УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 5
_____ М.Н.Шалыгина

Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

ЕНЮ 1 ДЕНЬ
От 3 до 7 лет

№ рецеп - туры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД г	Б г	Ж г	У г	Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
							В 1	В 2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
188	Омлет натуральный	90	8,95	12,77	1,85	158,15	0,04	0,21	0,18	45,16	0,97
33	Салат из квашеной капусты	40	0,28	3,76	1,24	42,19	0	0	6,72	17,5	0,44
	Хлеб пшеничный	30	1,62	0,18	13,38	69,3	0,05	0,05	-	7,8	0,48
957	Чай с сахаром	200	0,16	-	15,44	62,24	-	-	0,1	5,25	0,86
	Печенье	25	1,04	1,68	17,2	75,2	0,03	0,03	0,02	4,0	0,3
	ИТОГО:		**12,05**	**18,39**	**49,11**	**407,08**					
	2 ЗАВТРАК										
	Яблоки свежие	100	**0,3**	**-**	**10,1**	**43,0**	0,01	0,01	9,69	11,9	1,61
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,24	16,32	134,75	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
287	Тефтели мясные	65	7,29	7,27	5,86	123,09	0,05	0,07	0,31	14,95	0,65
95	Рагу из овощей	120	1,92	6,5	15,42	133,71	0,1	0,09	33,84	42,56	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	0,07	-		14,25	0,97
	Хлеб пшеничный	30	1,62	0,18	13,38	69,3	0,05	0,05	-	7,8	0,48
397	Кисель из плодов сушеных	200	0,26	-	30,82	105,51	-	-	0,18	12,69	1,39
	ИТОГО:		**18,78**	**19,55**	**97,64**	**638,96**					
	ПОЛДНИК										
457	Шанежка наливная	60	4,14	5,15	30,3	185,1	0,09	0,08	0,03	17,83	0,86
406	Кисломолочный продукт	180	5,04	3,94	7,36	85,07	0,05	0,25	1,3	200,0	0,18
	ИТОГО:		**9,18**	**9,09**	**37,66**	**270,17**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**40,31**	**47,03**	**194,51**	**1368,21**					

НЮ 2 ДЕНЬ
3 до 7 лет

№ рецеп - туры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД г	Б г	Ж г	У г	Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
							В 1	В 2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
48	Фруктовый плов со свежими яблоками	150	2;25	6,42	38,91	227,0	0,03	0,04	4,45	16,04	1,43
391	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,04	0,08	1,5	124,7	0,55
3	Бутерброд с сыром	20/16	3,65	4,43	11,15	96,28	0,04	0,03	0,19	122,9	0,47
	ИТОГО:		**8,69**	**10,89**	**69,6**	**413,84**					
	2 ЗАВТРАК										
	Яблоки свежие	85	**0,26**	-	**8,56**	**36,55**	0,01	0,01	9,69	11,9	1,61
	ОБЕД										
62	Борщ со сметаной	250	2,73	7,28	13,4	123,39	0,12	2,28	15,61	61,2	2,19
258	Тефтеля рыбная	85	6,37	4,59	8,77	106,91	0,07	0,06	1,61	30,7	0,71
317	Картофельное пюре	140	2,1	6,17	17,86	144,0	0,12	0,05	16,88	26,45	0,8
309	Огурцы соленые (нарезка)	45	0,16	-	1,52	4,95	0,01	0,09	1,95	4,8	0,43
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	0,07	-		14,25	0,97
408	Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	0,02	0,02	3,8	15,2	0,38
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,12	92,4	0,05	0,05	-	7,8	0,48
	ИТОГО:		**17,27**	**18,74**	**94,42**	**636,65**					
	ПОЛДНИК										
45	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	120/20	13,99	12,34	26,53	233,28	0,07	0,24	0,85	136,3	0,82
406	Кисломолочный продукт	160	4,48	3,5	6,5	75,62	0,04	0,2	1,12	192,0	0,16
	ИТОГО:		**18,47**	**15,84**	**33,03**	**308,9**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**44,69**	**45,47**	**205,61**	**1395,94**					

