



Примерное циклическое десятидневное меню

Для организации питания детей в возрасте 3 до 7 (сад) посещающих МДОУ «Детский сад № 148» с 12 часовым пребывание, в соответствии с физиологическим нормами потребления продуктов питания

ДЕНЬ 1								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша гречнево-геркулесовая жидкая	200	4,46	5,9	25,5	172,9	0	1
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	2
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,57	1,77	18,59	100,8	0,34	3
Всего за завтрак		420	9,48	15,22	58,71	409,7	0,34	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	1,4	4
Всего за 2 завтрак		100	0,5	0	10,1	42,67	1,4	
Обед	Борщ с капустой на м/к бульоне со сметаной	220	1,606	4,312	11,22	90,2	9,042	5
	Тефтели мясные с рисом тушеные в томатном соусе с овощами	180	10,91	12,53	13,79	212	0,61	7
	Салат из свеклы с зеленым горошком и сол.огурцом	40	0,835	2,09	4,1	38,55	4,9	8
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	9
	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	16,03	82,7	0	
Всего за обед		670	16,281	19,572	66,63	511,29	16,092	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,24	2,74	10
	Кондитерское изделие	20	1,44	2,64	13,7	84,6	0	
Всего за полдник		220	7,54	8,08	23,8	197,84	2,74	
Ужин	Пудинг из творога с изюмом	150	22,71	16,14	36,49	382,5	0,28	11
	Соус молочный сладкий	60	1,16	2,71	7,95	60,9	0,19	12
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,38	33,6	0,01	13
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	110	0	
Всего за ужин		440	27,67	19,36	76,82	587	0,48	
Итого за 1 день		1850	61,471	62,232	236,06	1748,50	21,052	

ДЕНЬ 2								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С,мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<i>Завтрак</i>	Каша манная жидкая	200	4,46	5,9	25,5	172,9	0	14
	Бутерброд с сыром	50	3,06	9,44	18,275	170	0	15
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,55	107	1,44	16
<i>Всего за завтрак</i>		430	11,3	18,598	59,325	449,9	1,44	
<i>2 завтрак</i>	Фрукты	114	0,456	0,456	11,172	50,16	11,4	17
<i>Всего за 2 завтрак</i>		114	0,456	0,456	11,172	50,16	11,4	
<i>Обед</i>	Суп с пшеном на м/к бульоне со сметаной	220	1,73	2,4	12,83	79,86	7,26	18
	Гуляш с мясом	140	17,99	14,47	4,62	220,5	0,966	19
	Гречка отварная	80	5,47	4,06	13,25	111,4	7,74	20
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	21
	Компот из свежих груш	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	22
	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	16,03	82,7	0	
<i>Всего за обед</i>		710	30,98	24,04	71,43	622,18	21,236	
<i>Полдник</i>	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	23
	Кондитерское изделие	20	1,44	2,64	13,7	84,6	0	
<i>Всего за полдник</i>		170	5,79	6,39	19,7	159,6	1,05	
<i>Ужин</i>	Котлета рыбная	120	16,04	5,64	11,98	162	0,51	24
	Картофель в молоке тушеный	80	1,8	3,65	9,76	79,2	8,616	25
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	26
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	110	0	
<i>Всего за ужин</i>		430	21,71	9,81	55,94	392,2	11,956	
<i>Итого за 2 день</i>		1854	70,236	59,294	217,567	1674,04	47,082	

ДЕНЬ 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С,мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная жидкая	200	4,46	5,9	20,5	172,9	0	27
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,94	12,76	84	1,17	28
<i>Всего за завтрак</i>		420	9,71	16,39	47,88	392,9	1,17	
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	1,4	4
<i>Всего за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	10,1	42,67	1,4	
<i>Обед</i>	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	220	1,84	4,51	14,6	106,26	6,64	29
	Мясо тушенное с овощами в соусе	140	13,34	10,93	9,08	187,76	3,05	30
	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,58	5,71	48,35	4,65	31
	Компот из кураги и изюма	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	32
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	21,5	105	0	
<i>Всего за обед</i>		640	19,32	18,538	75,87	549,07	14,7	
<i>Полдник</i>	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,35	3,75	6,3	117	0,45	33
	Булка «Творожная»	100	13,08	6,06	49,58	306	0,18	34
<i>Всего за полдник</i>		250	17,43	9,81	55,88	423	0,63	
<i>Ужин</i>	Рис с овощами	150	3,46	4,96	31,3	183,73	0,9	35
	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,38	33,6	0,018	13
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	110	0	
<i>Всего за ужин</i>		380	7,26	5,478	63,68	327,33	0,918	
<i>Итого за 3 день</i>		1790	54,22	50,216	253,41	1734,97	18,818	

