



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Сказка"

С.Н.Бухтоярова

Примерное 10-ти дневное меню (4-х разовое питание)

для детей дошкольного возраста от 3 - х до 7-ми лет с длительностью пребывания в учреждении до 12-ти часов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
Завтрак:	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	0.07	№ 7
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.752	5.216	18.84	145.2	0.912	№ 93
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.3	№ 395
	Батон	36	2.7	1.04	18.5	94.3	0	
2 завтрак:								
	Груши	100	0.4	0.3	10.3	46	5	№ 368
Итого завтрак		546	14.342	12.19	63.6	422.61	7.28	
Обед:	Икра овощная	50	0.67	2.00	3.50	35.00	2.17	№ 55
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.392	3.904	6.784	67.8	14.776	№ 67
	Суфле из отварной говядины с рисом	60	11.6	8.94	13.07	179	0	№ 279
	Пюре гороховое	120	13.92	9.07	18.28	210.42	0	№ 153
	Компот из сушеных фруктов	200	0.34	0	30.18	122.07	0.75	№ 376
	Хлеб пшеничный	26	2.11	0.26	12.69	62.92	0	ГОСТ 27842-88
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.28	10.25	51.5	0	ГОСТ 26983-86
Итого обед		681	31.68	24.45	94.75	728.71	17.69	
полдник:								
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.8	3	5.4	52.4	19.4	№ 20
	Картофель отварной	150	3.51	3.735	19.74	126	28	№56
	Сок яблочный	200	1	0	20.2	84	4	№ 399
	Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с курагой	60	3.96	3.79	30.87	173	0.05	№ 454
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	8.2	41.2	0	ГОСТ 26983-86
итого полдник		490	10.59	10.75	3140.54	476.60	51.45	
Итого за первый день			56.61	47.39	3298.89	1627.92	76.42	

<i>День 2</i>								
Завтрак:	Икра кабачковая (консервированная)	30	0.6	2.7	2.56	37	2.1	№ 348
	Омлет с сыром	80	9.1	15.8	1.4	184	0.17	№ 216
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	1.59	№ 397
	Батон	36	2.7	1.04	18.5	94.3	0	ГОСТ 27844-88
	Варенье	10	0.04	0.03	6.82	26.5	0.14	0
2 завтрак:								
	Йогурт	110	6.9	2.9	12.3	90	1.38	0
Итого завтрак		466	23.42	26.01	59.16	550.8	5.38	
Обед:	Горошек зеленый	30	0.93	0	0.06	12	3	№ 101
	Суп - лапша домашняя	200	1.77	4.06	9.54	81.80	0.40	№ 86
	Птица отварная для первых блюд (цыплята)	10	2.11	1.36	0	20.7	0	№ 300
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	12.21	11.38	8.09	184	0.44	№ 306
	Капуста тушеная	150	3.13	5.56	14.38	120	24.99	№ 132
	Компот из яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.6	1.72	№ 372
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	36.3	0	ГОСТ 27842-88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	8.2	41.2	0	ГОСТ 26983-86
Итого обед		705	22.85	22.89	71.47	593.60		
Уплотненный полдник:								
	Салат из свеклы с черносливом	60	1.00	3.20	11.80	79.00	5.20	№ 28
	Тефтели рыбные паровые	80	10.36	1.03	8.42	84.80	1.70	№ 260
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.445	138	18.165	№ 321
	Чай с лимоном (200/11/8)	200	0.13	0.02	11.33	45.56	3.14	№ 393
	Печенье	20	1.5	1.97	14.88	83.4	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.28	10.25	51.50	0.00	ГОСТ 26983-86
итого полдник		535	17.70	11.30	77.13	482	28.21	
Итого за второй день			63.96	60.19	207.75	1626.66	33.59	

