

Примерное 10-дневное меню для Детских садов с длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 8-10 часов на осенне-зимний период

Директор ОУ "СШ № 10"
Список № 4 от 01.09.2014 г. б.н. ад.т.ч.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		

ДЕНЬ 1

завтрак:	ясли/сад														
	Каша вязкая молочная "Дружба"	130	150	4,05	4,660	5,020	5,790	18,000	20,780	130,65	150,75	1,260	1,460	107	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,8	3,120	2,390	2,660	12,760	14,180	84,010	93,340	1,170	1,310	264	
	Батон	35	40	2,66	3,040	0,280	0,320	17,220	19,680	82,250	94,000	0,000	0,000		
	Сыр порционными	10	10	2,63	2,630	2,660	2,660	0,000	0,000	34,670	34,670	0,070	0,070	6	
	Итого завтрак:	355	400	12,14	13,450	10,350	11,430	47,980	54,640	331,58	372,76	2,500	2,840		
II завтрак:	Бананы свежие	100	100	1,5	1,500	0,500	0,500	21,000	21,000	95,000	95,000	10,000	10,000		
	Итого II завтрак:	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10	10		
обед:	Салат из свеклы отварной	40	50	0,57	0,710	2,430	3,040	3,350	4,190	37,600	47,000	3,800	4,750	34	
	Рассольник Ленинградский	150	180	1,26	1,510	3,080	3,690	4,080	11,950	72,450	86,940	4,530	5,440	60	
	Суфле из отварного мяса с рисом	50	70	7,78	10,890	5,690	7,970	8,350	11,690	116,00	162,40	0,000	0,000	179	
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,060	3,840	4,800	16,350	20,450	110,40	138,00	14,530	18,160	216	
	Компот из сушеных фруктов	180	200	0,39	0,440	0,020	0,020	24,980	27,760	102,600	114,00	0,360	0,400	253	
	Хлеб ржаной	20	30	0,98	1,470	0,200	0,300	8,960	13,440	42,000	31,50	0,000	0,000		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,280	0,160	0,240	9,840	14,760	47,000	70,500	0,000	0,000		
	Итого обед:	580	710	14,95	20,36	15,42	20,06	75,91	104,24	528,05	650,34	23,22	28,75		
полдник:	Сырники из творога	130	150	24,3	28,030	16,470	19,000	14,820	17,100	304,20	351,00	0,330	0,380	142	
	Молоко стуженное	10	10	0,75	0,750	0,020	0,020	5,680	5,680	25,90	25,90	0,100	0,100		
	Чай с молоком или сливками	180	200	1,93	2,150	1,690	1,870	8,230	9,140	55,990	62,210	0,011	0,011	263	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,520	0,160	0,160	9,840	9,840	47,000	47,000	0,010	0,000		
	Итого полдник:	340	380	28,5	32,45	18,34	21,05	38,57	41,76	433,09	486,11	0,451	0,491		
	Итого за первый день:	1375	1590	57,09	67,76	44,61	53,04	183,46	221,64	1387,72	1604,21	36,171	42,081		

завтрак:	Каша овсянная (геркулес) жидкая	130	150	2,32	2,670	4,070	4,690	15,620	18,010	108,05	124,68	0,000	0,000	111
	Молочная	180	200	1,93	2,150	1,690	1,870	8,230	9,140	55,990	62,210	0,011	0,011	263
	Чай с молоком или сливками	35	40	2,66	3,040	0,280	0,320	17,220	19,680	82,250	94,000	0,000	0,000	5
	Батон	10	10	0,08	0,080	7,250	7,250	0,130	0,130	66,000	66,000	0,000	0,000	
	Масло сливочное	355	400	6,99	7,94	13,29	14,13	41,2	46,96	312,29	346,89	0,011	0,011	
Итого завтрак:														
II завтрак:	Груша свежая	100	100	0,4	0,400	0,300	0,300	10,300	10,300	46,000	46,000	5,000	5,000	248
	Итого II завтрак:	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	5	5	
обед:	Салат из моркови и яблок	40	50	0,34	0,430	2,090	2,600	3,150	3,930	32,800	41,000	2,780	3,480	20
	Суп картофельный на рыбном бульоне	150	180	3,6	4,320	2,040	2,450	10,530	12,640	74,720	89,66	7,760	9,310	61
	Тфтели мясные (2 вариант)	50	70	7,36	10,310	5,200	7,280	8,580	12,020	110,830	155,17	0,380	0,530	188
	Макаронны отварные	120	150	4,25	5,310	3,580	4,480	20,370	25,470	129,42	161,78	0,000	0,000	212
	Соус томатный	20	20	0,23	0,230	0,840	0,840	1,600	1,600	15,00	15,00	0,480	0,480	235
	Компот из свежих яблок	180	200	0,14	0,160	0,140	0,160	21,490	23,880	86,400	96,000	1,550	1,720	251
	Хлеб ржаной	20	30	0,98	1,470	0,200	0,300	8,960	13,440	42,000	31,50	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,280	0,160	0,240	9,840	14,760	47,000	70,500	0,000	0,000	
	Итого обед:	600	730	18,42	24,51	14,25	18,35	84,52	107,74	538,17	660,61	12,95	15,52	
полдник:	Омлет с рисом	65	85	5,91	7,500	9,960	11,960	14,900	17,390	173,000	207,000	0,170	0,210	136
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,520	0,160	0,160	9,840	9,840	47,000	47,000	0,010	0,000	
	Чай с сахаром	180	200	0,08	0,080	0,020	0,020	12,580	13,980	50,400	56,000	0,020	0,020	261
	Итого полдник:	265	305	7,51	9,1	10,14	12,14	37,32	41,21	270,4	310	0,2	0,23	
Итого за второй день:		1320	1535	33,32	41,95	37,98	44,92	173,34	206,21	1166,86	1363,5	18,161	20,761	