ЕНЮ 3 ДЕНЬ
т 3 до 7 лет

№ рецеп - туры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД г	Б г	Ж г	У г	Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
							В 1	В 2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
165	Каша пшенная молочная	200	6,04	5,5	31,32	198,94	0,28	0,3	1,51	134,21	0,37
391	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,04	0,08	1,5	124,7	0,55
2	Бутерброд с повидлом	25/25	1,62	0,18	29,05	119,0	0,05	0,04	0,13	11,3	0,93
	ИТОГО:		**10,45**	**9,33**	**80,17**	**408,5**					
	2 ЗАВТРАК										
	Напиток шиповника	185	-	-	**12,95**	**51,7**	60,0	5,44	4,79	-	0,01
	ОБЕД										
89/120	Суп картофельный с клецками	250	3,06	6,25	16,91	117,63	0,1	0,06	5,75	26,79	1,02
252	Кнели из говядины с рисом	85	10,74	11,0	6,68	165,54	0,04	0,04	0,14	18,99	1,47
54	Икра из свеклы	160	1,99	6,57	16,65	139,15	0,04	0,05	16,97	55,16	1,92
	Хлеб пшеничный	30	1,62	0,18	13,38	69,3	0,04	0,03	-	6,5	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	0,035	0,03	-	7,12	0,48
403	Компот из плодов сушеных	200	0,33	-	21,87	90,58	0,02	0,03	0,28	8,46	7,17
	ИТОГО:		**18,82**	**24,23**	**87,37**	**640,4**					
	ПОЛДНИК										
415	Крендель сахарный	60	3,9	6,78	33,36	203,88	0,08	0,08	-	11,35	0,84
406	Кисломолочный продукт	180	5,04	3,94	7,36	85,07	0,05	0,25	1,3	200,0	0,18
	ИТОГО:		**8,94**	**10,72**	**40,72**	**288,95**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**38,21**	**44,28**	**221,21**	**1389,55**					

ЕНЮ 4 ДЕНЬ
т 3 до 7 лет

№ рецеп - туры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД г	Б г	Ж г	У г	Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
							В 1	В 2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
155	Каша молочная «Дружба»	200	5,91	5,68	24,67	207,0	0,1	0,12	0,28	108,88	0,71
397	Какао с молоком	180	2,87	3,28	14,7	104,27	0,04	0,16	1,5	121,61	0,4
3	Бутерброд с сыром	20/16	3,65	3,43	11,15	96,28	0,04	0,03	0,19	122,9	0,47
	ИТОГО:		**12,43**	**12,39**	**50,52**	**407,55**					
	2 ЗАВТРАК										
	Яблоки свежие	100	**0,3**	-	**10,1**	**43,0**	0,01	0,01	9,69	11,9	1,61
	ОБЕД										
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,48	84,75	0,05	0,04	18,25	43,25	0,79
246	Гуляш из говядины	70/50	12,86	13,85	5,18	215,26	0,06	0,07	4,35	18,64	2,29
317	Картофельное пюре	140	2,1	6,17	17,86	144,0	0,12	0,05	16,88	26,45	0,8
	Помидоры соленые (нарезка)	45	0,16	-	1,52	4,95	0,01	0,09	1,95	4,8	0,43
	Хлеб пшеничный	30	1,62	0,18	13,38	69,3	0,05	0,05	-	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	7,92	38,8	0,03	0,04	0	7,1	0,45
408	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	14,4	0,36
	ИТОГО:		**20,34**	**25,0**	**72,52**	**639,86**					
	ПОЛДНИК										
48	Шницель рыбный натуральный	90	6,07	4,14	1,64	70,97	0,05	0,05	1,41	16,96	0,5
35	Салат из свеклы отварной	45	0,55	2,35	3,78	39,56	0,01	0,01	3,65	13,68	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	7,92	38,8	0,03	0,04	0	7,1	0,45
957	Чай с сахаром	200	0,16	-	15,44	62,24	-	-	0,1	5,25	0,86
	Печенье	25	1,04	1,68	17,2	75,2	0,03	0,03	0,02	4,0	0,3
	ИТОГО:		**9,1**	**8,33**	**45,98**	**294,17**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**41,26**	**46,01**	**180,13**	**1384,58**					