<i>День 3</i>								
<i>Завтрак:</i>	Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.05	0.01	№ 1
	Каша жидкая манная	210	3.18	3.89	26.38	149	0	№ 185
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	11.1	44.4	0.03	№ 392
	Батон	36	2.7	1.04	18.5	94.3	0	ГОСТ 27844-88
<i>2 завтрак:</i>								
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№ 368
<i>Итого завтрак</i>		551	6.39	8.975	65.85	364.75	10.04	
<i>Обед</i>	Салат из белокочанной капусты со свеклой	50	0.73	4.03	5.02	58.12	13.50	№ 20
	Суп картофельный с горохом лущеным	200	4.39	4.22	13.06	107.80	4.65	№ 81
	Зелень свежая (порционно)	3	0.00	0.18	0.60	0.00	1.40	№ 358
	Гуляш из отварной говядины	100	12.85	10.34	3.3	157.5	0.5	№ 277
	Макаронные изделия отварные	120	4.416	3.612	21.156	134.4	0	№ 317
	Кисель из черной смородины	200	0.18	0.08	26.84	108.8	24.4	№ 378
	Хлеб пшеничный	36	2.91	0.36	17.57	87.12	0	ГОСТ 27842-88
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.28	10.25	51.5	0	ГОСТ 26983-86
<i>Итого обед</i>		734.0	27.1	23.1	97.8	705.2	44.4	
<i>Уплотненный</i>								
	Зелень свежая (порционно)	5	0	0.27	0.9	0	2.1	№ 358
	Рагу из овощей	200	3.24	17.36	18.26	242	11.06	№ 137
	Молоко кипяченое	180	5.481	4.878	9.072	101.7	2.457	№ 400
	Блинчики	55	2.61	4.82	14.94	114	0	№ 447
	Варенье	10	0.04	0.03	6.82	26.5	0.14	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	8.2	41.2	0	ГОСТ 26983-86
<i>итого полдник</i>		470	11	27.3	43.2	525.4	15.6	
<i>Итого за третий день</i>			44.85	59.40	206.81	1595.39	70.11	

<i>День 4</i>								
Завтрак:	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0	54	0.11	№ 7
	Суп молочный с пшеничной крупой	200	4.97	5.1	16.5	131.8	0.91	№ 94
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.3	№ 395
	Батон	36	2.7	1.04	18.5	94.3	0	ГОСТ 27844-88
2 завтрак:								
	Груши	100	0.4	0.3	10.3	46	5	№ 368
Итого завтрак		551	14.72	13.55	61.26	427.21	7.32	
Обед:	Икра морковная	60	1.4	2.8	6.6	56	3	№ 54
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.456	3.928	10.192	82	8.224	№ 57
	Сметана	5	0.11	0.75	0.12	7.73	0.025	0
	Горбуша фаршированная	80	18.39	8.11	1.38	151.73	0.77	№ 224
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.36	110.40	14.53	№ 321
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.74	88	100	№ 398
	Хлеб пшеничный	26	2.11	0.26	12.69	62.92	0	ГОСТ 27842-88
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.28	10.25	51.50	0.00	ГОСТ 26983-86
Итого обед		656	26.84	17.45	71.73	610.28	123.55	
Уплотненный								
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	0.92	3.05	3.22	43.92	4.62	№ 367
	Голубцы ленивые	160	14.15	8.51	20.05	218.67	20.04	№ 298
	Сметана	20	0.42	3	0.48	30.9	0.1	0
	Сок яблочный	200	1	0	20.2	84	4	№ 399
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	8.2	41.2	0	ГОСТ 26983-86
	Булочка "Творожная"	50	6.54	3.03	24.79	153	0.09	№ 483
итого полдник		500	24.35	17.81	76.94	571.69	28.85	
Итого за четвертый день:			65.91	48.81	209.93	1609.18	159.72	

