

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

Примерное десятидневное меню
 При 10-ти часовом пребывании
 для детей в дошкольном учреждении
 Образовательная категория: 3-7 лет
 №54-Ж-60; У-261; Ккал-1800; вит.С-50
 Утверждено: Заведующий МДОУ Купанский детский сад


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Вит. С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша манная молочная	200	5,2	3,0	23,2	140	1,4	№31 2010 г.
	Масло слив. порционное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	-	2010 г.
	Хлеб пшеничный	60,0	3,0	1,9	34,2	174,4	-	2010 г.
	Чай с сахаром	200	-	-	16	64	-	2010 г.
Завтрак №2	Фрукты свежие (яблоки)	166	0,66	0,66	16,2	78	16,6	2010 г.
Обед	Суп из овощей на м/б	200	2,4	1,8	9,8	60	8,6	№12 2010 г.
	Со сметаной	14	4,5	2,3	22,1	82,68	8,65	2010 г.
	Котлета из курицы	80	12,64	10,0	14,2	208	0,64	№71 2010 г.
	Рис отварной	150	3,6	4,35	29,1	195	-	№73 2010 г.
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,6	130	0,6	№91 2010 г.
	С шиповником	9,1	0,3	0,1	4,4	25,8	91	2010 г.
	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.
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	2,2	№98 2010 г.
	Хлеб пшеничный							
Итого за день			57,45	48,61	242,38	1617,98	129,89	

При 10-ти часовом пребывании
 День: вторник
 Неделя: первая
 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.
	Масло сливочное порп-ое	10	0,05	8,2	0,08	74,8	-	2010 г.
	Хлеб пшеничный	66,6	5,10	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.
Обед	Борщ с капустой и картоф.	200/15	6,46	4,91	7,66	110	8,06	№6 2010 г.
	Со сметаной	14	8,56	5,41	19,96	132,68	8,11	
	Тфтели рыбные	80	11,36	11,36	15,84	197,6	1,6	№53 2010 г.
	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	4,65	№78 2010 г.
	Компот из сухфрук.	200	0,6	-	31,6	130	0,6	№91 2010 г.
Полдник	С шиповником	9,1	0,3	0,1	4,4	25,8	91	2010 г.
	Хлеб ржаной	41,6	2,7	0,5	13,9	72,3	-	2010 г.
	Пирож. печен. с яблоками	80	4,56	5,0	33,0	212,8	0,72	№144 2010 г.
	Йогурт вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	2010 г.
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	2,0	№100 2010 г.
Итого за день			56,5	54	241,4	1,997	113	

При 10-ти часовом пребывании

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Вит. С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,0	3,0	27,8	158	1,4	№33 2010 г.
	Масло слив. порц.	10	0,05	8,2	0,08	74,8	-	2010 г.
Завтрак №2	Хлеб пшеничный	66,6	5,0	1,9	34,2	174,4	-	2010 г.
	Чай с сахаром	200	-	-	16	64	-	2010 г.
	Фрукты свежие: груши	166	0,66	0,49	17	78	8,3	2010 г.
Обед	Рассолы. Ленинградский на м/б	200	2,4	2,2	16,2	86	6	№8 2010 г.
	Бефстроганов из птицы	50	13,4	23,75	4,35	244	2,15	№68 2010 г.
	Греча отварн. расыпчат.	150	8,55	6,0	37,8	243	-	№74 2010 г.
	Напит. из плодов шиповника	200	0,4	0,2	28,8	130	100	№773 1997 г.
Подник	Хлеб ржаной	41,6	2,7	0,5	13,9	72,3	-	2010 г.
	Запеканка из творога	150	26,1	16,2	23,7	360	0,6	№46 2010 г.
	Соус мол. сладкий	30	0,57	1,47	3,8	31	0,12	№87 2010 г.
	Кисель	200	-	-	13,8	64	2	№93 2010 г.
Итого за день			64,83	63,91	237,43	1779,5	120,57	

При 10-ти часовом пребывании

День: четверг

Неделя: первая

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 пшениная молочная	200	6,2	3,6	25,8	160	1,4	№32 2010 г.	
			25	6,5	6,6	-	87,5	0,17	2010 г.
	Сыр порционно	66,6	5,0	1,9	34,2	174,4	-	2010 г.	
			200	-	-	10	04	-	2010 г.
Завтрак №2	Сок фруктовый	166	0,83	0,166	16,7	76,36	3,3	2010 г.	
			Обед	Суп картофельный с рыбными консервами		200	5,4	3,0	10,2
	Тфетгли из говядины	80	9,36	12,0	15,9	214,4	2,4	№63 2010 г.	
			200	4,4	9,6	19,6	192	16,8	№83 2010 г.
	Рагу овощное	200	0,2	0,2	28,1	114	0,8	№90 2010 г.	
			Компот из свежих яблок с вит.С		200	2,7	0,5	13,9	72,3
Полдник	Хлеб ржаной	41,6	2,7	0,5	13,9	72,3	-	2010 г.	
			Каша гречневая рассыпч.		150	8,55	6,0	37,8	243
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10	114	2,8	№102 2010 г.	
			Итого за день		55,14	48,77	228,2	1611,96	35,27

При 10-ти часовом пребывании

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Вит. С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша молочная геркулесовая	200	5,6	4,0	21,4	144	1,4	№34 2010 г.
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	-	2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	2,2	№98 2010 г.
Завтрак №2	Фрукты свежие: яблоки	166	0,66	0,66	16,2	78	16,6	2010 г.
	Обед Суп картофельный с гор. с мясн. фрикал.	200/30	11,14	6,7	18	172,7	5,1	№10 2010 г.
	Плов с говядиной	200	16	19,8	40,8	404	3,6	№58 2010 г.
	Компот из сухофруктов 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.
	Запеканка овощная	180	7,38	12,6	25,2	264,6	16	№30 2010 г.
	Соус сметанный	30	0,54	2,97	1,5	35,4	0,03	№85 2010 г.
	Чай с сахаром	200	-	-	16	64	-	2010 г.
Итого за день			49,47	59,23	260,28	1597,8	45,53	