ДЕНЬ 3

завтрак:	Каша вязкая гречневая с маслом	130	150	4,19	4,830	4,210	4,860	18,170	20,970	126,75	146,25	0,000	0,000	106
	Сливочным и сахаром	180	200	2,8	3,120	2,390	2,660	12,760	14,180	84,010	93,340	1,170	1,310	264
	Кофейный напиток с молоком	35	40	2,66	3,040	0,280	0,320	17,220	19,680	82,250	94,000	0,000	0,000	
	Батон	10	10	2,63	2,630	2,660	2,660	0,000	0,000	34,670	34,670	0,070	0,070	6
	Сыр порциями	355	400	12,28	13,62	9,54	10,5	48,15	54,83	327,68	368,26	1,24	1,38	
Итого завтрак:														
II завтрак:	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	44,340	44,340	10,010	10,010	248
	Итого II завтрак:	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,34	44,34	10,01	10,01	
обед:	Винегрет овощной	40	50	0,54	0,680	2,460	3,080	3,380	4,220	37,920	47,400	4,100	5,130	8
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур	150	180	2,12	2,540	1,700	2,040	10,860	13,020	67,16	80,59	5,150	6,180	64,49
	Котлета рубленая-из птицы	50	70	7,85	11,000	8,040	11,260	8,320	11,650	136,67	191,33	0,420	0,590	202
	Рагу из овощей	120	150	1,78	2,230	3,230	4,040	8,130	10,160	69,340	86,67	11,460	14,330	87
	Компот из кураги	180	200	0,39	0,440	0,020	0,020	24,980	27,760	102,600	144,00	0,360	0,400	253
	Хлеб ржаной	20	30	0,98	1,470	0,200	0,300	8,960	13,440	42,000	31,50	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,280	0,160	0,240	9,840	14,760	47,000	70,500	0,000	0,000	
	Итого обед:	580	740	15,18	20,64	15,81	20,98	74,47	95,01	502,69	651,99	21,49	26,63	241
полдник:	Биточки манные	80	100	3,4	4,260	2,500	3,120	20,160	25,200	116,80	146,00	0,260	0,320	117
	Джем, повидло	10	10	0,02	0,020	0,020	0,020	5,590	5,590	21,170	21,170	0,000	0,000	
	Чай с сахаром	180	200	0,08	0,080	0,020	0,020	12,580	13,980	50,400	56,000	0,020	0,020	261
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,520	0,160	0,160	9,840	9,840	47,000	47,000	0,010	0,000	
	Итого полдник:	290	330	5,02	5,88	2,7	3,32	48,17	54,61	235,37	270,17	0,29	0,34	
Итого за третий день:		1325	1540	32,88	40,54	28,45	35,2	180,59	214,25	1110,08	1334,76	33,03	38,36	