<i>День 5</i>								
<i>Завтрак:</i>	Джем	10	0.3	0	7.18	27.1	2	0
	Каша жидкая пшеничная	205	4.59	4.9	26.32	168	0	№ 185
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.32	№ 394
	Батон	36	2.7	1.04	18.5	94.3	0	ГОСТ 27844-88
<i>2 завтрак:</i>	Мандарины	100	0.8	0.2	7.5	38	38	№ 368
<i>Итого завтрак</i>		531	11.06	8.48	73.81	416.4	41.32	
<i>Обед:</i>	Икра свекольная	60	1.4	2.8	7.4	60	2.6	№ 54
	Суп картофельный с клецками (200/20)	200	1.68	2.688	9.712	69.8	4.6	№ 85
	Зелень свежая (порционно)	3	0	0.18	0.6	0	1.4	№ 358
	Цыплята тушеные в соусе с овощами	230	11.37	7.37	20.88	195	9.24	№ 302
	Компот из изюма	200	0.34	0	30.18	122.07	0.75	№ 376
	Хлеб пшеничный	36	2.91	0.36	17.57	87.12	0	ГОСТ 27842-88
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.5	18.5	92.7	0	ГОСТ 26983-86
<i>Итого обед</i>		785	20.67	13.90	104.84	626.69	18.59	
<i>Уплотненный полдник:</i>								
	Салат из моркови с курагой и йогуртом	50	1.3	0.3	8.2	40.62	2	№ 42
	Пирог творожный.	150	24	18	27	343	0.33	№ 543
	Молоко сгущенное	15	1.08	1.27	8.4	48	0.15	0
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.8	0.54	№ 401
	Конфета мармеладная	20	0.18	1.64	13.88	71.8	0	0
<i>итого полдник</i>		415	31.78	25.71	65.04	595.22	3.02	
<i>Итого за пятый день</i>			63.51	48.09	243.69	1638.31	62.93	

<i>День 6</i>								
<i>Завтрак:</i>	Бутерброды с маслом	41	2.74	4.64	19.1	127.03	0.01	№ 1
	Запеканка из творога	100	17.76	12.1	18.37	233	0.24	№ 237
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.646	1.791	18.828	102	0.342	№ 396
2 ой завтрак:								
	Сок яблочный	200	1	0	20.2	84	4	№ 399
Итого завтрак		521	24.15	18.53	76.50	546.03	4.59	
Обед:	Салат из моркови с чесноком	60	0.86	3.66	4.02	49.66	2.94	№ 132
	Рассольник ленинградский (с перловкой)	200	1.68	4.10	13.27	96.60	6.03	№ 76
	Сметана	5	0.11	0.75	0.12	7.73	0.03	0.00
	Зелень свежая (порционно)	3	0.01	0.04	0.32	0.00	1.00	№ 358
	Биточки паровые из говядины	80	11.59	7.97	7.75	149	0.17	№ 289
	Макаронные изделия отварные	120	4.416	3.612	21.156	134.4	0	№ 317
	Компот из яблок свежих протертый	200	0.15	0	21.73	87.53	3.64	№ 373
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.2	9.76	48.4	0	ГОСТ 27842-88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	8.2	41.2	0	ГОСТ 26983-86
Итого обед		708.00	21.75	20.55	86.33	614.52	13.81	
уплотненный полдник:								
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.8	3	5.4	52.4	19.4	№ 20
	Картофельный кугель	120	4.57	7.04	22.03	162.1	22.2	№468
	Молоко кипяченое	180	5.481	4.878	9.072	101.7	2.457	№ 400
	Шанежки наливные с яйцом	75	6.15	2.22	32.36	177	0.01	№1320
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	8.2	41.2	0	ГОСТ 26983-86
итого полдник		425	21.83	21.09	96.80	445.90	65.07	
Итого за шестой день:			67.72	60.17	259.63	1606.45	83.47	

<i>День 7</i>								
Завтрак:	Кукуруза консервированная	30	1.17	0.39	0.66	35	3	№ 101
	Омлет натуральный	80	7.52	13.46	1.51	157	0.15	№ 215
	Какао с молоком	180	3.672	3.186	15.822	107.1	1.431	№ 397
	Батон	36	2.7	1.04	18.5	94.3	0	ГОСТ 27844-88
	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66	0	34	0.07	№ 7
2 ой завтрак:								
	Йогурт	110	6.9	2.9	12.3	90	1.38	0
Итого завтрак		446.00	24.59	23.64	48.79	517.40	6.03	
Обед:	Зелень свежая (порционно)	5	0	0.27	0.9	0	2.1	№ 358
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.68	2.688	9.712	69.8	4.6	№ 85
	Шницеля, рубленные из свинины (без молока)	80	8.33	25.63	11.64	311	0	№ 282
	Капуста тушеная	150	3.13	5.56	14.38	120.00	24.99	№ 132
	Кисель из повидла	200	0.09	0.00	22.26	89.40	0.07	№ 383
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.2	9.76	48.4	0	ГОСТ 27842-88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	8.2	41.2	0	ГОСТ 26983-86
Итого обед		675	16.17	34.57	76.85	679.80	31.76	
Уплотненный полдник:								
	Винегрет овощной (с луком зеленым)	60	0.8	3.8	4.6	56	8	№ 45
	Горбуша, запеченная с картофелем	160	15.98	12.87	16.05	246.67	11.95	№ 250
	Чай с лимоном (200/11/8)	200	0.13	0.02	11.33	45.56	3.14	№ 393
	Груши	95	0.38	0.29	9.8	43.7	4.8	№ 368
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	8.2	41.2	0	ГОСТ 26983-86
итого полдник		535	18.61	17.20	49.98	433.13	27.89	
Итого за седьмой день:			59.37	75.40	175.62	1630.33	65.68	