ЛЕНЮ 5 ДЕНЬ
От 3 до 7 лет

№ рецеп - туры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД г	Б г	Ж г	У г	Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
							B 1	B 2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
200	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	150/20	17,16	15,74	36,2	274,23	0,07	0,06	0,58	132,34	1,05
957	Чай с сахаром	200	0,16	-	15,44	62,24	-	-	0,1	5,25	0,86
1	Бутерброд с маслом	20/6	1,1	4,0	8,96	81,4	0,04	0,04	-	7,6	0,41
	ИТОГО:		**18,42**	**19,74**	**60,6**	**417,87**					
	2 ЗАВТРАК										
	Яблоки свежие	85	**0,26**	-	**8,56**	**36,55**	0,01	0,01	9,69	11,9	1,61
	ОБЕД										
66	Суп из овощей	250	1,58	7,12	10,19	114,45	0,08	0,09	17,53	30,25	0,76
287	Птица отварная	65	9,67	7,55	0,41	113,17	0,05	-	0,1	7,39	1,03
307	Макаронные изделия отварные с овощами	130	3,42	5,39	27,05	163,86	0,05	0,03	3,35	24,73	1,19
309	Огурцы соленые (нарезка)	45	0,16	-	1,52	4,95	0,01	0,09	1,95	4,8	0,43
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	0,07	0,06	-	14,25	0,97
	Хлеб пшеничный	30	1,62	0,18	13,38	69,3	0,05	0,05	-	7,8	0,48
403	Компот из плодов сушеных	200	0,33	-	21,87	90,58	0,02	0,03	0,28	8,46	7,17
	ИТОГО:		**18,98**	**20,6**	**90,26**	**633,91**					
	ПОЛДНИК										
455	Пирожок с капустой и яйцом	60	4,53	6,5	24,29	178,29	0,1	0,2	12,8	23,32	1,06
406	Кисломолочный продукт	180	5,04	3,94	7,36	85,07	0,05	0,25	1,3	200,0	0,18
	ИТОГО:		**9,57**	**10,44**	**31,65**	**263,36**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**48,22**	**50,83**	**191,07**	**1351,69**					

ЕНЮ 6 ДЕНЬ
т 3 до 7 лет

№ рецеп - туры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД г	Б г	Ж г	У г	Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
							В 1	В 2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
85	Суп молочный с геркулесом	200	5,49	6,23	26,95	191,24	0,16	0,09	2,1	183,8	15,97
391	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,04	0,08	1,5	124,7	0,55
3	Бутерброд с сыром	30/16	3,92	4,46	13,38	116,58	0,05	0,03	0,19	124,2	0,55
	ИТОГО:		**12,2**	**10,73**	**60,13**	**398,38**					
	2 ЗАВТРАК										
408	Напиток шиповника	185	-	-	12,95	**51,7**	-	0,015	60,0	5,44	4,79
	ОБЕД										
65	Свекольник	250	2,2	5,13	11,6	101,4	0,07	0,08	14,36	40,97	1,29
256	Мясо отварное	70	11,68	8,43	0,77	132,09	0,05	0,06	0,65	11,74	1,98
299	Каша гречневая	130	6,37	6,0	38,5	195,0	0,3	0,2	0	42,5	47,2
309	Огурцы соленые (нарезка)	40	0,16	-	1,52	4,4	0,01	0,09	1,95	4,8	0,43
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	0,07	0,06	-	14,25	0,97
	Хлеб пшеничный	30	1,62	0,18	13,38	69,3	0,05	0,05	-	7,8	0,48
	Компот из свежих фруктов	200	0,48	-	14,07	60,68					
	ИТОГО:		**24,68**	**20,04**	**95,68**	**650,5**					
	ПОЛДНИК										
92	Рагу из овощей	160	2,5	6,97	18,08	151,82	0,13	0,1	39,7	52,07	1,71
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	0,04	0,04	0	6,5	0,4
406	Кисломолочный продукт	180	5,04	3,94	7,36	85,07	0,05	0,25	1,3	200,0	0,18
	ИТОГО:		**8,82**	**11,07**	**35,0**	**283,09**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**45,7**	**41,84**	**203,76**	**1383,67**					

