	0,2	67,2	1,6	49
10	Батон	40,0	1,2	0,4	8,2	41,9	0,03	0,02	0,5	44,8	1,8	59
			51	49	251	1712	0,8	1,54	79,0	413,4	91,6	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецепт уры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак:											
1	Каша рисовая	200,0	8,3	8,5	36,5	256,7	0,06	0,1	9,8	94,4	0,6	14
2	Кофе на молоке	200,0	2,2	2,1	22,4	118,8	0,02	0,08	0,6	69,2	0,3	50
3	Хлеб с маслом ,яйцо	40,0 1,0	20,0	24,5	14,6	388,0	0,04	0,03	0,4	64,3	0,6	53 90
	2 завтрак:											
4	Фрукты	100,0	0,4	0,4	9,8	47,7	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0	76
	Обед:											
5	Суп овощной на к/б	250,0	19,4	22,9	32,8	535,2	0,37	0,27	17,9	41,3	1,1	7 1
6	Гуляш с отварными рожками. Огурец порционный.	80,0 150,0 60,0	11,7	5,7	32,1	280,9	0,16	0,09	0,5	15,2	3,1	37 19 73
7	Компот из свежих плодов	200,0	0,1	0,1	23,8	97,6	-	-	1,7	14,4	0,9	41
8	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,1	94,5	0,23	0,18	0,53	4,3	1,75	58
	Полдник:											
9	Манн. биточки с киселем	100,0 30,0	11,8	10,4	79,9	421,3	0,11	0,21	8,0	222,9	3,4	65 80
10	Сок	100,0	0,7	0,1	18,5	69,7	0,0	0,02	0,2	10,2	1,6	78
11	Батон	40,0	1,2	0,4	8,2	41,9	0,03	0,02	0,5	44,8	1,8	59
			82	81	295	2242	1,1	1,0	49,5	521,0	29,0	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецепт уры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак:											
1	Вермишель отварная на молоке	250,0	8,2	11,2	25,8	233,8	0,05	0,1	1,1	132,0	0,5	15
2	Кофе на молоке	200,0	2,2	2,1	22,4	118,8	0,02	0,08	0,6	69,2	0,3	50
3	Хлеб с маслом ,сыром	60,0	6,3	9,1	19,4	185,0	0,04	0,03	0,0	9,3	0,6	54
	2 завтрак:											
4	Фрукты	100,0	0,46	0,34	11,0	48,3	0,02	0,03	5,0	19,0	2,3	37
	Обед:											
5	Суп крестьянский на бульоне	250,0	10,7	10,2	36,0	326,1	0,05	1,1	3,5	65,5	0,5	4
6	Рыбные котлеты с картофельным пюре Отварной свеклой	80,0 180,0 45,0	14,5	10,4	34,3	331,2	0,22	0,26	22,9	94,0	2,0	30 24 72
7	Компот из с/ф	200,0	0,4	0,02	27,7	113,0	-	-	0,4	31,8	1,2	42
8	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,8	94,5	0,23	0,18	0,53	4,3	1,75	58
	Полдник:											
9	Творожная запеканка со сгущенкой	100,0 30,0	19,8	15,7	28,6	357,4	0,35	0,6	0,28	147,9	0,6	60 81
10	Ряженка (кефир)	180,0	5,2	4,5	7,6	91,2	0,03	0,02	0,5	223,2	0,2	401 (402)
11	Батон	40,0	1,2	0,4	8,2	41,9	0,03	0,02	0,5	3,0	0,1	59
			72	65	245	1941,5	1,0	2,4	19,5	796,0	9,4	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецепт уры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак:											
1	Каша манная	200,0	8,2	7,5	33,7	236,1	0,06	0,1	7,4	76,1	0,5	12
2	Какао на молоке	200,0	3,7	3,2	15,5	106,7	0,05	0,1	1,4	137,6	0,4	40
3	Хлеб с маслом, яйцо	40,0 1,0	20,4	24,5	14,6	413,0	0,04	0,03	0,4	49,3	0,6	53 90
	2 завтрак:											
4	Фрукты	100,0	0,5	0,3	11,5	69,7	0,03	0,02	16,0	16,0	2,2	61
	Обед:											
5	Суп картофельный на бульоне с гренками	250,0 15,0	5,56	12,3	36,9	360,7	0,06	3,4	4,3	66,5	0,56	3 63
6	Ежики в т/с с гречкой отварной. Помидор порционный	80,0 150,0 30,0	29,0	24,0	39,0	494,0	0,16	0,2	2,8	140,5	4,3	36 26 74
7	Компот из сухофруктов	200,0	0,4	0,02	27,7	113,0	-	-	0,4	31,8	1,2	42
8	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,2	94,5	0,23	0,18	0,53	4,3	1,75	58
	Полдник:											
9	Булочка сдобная	90,0	6,6	6,8	43,0	260,0	0,06	0,06	0,01	21,9	0,8	68
10	Молоко	150,0	6,8	5,9	11,3	127,1	0,09	0	3,3	283,5	2,2	46
			86	85	262	1218	0,8	4,1	36,5	817,5	14,5	