<i>День 8</i>								
Завтрак:	Джем	10	0.6	0	14.36	27.6	2	0
	Суп молочный с крупой ячневой	200	4.968	5.104	16.504	131.8	0.912	№94
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.32	№ 394
	Батон	36	2.7	1.04	18.5	94.3	0	ГОСТ 27844-88
2 ой завтрак:								
	Бананы	100	1.5	0.5	21	95	10	№ 368
Итого завтрак		526	12.44	8.98	84.67	437.70	14.23	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0.53	4.02	4.98	58.67	14.03	№ 20
	Свекольник	200	4.10	4.27	12.91	106.60	4.65	№ 81
	Сметана	6	0.15	1.05	10.82	9.05	0.04	0
	Зелень свежая (порционно)	3	0.01	0.04	0.32	0.00	1.00	№ 358
	Котлеты рубленые из филе птицы (с молоком)	80	15.64	3.89	13.46	151.00	0.14	№ 305
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.36	110.40	14.53	№ 321
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	0.36	№ 376
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.2	9.76	48.4	0	ГОСТ 27842-88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.33	12.3	61.8	0	ГОСТ 26983-86
Итого обед		689	26.87	17.66	105.90	647.62	34.75	
Уплотненный полдник:								
	Салат из моркови с изюмом	60	0.7	0	12.5	53.4	3.5	№ 3.60
	Вареники ленивые (отварные)	140	21.76	10.68	21.41	237	0.52	№ 230
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.8	0.54	№ 401
	Печенье	24	1.8	2.36	17.86	100.08	0	0
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	36.3	0	ГОСТ 27842-88
итого полдник		419	30.70	17.69	66.65	518.58	4.56	
Итого за восьмой день:			70.01	44.33	257.23	1603.90	53.55	

<i>День 9</i>								
Завтрак:	Бутерброды с маслом	41	2.74	4.64	19.1	127.03	0.01	№ 1
	Каша жидкая пшеничная	205	4.4	4.06	26.99	162	0	№ 185
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	№ 395
2 ой завтрак:								
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№ 368
Итого завтрак		526	10.39	11.51	70.254	424.029	11.18	
Обед:	Икра морковная	50	1.17	2.33	5.50	46.67	2.50	№ 54
	Суп крестьянский	200	2.24	1.7	13.1	76.66	18.8	№ 422
	Сметана	7	0.15	1.05	10.82	12.07	0.04	0
	Суфле из минтая	80	13.85	7.99	3.88	143.16	0.49	№ 268
	Каша рассыпчатая с овощами рисовая с маслом	155	3.5	0.44	34.69	186	0.6	№ 166
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.74	88	100	№ 398
	Хлеб пшеничный	36	2.91	0.36	17.57	87.12	0	ГОСТ 27842-88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	8.2	41.2	0	ГОСТ 26983-86
Итого обед		748	25.81	14.37	114.50	680.88	122.43	
Уплотненный полдник:								
	Горошек зеленый	30	0.93	0	0.06	12	3	№ 101
	Пудинг из говядины	60	14.45	5.71	0.69	112	0.12	№ 290
	Свекла, тушенная в сметане	120	2.43	1.935	15.6	90	1.71	№ 340
	Сок яблочный	200	1	0	20.2	84	4	№ 399
	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161	0	№ 467
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.28	10.25	51.50	0.00	ГОСТ 26983-86
итого полдник		485	24.41	11.985	74.04	510.50	8.83	
Итого за девятый день			60.62	37.87	258.80	1615.41	142.44	