ДЕНЬ 4

завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая с	130	150	2,81	3,240	3,700	4,280	20,060	23,140	125,13	144,38	0,000	0,000	111
	Какао с молоком	180	200	3,79	4,200	3,260	3,620	15,550	17,280	106,79	118,66	1,440	1,600	266
	Батон	35	40	2,66	3,040	0,280	0,320	17,220	19,680	82,250	94,000	0,000	0,000	
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,080	7,250	7,250	0,130	0,130	66,000	66,000	0,000	0,000	5
	Итого завтрак:	355	400	9,34	10,56	14,49	15,47	52,96	60,23	380,17	423,04	1,44	1,6	
II завтрак:	Сок вишневыи	150	180	1,05	1,260	0,300	0,360	17,100	20,520	75,000	90,000	11,100	13,320	268
	Итого II завтрак:	150	180	1,05	1,26	0,3	0,36	17,1	20,52	75	90	11,1	13,32	
обед:	Салат из квашеной капусты с луком	40	50	0,68	0,860	2,000	2,500	3,380	4,230	34,280	42,850	7,920	9,900	18
	Борщ с мясом	150	180	5,94	7,130	4,370	5,240	8,240	9,890	96,00	115,20	9,380	11,250	54
	Сметана	5	5	0,13	0,130	0,750	0,750	0,180	0,180	8,10	8,10	0,020	0,020	
	Гуляш из отварного мяса	50	70	6,43	8,990	5,170	7,240	1,650	2,310	78,75	110,25	0,250	0,370	177
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,060	3,840	4,800	16,360	20,460	110,40	138,00	14,530	18,160	216
	Компот из изюма	180	200	0,39	0,750	0,020	0,020	24,980	28,620	102,60	117,56	0,360	0,410	253
	Хлеб ржаной	20	30	0,98	1,470	0,200	0,300	8,960	13,440	42,000	31,50	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,280	0,160	0,240	9,840	14,760	47,000	70,500	0,000	0,000	
	Итого обед:	585	715	18,52	24,37	16,51	21,09	73,59	93,89	519,13	633,96	32,46	40,11	
полдник:														
	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	75	5,39	5,390	10,600	10,600	23,210	23,210	273,75	273,75	0,210	0,210	285
	Чай с молоком или сливками	180	200	1,93	2,150	1,690	1,870	8,230	9,140	55,990	62,210	0,011	0,011	263
	Итого полдник:	255	275	7,32	7,54	12,29	12,47	31,44	32,35	329,74	335,96	0,221	0,221	
	Итого за четвертый день:	1345	1570	36,23	43,73	43,59	49,39	175,09	206,99	1304,04	1482,96	45,221	55,251	

ДЕНЬ 5

завтрак:	Каша рисовая жидкая молочная	130	150	1,71	1,980	3,160	3,640	21,810	25,170	122,68	141,56	0,000	0,000	111
	маслом сливочным	180	200	1,93	2,150	1,690	1,870	8,230	9,140	55,990	62,210	0,011	0,011	263
	Чай с молоком или сливками	35	40	2,66	3,040	0,280	0,320	17,220	19,680	82,250	94,000	0,000	0,000	
	Сыр порциями	10	10	2,63	2,630	2,660	2,660	0,000	0,000	34,670	34,670	0,070	0,070	6
Итого завтрак:		355	400	8,93	9,8	7,79	8,49	47,26	53,99	295,59	332,44	0,081	0,081	380
	Бананы свежие	100	100	1,5	1,500	0,500	0,500	21,000	21,000	95,000	95,000	10,000	10,000	
	Итого II завтрак:	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10	10	
обед:	Салат "Тазалык"	40	50	0,43	0,540	3,990	4,990	3,560	4,450	51,920	64,900	13,060	16,330	15
	Суп картофельный с клецками	150	180	1,68	2,020	2,270	2,720	9,230	11,080	64,350	128,32	3,140	3,770	15
	Фрикадельки из птицы	50	70	7,35	10,290	6,570	9,190	4,880	6,830	108,33	151,67	0,240	0,330	204
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,84	4,800	3,880	4,860	16,780	20,970	117,000	146,25	0,000	0,000	106
	Компот из изюма	180	200	0,39	0,450	0,020	0,020	24,980	28,620	102,60	117,56	0,360	0,410	253
	Хлеб ржаной	20	30	0,98	1,470	0,200	0,300	8,960	13,440	42,000	31,50	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,280	0,160	0,240	9,840	14,760	47,000	70,500	0,000	0,000	
Итого обед:		580	710	16,19	21,85	17,09	22,32	78,23	100,15	533,2	710,7	16,8	20,84	
полдник:	Макаронны отварные с сыром	120	150	7,43	8,380	8,000	7,710	18,160	23,840	174,40	198,00	0,110	0,110	125,123
	Чай с молоком или сливками	180	200	1,93	2,150	1,690	1,870	8,230	9,140	55,990	62,210	0,011	0,011	263
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,520	0,160	0,160	9,840	9,840	47,000	47,000	0,010	0,000	
Итого полдник:		320	370	10,88	12,05	9,85	9,74	36,23	42,82	277,39	307,21	0,131	0,121	
Итого за пять дней:		1355	1580	37,5	45,2	35,23	41,05	182,72	217,96	1201,18	1445,35	27,012	31,042	