ДЕНЬ 4								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная жидкая	200	4,46	5,9	25,5	172,9	0,14	36
	Бутерброд с сыром	50	3,06	9,44	18,27	170	0	15
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	107	1,43	16
<i>Всего за завтрак</i>		430	11,3	18,59	59,32	449,9	1,57	
<i>2 завтрак</i>	Фрукты	114	0,456	0,456	11,172	50,6	11,4	17
<i>Всего за 2 завтрак</i>		114	0,456	0,456	11,172	50,6	11,4	
<i>Обед</i>	Суп куриный с клецками со сметаной	220	1,84	2,72	11,06	76	5,06	37
	Плов с курицей	180	18	16,62	30,1	342	0,46	39
	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,45	34,36	13,98	40
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	9
	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	16,03	82,7	0	
<i>Всего за обед</i>		670	23,31	22,01	82,13	622,9	21,04	
<i>Полдник</i>	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	41
	Кондитерское изделие	20	1,44	2,64	13,7	84,6	0	
<i>Всего за полдник</i>		170	5,79	6,39	20	160,6	0,45	
<i>Ужин</i>	Рыба по-польски	150	10,696	3,76	7,984	187,5	0,344	42
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	26
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	110	0	
<i>Всего за ужин</i>		380	14,566	4,28	42,184	338,5	3,174	
<i>Итого за 4 день</i>		1764	55,422	51,726	214,806	1622,5	37,634	

ДЕНЬ 5								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С,мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша гречневая жидкая	200	4,46	5,9	25,5	172,9	0	43
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,94	12,76	84	1,17	28
Всего за завтрак		420	9,71	16,39	52,88	392,9	1,17	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	1,4	4
Всего за 2 завтрак		100	0,5	0	10,1	42,67	1,4	
Обед	Суп с рисом на м/к бульоне со сметаной	220	1,73	2,40	12,83	92,66	7,26	44
	Пудинг из говядины	120	36,12	14,28	1,73	280	0,3	45
	Картофельное пюре	80	1,632	2,56	10,98	73,06	9,68	47
	Огурец соленый	50	0	0	28,76	6	3,13	48
	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	87
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	21,5	105	0	
Всего за обед		700	43,072	19,758	100,78	658,42	20,73	
Полдник	Кисломолочный продукт (снежок)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	51
	Кондитерское изделие	20	1,44	2,64	13,7	84,6	0	
Всего за полдник		170	5,79	6,39	20	160,6	0,45	
Ужин	Макароны, запеченные с яйцом	200	9,79	9,24	30,28	243,9	0,41	52
	Кисель	180	3,78	3,34	27,21	154,26	1,3	53
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	110	0	
Всего за ужин		430	17,32	13,08	81,49	508,16	1,71	
Итого за 5 день		1820	77,39	55,618	265,25	1762,75	25,46	

ДЕНЬ 6								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С,мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная жидкая	200	4,46	5,9	25,5	172,9	0,14	36
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	2
	Коф. напиток со сгущ.молоком	180	2,574	1,776	18,594	100,8	0,342	3
<i>Всего за завтрак</i>		420	9,484	15,226	58,714	409,7	0,482	
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	1,4	4
<i>Всего за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	10,1	42,67	1,4	
<i>Обед</i>	Борщ с картофелем на м/к бульоне со сметаной	220	1,79	4,4	12,41	96,58	7,73	54
	Ленивые голубцы	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	55
	Соус сметанный с томатом	60	1,05	2,99	4,21	48,06	0,8	56
	Икра морковная	40	0,87	1,83	4,35	37,48	2,04	57
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	58
	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	16,03	82,7	0	
<i>Всего за обед</i>		670	17,486	16,548	77,024	527,52	25,96	
<i>Полдник</i>	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,24	2,74	10
	Кондитерское изделие	20	1,44	2,64	13,7	84,6	0	
<i>Всего за полдник</i>		220	7,54	8,08	23,8	197,84	2,74	
<i>Ужин</i>	Запеканка из творога	150	26,31	18,075	25,725	370,5	0,36	59
	Соус молочный сладкий	60	1,164	2,712	7,956	60,9	0,192	12
	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	13
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,0	110	0	
<i>Всего за ужин</i>		440	31,278	21,305	66,069	574,55	0,57	
<i>Итого за 6 день</i>		1850	66,288	61,159	235,707	1752,28	41,142	

ДЕНЬ 7								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С,мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	5,31	5,2	32,65	198,7	0	27
	Бутерброд с сыром	50	5,25	7,64	16,17	154,4	0,07	15
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	16
Всего за завтрак		430	14,23	16,03	64,64	460,1	1,5	
2 завтрак	Фрукты	114	0,456	0,456	11,172	50,6	11,4	17
Всего за 2 завтрак		114	0,456	0,456	11,172	50,6	11,4	
Обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	220	1,81	2,72	11,06	88,92	5,06	60
	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180,88	6,4	61
	Салат свекла с черносливом	40	0,62	2,07	7,86	52,6	3,45	62
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	63
	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	16,03	82,7	0	
Всего за обед		640	23,69	10,13	72,76	492,94	16,45	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	23
	Кондитерское изделие	20	1,44	2,64	13,7	84,6	0	
Всего за полдник		170	5,79	6,39	19,7	159,6	1,05	
Ужин	Тефтели рыбные в соусе томатном с овощами	200	12,68	5,26	13,33	300	0,325	64, 65
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	26
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,0	110	0	
Всего за ужин		430	16,55	5,78	47,53	451	3,155	
Итого за 7 день		1784	60,716	38,786	215,82	1571,57	33,555	

