

Примерное десятидневное меню дошкольные группы от 3 – до 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	210	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				376,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изделия - вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				518	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	70	8,34	9,87	10,7	166,69	354
		130	4,16	3,61	21,16	147,41	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,30	-	44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		680				636,34	
Полдник с 15.10-15.40	Пшениный молочный суп	200	5,79	5,47	18,57	175,3	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		250				285,6	
Итого за день:						1816,22	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Овсяная каша со слив. маслом	200	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				441,28	
2 Завтрак	Фрукты	100	1,05	0,35	14,7	78	386

10.00-10.25							
Итого за 2 Завтрак		100				78	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Крестьянский суп со сметаной	180	3,13	0,50	13,06	99,3	200
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	120 130	8,87 2,44	9,83 3,84	11,71 16,36	171 132,01	286 694
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
		710				913,8	
Итого за обед							
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	100	3,22	1,95	22,8	320,73	400
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
Итого за полдник:		300				369,51	
Итого за день:						1802,6	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со сливочным маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				407,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд- мармелад	100	2,1	-	66,4	385	
Итого за 2 Завтрак		100				385	
Обед с 11.30- 12.40	Тушенная капуста	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Гороховый суп со сметаной	180	5,14	0,43	14,5	91,69	31
	Гуляш из куриного мяса с пшенным гарниром	70 130	16,52 5,28	7,75 3,50	3,26 28,21	230,55 170,96	311 679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	88,02	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
		660				735,02	
Итого за обед							
Полдник с 15.10-15.40	Молочный суп с макаронами	200	5,45	5,13	18,61	162,4	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		250				272,7	
Итого за день:						1800	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Отварные макароны со слив. маслом и сыром	200	14,28	14,72	38,96	362,58	65
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,42	102,31	382
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за		440				572,39	

завтрак:							
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондитерские изделия Вафля	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				518	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Щи со сметаной	200	1,42	3,96	6,32	112,3	88
	Рыбные котлеты с рисовым гарниром	70 130	9,79 4,87	9,69 7,17	11,96 18,48	173,98 279,6	234 304
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		680				949,63	
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка твороженная	150	26,88	17,54	24,41	370,76	224
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за полдник:		390				527,04	
Итого за день:						2324,26	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				463,54	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	50	0,14	0,20	4,85	51	368
	Печенье	50	4,55	7,15	44,3	178,7	
Итого за 2 Завтрак		100				229,7	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп крест с макар. И картофелем	180	3,10	2,81	1,34	130,41	103
	Плов из гов.мяса	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	91,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		640				680,66	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Оладьи	160	4,96	7,77	35,52	231,84	410
Итого за полдник:		360				280,62	
Итого за день:						1942,82	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Геркулесовая каша со слив. маслом	200	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	

Итого за завтрак:		440				441,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.-вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				518	
Обед с 11.30-12.40	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	70	8,34	9,87	10,7	166,69	354
		130	4,16	3,61	21,16	147,41	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,30	-	44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		680				636,34	
Полдник с 15.10-15.40	Пшениный молочный суп	200	5,79	5,47	18,57	175,3	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		250				285,6	
Итого за день:						1881,6	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	210	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		450				376,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		100				102	
Обед с 11.30-12.40	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Крестьянский суп со сметаной	180	3,13	0,50	13,06	99,3	200
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	120	8,87	9,83	11,71	171	286
		130	2,44	3,84	16,36	132,01	694
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		710				913,8	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	100	4,20	3,41	40,2	359,23	400
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
Итого за полдник:		300				408,01	
Итого за день:						1800,	

Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				463,54	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.- мармелад	100	2,1	-	66,4	423,41	
Итого за 2 Завтрак		100				423,41	
Обед с 11.30- 12.40	Тушеная капуста	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Гороховый суп со сметаной	180	5,14	0,43	14,5	91,69	31
	Куриные грудки с подливой и пшеничным гарниром	70 130	16,52 5,28	7,75 3,50	3,26 28,21	230,55 170,96	311 679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	88,02	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
		660				735,02	
Итого за обед							
	Рисовый молочный суп	200	5,45	5,13	18,61	162,4	
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		250				272,7	
Итого за день:						1895,67	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Пшеничная каша со слив. маслом	200	8,80	5,84	47,02	284,94	679
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,42	102,31	382
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
		440				494,75	
Итого за завтрак:							
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.-вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				518	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Щи со сметаной	200	1,42	3,96	6,32	112,3	88
	Рыбные котлеты с отварными макаронами	70 130	9,79 4,16	9,69 3,61	11,96 21,16	173,98 147,41	234 688
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
		680				949,63	
	Запеканка творожная	150	26,88	17,54	24,41	370,76	224
Полдник с 15.10-15.40	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	

Итого за полдник:		390				527,04	
Итого за день:						2246,52	
Неделя 2	Рисовая каша со слив. маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	182
ДЕНЬ 5	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
Завтрак с 8.40-8.50	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				407,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	2,10	0,70	29,4	187,58	
Итого за 2 Завтрак		100				368	
Обед с 11.30-12.40	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп крест. С макар.картофелем	180	3,10	2,81	1,34	130,41	103
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	91,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
		640				680,66	
Итого за обед		640				680,66	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Оладьи	160	4,96	7,77	35,52	231,84	410
Итого за полдник:		360				280,62	
Итого за день:						1896,54	
Среднее значение за период:						1802	