ДЕНЬ 7

завтрак:	Каша манная жидкая молочная	130	150	1,95	2,250	4,680	3,570	17,100	19,730	104,00	120,00	0,000	0,000	111
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,8	3,120	2,390	2,660	12,760	14,180	84,010	93,340	1,170	1,310	264
	Батон	35	40	2,66	3,040	0,280	0,320	17,220	19,680	82,250	94,000	0,000	0,000	
	Сыр порциями	10	10	2,63	2,630	2,660	2,660	0,000	0,000	34,670	34,670	0,070	0,070	6
	Итого завтрак:	355	400	10,04	11,04	10,01	9,21	47,08	53,59	304,93	342,01	1,24	1,38	
II завтрак:	Груша свежая	100	100	0,4	0,400	0,300	0,300	10,300	10,300	46,000	46,000	5,000	5,000	248
	Итого II завтрак:	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	5	5	
обед:	Огурцы свежие порционно	40	50	0,28	0,350	0,040	0,050	0,760	0,950	4,400	5,500	2,800	3,500	
	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	180	1,38	1,610	1,790	2,150	8,480	10,170	55,43	66,42	4,950	5,940	62
	Блюдо)	170	220	15,02	19,450	9,660	12,490	21,300	27,560	232,34	300,68	21,300	27,560	191
	Соус томатный	20	20	0,23	0,230	0,840	0,840	1,600	1,600	15,00	15,00	0,480	0,480	235
	Компот из кураги	180	200	0,39	0,440	0,020	0,020	24,980	27,760	102,600	144,00	0,360	0,400	253
	Хлеб ржаной	20	30	0,98	1,470	0,200	0,300	8,960	13,440	42,000	31,50	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,280	0,160	0,240	9,840	14,760	47,000	70,500	0,000	0,000	
	Итого обед:	600	730	19,8	25,83	12,71	16,09	75,92	96,24	498,77	633,6	29,89	37,88	
полдник:	Коржик молочный	75	75	4,89	4,890	8,430	8,430	46,480	46,480	281,00	281,00	0,050	0,050	298
	Чай с молоком или сливками	165	190	1,77	2,040	1,550	1,780	7,540	8,680	51,330	59,100	0,010	0,010	263
	Итого полдник:	240	265	6,66	6,93	9,98	10,21	54,02	55,16	332,33	340,1	0,06	0,06	
	Итого за седьмой день:	1295	1495	36,9	44,2	33	35,81	187,32	215,29	1182,03	1361,71	36,19	44,32	

ДЕНЬ 8

Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	130	150	11,71	13,510	16,260	18,760	2,690	3,360	187,50	234,38	0,590	0,740	131
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,8	3,120	2,390	2,660	12,760	14,180	84,010	93,340	1,170	1,310	264
	Батон	35	40	2,66	3,040	0,280	0,320	17,220	19,680	82,250	94,000	0,000	0,000	
	Сыр порциями	10	10	2,63	2,630	2,660	2,660	0,000	0,000	34,670	34,670	0,070	0,070	6
	Итого завтрак:	355	400	19,8	22,3	21,59	24,4	32,67	37,22	388,43	456,39	1,83	2,12	
II завтрак:	Сок яблочный	150	180	0,75	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	63,330	76,000	3,000	3,600	268
	Итого II завтрак:	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	63,33	76	3	3,6	
обед:	Икра свекольная	40	50	0,94	1,340	1,630	2,300	3,050	6,150	40,040	50,050	2,690	3,340	47
	Нугылишyd (Суп картофеляыныи с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на куринном бульоне	150	180	3,84	4,610	1,920	2,300	17,120	20,540	93,90	112,68	3,660	4,390	66
	Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,86	11,060	8,040	11,500	8,320	11,780	136,67	195,13	0,420	0,580	202
	Картофель отварной <i>мисс</i>	120	150	2,29	2,860	3,460	4,320	18,410	23,010	114,00	142,50	16,800	21,000	213
	Компот из свежих яблок	180	200	0,14	0,160	0,140	0,160	21,490	23,880	86,400	96,000	1,550	1,720	251
	Хлеб ржаной	20	30	0,98	1,470	0,200	0,300	8,960	13,440	42,000	31,50	0,000	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,280	0,160	0,240	9,840	14,760	47,000	70,500	0,000	0,000	
	Итого обед:	580	710	17,57	23,78	15,55	21,12	87,19	113,56	560,01	698,36	25,12	31,03	
полдник:	Чай с сахаром	180	200	0,08	0,080	0,020	0,020	12,580	13,980	50,400	56,000	0,020	0,020	261
	Сырники с морковью	80	100	11,27	14,090	9,240	11,550	16,890	21,120	196,00	245,00	0,590	0,740	144
	Соус молочный (сладкий)	20	20	0,39	0,390	0,910	0,910	2,650	2,650	20,400	20,400	0,070	0,070	238
	Итого полдник:	280	320	11,74	14,56	10,17	12,48	32,12	37,75	266,8	321,4	0,68	0,83	
	Итого за восьмой день:	1365	1610	49,86	61,54	47,31	58	167,13	206,71	1278,57	1552,15	30,63	37,58	