ЕНЮ 7 ДЕНЬ
г 3 до 7 лет

№ рецеп - туры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД г	Б г	Ж г	У г	Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
							В 1	В 2	С	Ca	Fe
				ЗАВТРАК							
270	Сосиска отварная	52	6,0	11,65	5,72	131,56	0,01	0,05	-	16,0	0,73
311	Капуста тушеная	140	2,03	4,42	10,78	95,31	0,09	0,09	64,25	68,67	1,56
391	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,04	0,08	1,5	124,7	0,55
2	Бутерброд с повидлом	25/25	1,62	0,18	29,05	119,0	0,05	0,04	0,13	11,3	0,93
	ИТОГО:		**12,44**	**16,29**	**65,35**	**436,43**					
				2 ЗАВТРАК							
	Яблоки свежие	85	**0,26**	-	**8,56**	**36,55**	0,01	0,01	9,69	11,9	1,61
				ОБЕД							
80	Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,8	17,0	103,25	0,1	0,05	8,25	25,9	1,0
227	Котлета рыбная любительская	90	5,22	3,4	4,5	72,86	0,05	0,07	1,35	21,54	0,65
317	Картофельное пюре	140	2,1	6,17	17,86	144,0	0,12	0,05	16,88	26,45	0,8
	Салат из зеленого горошка	45	1,49	2,5	3,12	41,1	0,05	0,02	5,5	10,72	0,34
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	0,07	0,06	-	14,25	0,97
397	Кисель из плодов сушеных	200	0,26	-	24,25	105,51	-	-	0,18	12,69	1,39
	Хлеб пшеничный	40	2,16	0,21	17,84	88,0	0,05	0,05	-	7,8	0,48
	ИТОГО:		**15,93**	**15,44**	**100,41**	**632,32**					
				ПОЛДНИК							
429	Булочка «Домашняя»	60	4,2	5,4	35,7	199,82	0,11	0,06	-	11,02	1,0
406	Кисломолочный продукт	180	5,04	3,94	7,36	85,07	0,05	0,25	1,3	200,0	0,18
	ИТОГО:		**9,24**	**9,34**	**43,06**	**284,89**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**37,87**	**41,07**	**217,38**	**1390,19**					

ЕНЮ 8 ДЕНЬ
от 3 до 7 лет

№ рецеп - туры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД г	Б г	Ж г	У г	Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
							B 1	B 2	C	Ca	Fe
					ЗАВТРАК						
85	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,49	6,23	26,95	191,24	0,16	0,09	2,1	183,8	15,97
397	Какао с молоком	180	2,87	3,28	14,7	104,27	0,04	0,16	1,5	121,61	0,4
1	Бутерброд с маслом	30/6	1,65	4,05	13,43	103,4	0,05	0,05	-	8,9	0,49
	ИТОГО:		**10,01**	**13,56**	**55,08**	**398,91**					
					2 ЗАВТРАК						
	Яблоки свежие	100	**0,3**	-	**10,1**	**43,0**	0,01	0,01	9,69	11,9	1,61
					ОБЕД						
78	Суп картофельный вегетарианский с гренками	250/15	2,41	6,49	19,14	141,5	0,06	0,04	10,84	20,01	0,68
298/354	Голубцы ленивые в томатном соусе	220/40	12,58	13,84	30,15	243,43	0,12	0,23	30,4	89,31	2,45
35	Салат из свеклы отварной	60	0,73	2,82	5,04	49,8	0,01	0,01	3,65	13,68	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,28	15,84	77,6	0,07	0,2	-	15,2	1,04
408	Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	0,02	0,02	3,8	15,2	0,38
	Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	0,02	0,02	-	3,9	0,24
	ИТОГО:		**19,48**	**23,48**	**95,41**	**634,38**					
					ПОЛДНИК						
455	Пирожок с повидлом	60	4,53	8,17	28,87	209,39	0,12	0,1	13,49	44,0	1,19
406	Кисломолочный продукт	160	4,48	3,5	6,5	75,62	0,04	0,2	1,12	192,0	0,16
	ИТОГО:		**9,01**	**11,67**	**35,37**	**285,01**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**38,8**	**48,71**	**195,96**	**1361,3**					