ДЕНЬ 8								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С,мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<i>Завтрак</i>	Каша геркулесовая жидкая	200	4,46	5,9	25,5	172,9	0	66
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,94	12,76	84	1,17	28
<i>Всего за завтрак</i>		420	9,71	16,39	52,88	392,9	1,17	
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	1,4	4
<i>Всего за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	10,1	42,67	1,4	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми	220	4,51	4,7	14,19	117,26	5,13	67
	Макаронник с мясом	160	6,58	8,21	37,13	311	0	68
	Салат морковь с яблоком	40	0,34	2,08	3,14	32,76	2,78	69
	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	87
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	21,5	105	0	
<i>Всего за обед</i>		650	15,02	15,508	100,94	667,72	8,27	
<i>Полдник</i>	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	33
	Кондитерское изделие	20	1,44	2,64	13,7	84,6	0	
<i>Всего за полдник</i>		170	5,79	6,39	20	160,6	0,45	
<i>Ужин</i>	Рагу овощное	200	3,59	8,1	21,12	212,4	17,13	70
	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,38	33,6	0,018	13
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	110	0	
<i>Всего за ужин</i>		430	7,39	8,618	53,5	356	17,148	
<i>Итого за 8 день</i>		1770	38,41	46,906	237,42	1619,89	28,438	

ДЕНЬ 9								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С,мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша рисово-пшеничная жидкая	200	4,46	5,9	25,5	172,9	0	71
	Бутерброд с сыром	50	5,25	7,64	16,17	154,4	0,07	15
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	16
Всего за завтрак		430	13,38	16,73	57,49	434,3	1,5	
2 завтрак	Фрукты	114	0,456	0,456	11,172	50,6	11,4	17
Всего за 2 завтрак		114	0,456	0,456	11,172	50,6	11,4	
Обед	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	220	2,36	2,49	15,08	92,18	7,26	72
	Суфле куриное	120	19,76	20,8	3,68	280	0,04	73
	Капуста тушенная	100	1,58	2,97	7,6	63,2	13,1	74
	Салат овощной с яблоком и свеклой	60	0,7	0,12	4,37	21,36	13,48	75
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	9
	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	16,03	82,7	0	
Всего за обед		730	27,31	27,02	68,25	627,28	35,42	
Полдник	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	41
	Кондитерское изделие	20	1,44	2,64	13,7	84,6	0	
Всего за полдник		170	5,79	6,39	20	160,6	0,45	
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	180	30,9	10,68	7,71	252	0,72	76
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	26
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	110	0	
Всего за ужин		410	34,77	11,2	41,91	403	3,55	
Итого за 9 день		1854	81,706	61,796	198,882	1675,78	52,32	

ДЕНЬ 10								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С,мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<i>Завтрак</i>	Суп рисовый молочный	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,92	77
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,94	12,76	84	1,17	28
<i>Всего за завтрак</i>		420	11,29	16,09	45,62	367,6	2,09	
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	1,4	4
<i>Всего за 2 завтрак</i>		100	0,5	0	10,1	42,67	1,4	
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	220	1,54	4,29	7,46	74,6	16,26	78
	Макаронные изделия отварные	120	4,61	0,65	24,91	124,08	0	79
	Котлета мясная	100	15,53	11,7	16,06	231,66	0,15	80
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	1,18	81
	Огурец соленый	40	0	0	23,01	4,8	2,5	48
	Компот из кураги	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	82
	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	16,03	82,7	0	
<i>Всего за обед</i>		760	25,42	19,25	116,46	656,79	20,45	
<i>Полдник</i>	Кисломолочный продукт (снежок)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	51
	Булка «Ватрушка»	100	17,28	10,27	54,71	378,75	0,075	83,84,85
<i>Всего за полдник</i>		250	21,63	14,02	61,06	454,75	0,525	
<i>Ужин</i>	Каша пшенная с фруктами	200	7,24	11,62	56,06	358,04	1,66	86
	Кисель	180	0,09	0,03	23,52	94,68	1,65	53
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	110	0	
<i>Всего за ужин</i>		430	11,08	12,15	103,58	562,72	3,31	
<i>Итого за 10 день</i>		1960	69,92	61,51	336,82	2084,53	27,775	
<i>Итого за период</i>		18296	635,779	549,243	2411,742	17246,81	333,276	
<i>Средняя за период</i>		1829,6	63,6	54,9	241,2	1724,7	33,3	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			14,5%	30,4%	55%			