День 10								
Завтрак:	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0	54	0.11	№ 7
	Суп молочный манный	200	5.488	5.048	16.904	131.8	0.976	№ 92
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	1.59	№ 397
	Батон	27	2.2	0.78	13.97	70.7	0	ГОСТ 27844-88
2 ой завтрак:								
	Груши	100	0.4	0.3	10.3	46	5	№ 368
Итого завтрак		542	15.648	14.098	58.754	421.5	7.676	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.8	3	5.4	52.4	19.4	№ 20
	Суп картофельный с горбушей (200/30)	230	9.60	4.71	13.55	134.67	10.19	№ 13
	Печень тушеная в соусе	100	13.6	11.01	3.5	167.5	26.8	№1
	Макаронные изделия отварные	120	4.416	3.612	21.156	134.4	0	№ 317
	Компот из черной смородины	200	0.30	0.12	22.15	98.80	25.80	№ 375
	Хлеб пшеничный	27	2.18	0.27	13.17	65.34	0	ГОСТ 27842-88
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.28	10.25	51.50	0.00	ГОСТ 26983-86
Итого обед		762	32.55	22.9985	89.17	704.61	82.19	
Уплотненный полдник:								
	Салат из яблок с черносливом	50	0.50	0.17	14.50	62.17	3.67	№ 30
	Пудинг из творога с рисом	130	15.16	11.45	20.71	246.45	0.2	№ 236
	Йогурт	110	6.9	2.9	12.3	90	1.38	0
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№ 392
	Вафли	20	0.25	0.66	15.46	70.8	0	0
итого полдник		490	23	15.2	73.0	509.42	5.3	
Итого за десятидневный:			71.06	52.29	220.89	1635.53	95.14	
Итого за весь период			623.63	533.95	5339.23	16189.06	843.04	
Среднее значение за период			62	53	534	1619	84	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	30	132	99.9		
Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности			12 - 15%	30 - 32%	55 - 58%	1620		

Подготовил технолог МБДОУ "Сказка"

В.И.Апанасенко

Содержание Б в % от калорийности $B = 67 \cdot 4 / 1796 \cdot 100 = 14,9$
Содержание Ж в % от калорийности $= Ж62 \cdot 9 / 1796 \cdot 100 = 31$
Содержание У в % от калорийности $= У244 \cdot 4 / 1796 \cdot 100 = 54,3$
% калорийности $= G296 \cdot 100 / G298 \quad (1796 \cdot 100 / 1800 = 99,8)$

3.17	2.68	15.96	101.11	1.3 № 248	Кофейный	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.3 № 248	Кофейный	200	3.17	2.68
------	------	-------	--------	-----------	----------	-----	------	------	-------	--------	-----------	----------	-----	------	------

15.96	101.11	1.3 № 248	Кофейный	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.3 № 248	Кофейный	200	3.17	2.68	15.96	101.11
-------	--------	-----------	----------	-----	------	------	-------	--------	-----------	----------	-----	------	------	-------	--------

1.3 № 248	Кофейный	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.3 № 248	Кофейный	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.3 № 248
-----------	----------	-----	------	------	-------	--------	-----------	----------	-----	------	------	-------	--------	-----------

Кофейный	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.3 № 248	Кофейный	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.3 № 248	Кофейный	200
----------	-----	------	------	-------	--------	-----------	----------	-----	------	------	-------	--------	-----------	----------	-----

3.17	2.68	15.96	101.11	1.3 № 248	Кофейный	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.3 № 248	Кофейный	200	3.17	2.68
------	------	-------	--------	-----------	----------	-----	------	------	-------	--------	-----------	----------	-----	------	------

15.96	101.11	1.3 № 248	Кофейный	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.3 № 248	Кофейный	200	3.17	2.68	15.96	101.11
-------	--------	-----------	----------	-----	------	------	-------	--------	-----------	----------	-----	------	------	-------	--------

1.3 № 248	Кофейный	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.3 № 248	Кофейный	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.3 № 248
-----------	----------	-----	------	------	-------	--------	-----------	----------	-----	------	------	-------	--------	-----------

Кофейный	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.3 № 248	Кофейный	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.3 № 248	Кофейный	200
----------	-----	------	------	-------	--------	-----------	----------	-----	------	------	-------	--------	-----------	----------	-----

3.17 2.68 15.96 101.11 1.3 № 248