

Примерное десятидневное меню

Для 10-ти часовом пребывании
 для детей в дошкольном учреждении
 Возрастная категория: 3-7 лет
 Б-54, Ж-60; У-261; Ккал-1800; вит.С-50
 Утверждаю: Заведующий МДОУ Куланский детский сад

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний
 «Питание детей в ДОУ Ярославской области
 методические рекомендации»

Л.А. Федина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет. ценность	Вит. С	№ рецепта	
			Б	Ж	У				
Завтрак №1	Каша мол.кукурузная жидкая	200	5,4	3,0	28	160	1,4	№37 2010 г.	
	Масло слив. порционное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	-	2010 г.	
	Хлеб пшеничный	66,6	5,0	1,9	34,2	174,4	-	2010 г.	
Завтрак №2 Обед	Чай с сахаром	200	-	-	16	64	-	2010 г.	
	Сок фруктовый	166	0,83	0,166	16,7	76,36	3,3	2010 г.	
	Щи из свеж. капусты с мясом и со сметаной	200/15	6,46	4,91	7,46	100	17,26	№7 2010 г.	
	Зразы рубленые		14	2,1	0,5	12,3	22,68	0,02	2010 г.
			80	10	13,84	9,68	208,8	3,04	№60 2010 г.
	Макар.издел. отварн.	150	5,4	4,2	29,55	184,5	-	№75 2010 г.	
Полдник	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,2	0,2	28,1	144	0,8	№90 2010 г.	
	Хлеб ржаной	41,6	2,7	0,5	13,9	72,3	-	2010 г.	
	Булочка «Веснушка»	80	6,48	4,4	39,2	239	-	№107 2010 г.	
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	2,0	№100 2010 г.	
	Итого за день		50	46	258,7	1,649	27,8		

При 10-ти часовом пребывании

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет. ценность	Вит. С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Вермишель молоч.	200	6,2	5,4	20	158	1,0	№14 2010 г.
	Сыр порционный	25	6,5	6,6	-	87,5	0,17	2010 г.
	Хлеб пшеничный	66,6	5,0	1,9	34,2	174,4	-	2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	2,2	№98 2010 г.
Завтрак №2 Обед	Фрукты: банан	166,6	2,49	0,83	34,86	159,3	16,6	2010 г.
	Суп с макар. изд. с мясом	200/15	7,26	5,3	13,4	124	0,86	№13 2010 г.
	Котлета рыбная	80	10,24	3,76	12,72	124,8	0,32	№324 1994 г.
	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	4,65	№78 2010 г.
	Напиток из плод. шиповника	200	0,4	0,2	28,8	130	100	№773 1997 г.
Полдник	Хлеб ржаной	41,6	2,7	0,5	13,9	72,3	-	2010 г.
	Винегрет овощной	200	2,8	20,4	14,4	270	18,2	№3 2010 г.
	Хлеб пшеничный							
	Чай с сахаром	200	-	-	16	64	-	2010 г.
	Конд. изделия	43	3,2	4,2	32	179	0	2010 г.
	Итого за день		55	57,5	257,5	1,829	144	

При 10-ти часовом пребывании
 День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет. ценность	Вит. С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша молочная ячневая	200	5,6	3,4	22,6	144	1,6	№36 2010 г.
	Масло слив. порц.	10	0,05	8,2	0,08	74,8	-	2010 г.
	Хлеб пшеничный	66,6	5,0	1,9	34,2	174,4	-	2010 г.
	Чай с сахаром	200	-	-	16	64	-	2010 г.
Завтрак №2	Сок фруктовый	166	0,83	0,166	16,7	76,36	3,3	2010 г.
	Печенье	43	3,2	4,2	32	179	0	2010 г.
Обед	Суп карт. с рыбн. консервами	200	5,4	3,0	10,2	100	7,6	№131/3 1994 г.
	«Ежик» мясные	80	11,2	10,56	10,8	194,4	2,4	№64 2010 г.
	Капуста тушеная	150	3,0	4,0	8,25	105	25,65	№82 2010 г.
	Компот из св. яблок с вит.С	200	0,2	0,2	28,1	114	0,8	№90 2010 г.
	Хлеб ржаной	41,6	2,7	0,5	13,9	72,3	-	2010 г.
Полдник	Сырники из творога с повидлом	150/30	25,5	16,2	30,15	375	0,45	№45 2010 г.
	Кисель	200	-	-	13,8	64	2	№93 2010 г.
	Итого за день		62,6	52,3	236,7	1,737	43,8	

При 10-ти часовом пребывании
 День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет. ценность	Вит. С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша гречневая мол.	200	6,2	3,4	23,4	152	1,4	№40 2010 г.
	Масло слив. порц.	10	0,05	8,2	0,08	74,8	-	2010 г.
	Хлеб пшеничный Чай с сахаром	66,6 200	5,0 -	1,9 -	34,2 16	174,4 64	- -	2010 г. 2010 г.
Завтрак №2 Обед	Фрукты свежие: груши	166	0,66	0,49	17	78	8,3	2010 г.
	Суп крестьянский на м/б	200	2,4	2,2	12,6	74	8,0	№19 2017 г.
	Картоф. запеканка с мясом	200	16,6	17,8	20,8	336	3,8	№66 2010 г.
	Компот из сухофрук. с вит.С	200	0,6	-	31,6	130	0,6	№91 2010 г.
Полдник	Хлеб ржаной	41,6	2,7	0,5	13,9	72,3	-	2010 г.
	Омлет	100	10,0	12,0	2,0	155	0,2	№43 2010 г.
	Напиток кисло-мол. «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	№103 2010 г.
	Кондит. изд.	43	3,2	4,2	32	179	0	2010 г.
	Итого за день		52	55	223	1631	23,9	

При 10-ти часовом пребывании
 День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет. ценность	Вит. С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша «Дружба» мол.	200	6,6	3,4	33,6	192	1,4	№38 2010 г.
	Масло слив. порц.	10	0,05	8,2	0,08	74,8	-	2010 г.
	Хлеб пшеничный	66,6	5,0	1,9	34,2	174,4	-	2010 г.
	Чай с сахаром	200	-	-	16	64	-	2010 г.
Завтрак №2	Сок фруктовый	166	0,83	0,166	16,7	76,36	3,3	2010 г.
	Конд. изд.	43	3,2	4,2	32	179	-	2010г.
Обед	Суп карт. с фасолью на м/б	200	5,2	2,0	17,8	104	4,8	№10 2010 г.
	Жаркое по-домашнему	200	14,2	19,2	18,8	318	10,6	№57 2010 г.
	Кисель не концентр.	200	-	-	13,8	64	2	№93 2010 г.
Полдник	Хлеб ржаной	41,6	2,7	0,5	13,9	72,3	-	2010 г.
	Ватрушка с творогом	80	9,68	6,16	30,8	234,4	0,08	№108 2010 г.
	Молоко кипяч.	200	6,0	5,2	10	114	2,8	№102 2010 г.
	Итого за день		53,4	51	237,6	1,667	24,9	