ЕНЮ 9 ДЕНЬ
От 3 до 7 лет

№ рецеп - туры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД г	Б г	Ж г	У г	Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
							B 1	B 2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
85	Суп молочный с манной крупой	200	5,49	6,23	26,95	191,24	0,16	0,09	2,1	183,8	15,97
391	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,04	0,08	1,5	124,7	0,55
2	Бутерброд с повидлом	25/25	1,62	0,18	29,05	119,0	0,05	0,04	0,13	11,3	0,93
	ИТОГО:		**9,9**	**6,45**	**75,8**	**400,8**					
	2 ЗАВТРАК										
406	Кисломолочный продукт	160	**4,48**	**3,5**	**6,5**	**75,62**	0,04	0,2	1,12	192,0	0,16
	ОБЕД										
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	2,23	5,1	14,53	118,25	0,09	0,05	6,28	14,53	1,7
671	Куры тушеные	75	9,79	10,37	1,24	137,34	0,05	-	0,83	12,38	1,15
306	Макаронные изделия отварные	150	5,49	6,29	31,27	197,92	0,04	0,01	-	11,38	0,92
309	Огурцы соленые (нарезка)	45	0,16	-	1,52	4,95	0,01	0,09	1,95	4,8	0,43
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	7,92	38,8	0,03	0,03	-	7,1	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	0,04	0,04	0	6,5	0,4
408	Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	0,02	0,02	3,8	15,2	0,38
	ИТОГО:		**21,0**	**22,1**	**85,23**	**630,86**					
	ПОЛДНИК										
192	Омлет с морковью	90	6,13	8,77	3,24	122,88	0,04	0,05	1,51	63,9	0,93
50	Икра кабачковая	60	0,8	2,93	3,64	46,33	0,01	0,03	7,86	15,3	0,5
	Хлеб ржаной	40	1,1	0,18	7,92	38,8	0,03	0,03	-	7,1	0,05
957	Чай с сахаром	200	0,16	-	15,44	62,24	-	-	0,1	5,25	0,86
	ИТОГО:		**8,19**	**11,88**	**30,24**	**270,25**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**43,57**	**43,93**	**197,77**	**1377,53**					

МЕНЮ 10 ДЕНЬ
От 3 до 7 лет

№ рецеп - туры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД г	Б г	Ж г	У г	Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
							В 1	В 2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125/20	14,36	15,00	25,5	265,37	0,06	0,06	0,61	133,01	0,77
957	Чай с сахаром	200	0,16	-	15,44	62,24	-	-	0,1	5,25	0,86
1	Бутерброд с маслом	25/6	1,38	4,03	11,2	92,4	0,04	0,04	-	7,6	0,41
	ИТОГО:		**15,9**	**19,03**	**52,14**	**420,01**					
	2 ЗАВТРАК										
	Яблоки свежие	85	**0,26**	-	**8,56**	**36,55**	0,01	0,01	9,69	11,9	1,61
	ОБЕД										
80	Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,8	17,0	110,17	0,1	0,05	8,25	25,9	1,0
230	«Ёжики» (тефтели) рыбные в томатном соусе	90/40	5,46	4,88	9,17	107,15	0,05	0,05	4,06	33,89	0,72
317	Картофельное пюре	140	2,1	6,17	17,86	144,0	0,12	0,05	16,88	26,45	0,8
329	Горошек зеленый конс.	35	1,09	0,07	2,22	16,93	-	-	0,95	6,33	0,23
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	0,07	0,06	-	14,25	0,97
397	Кисель из плодов сушеных	200	0,26	-	24,25	105,51	-	-	0,18	12,69	1,39
	Хлеб пшеничный	30	1,62	0,18	13,38	69,3	0,05	0,05	-	7,8	0,48
	ИТОГО:		**15,23**	**14,49**	**99,72**	**630,66**					
	ПОЛДНИК										
458	Шанежка с яблоками	70	3,36	2,84	33,33	179,07	0,08	0,07	3,8	26,07	1,37
405	Молоко кипяченое	190	4,56	5,7	8,74	108,3	0,08	0,4	2,85	229,9	0,19
	ИТОГО:		**7,92**	**8,54**	**42,07**	**287,37**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**39,85**	**42,09**	**206,95**	**1374,59**					