

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «КОСМОС» ГОРОДА ЕВПАТОРИИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДИЕТА БЕЗМОЛОЧНАЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ

С 10,5 –ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЛЕТО-ОСЕНЬ)

Примерное меню

Возраст: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша вязкая пшеничная 155	155	4	5	25	161		90,1
	бутерброд с джемом 30	35						675
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			4	5	35	201		
Завтрак2								
	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
Итого за Завтрак2			1		10	45	10	
Обед								
	Помидоры свежие 30	30			1	7	8	654,05
	Борщ зеленый 200	200	3	6	12	111	23	71,02
	Котлеты, биточки, шницели рубленные 80	80	13	14	13	236		299
	Картофель отварной 155	155	3	4	26	154	31	136,02
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	1	24	111		394
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			24	25	94	710	62	
Полдник								
	Яблоки, фаршированные рисом и изюмом	80	2	3	34	169		407
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Полдник			2	3	44	209		
Итого за день			31	33	183	1165	72	

Вид пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша вязкая гречневая 155	150	5	5	21	149		90,09
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Завтрак1			7	13	42	304		
2	Фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
Завтрак2			1		10	45	10	
	Огурцы свежие 30	30				3	2	654,01
	Суп картофельный с чечевицей 200	200	1	4	8	74	10	87,07
	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые (3-7)	260	17	21	47	441		323
	Макаронные изделия отварные 155	160	6	4	36	205		218,01
	Компот из свежих ягод**	180						721
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	Специи*	5						674
Обед			28	29	109	814	12	
к	Салат из белокочанной капусты 60*	54	1	3	6	54	21	21
	Яйца вареные 40	40	5	5		63		227
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Хлеб пшеничный 15	15	1		7	35		2,03
Полдник			7	8	23	195	24	
в день			43	50	184	1358	46	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	4	30	179		0,19
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Завтрак1		9	12	51	334		
Завтрак2								
	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
Итого за Завтрак2			1		10	45	10	
Обед	Помидоры свежие 30	30			1	7	8	654,05
	Борщ	249	2	5	11	96	21	62
	Рыба припущенная 80	80	19	1		81		259
	Картофель отварной 155	155	3	4	26	154	31	136,02
	Кисель из плодов или ягод свежих *180	180			27	108	3	396
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			28	10	83	537	63	
Полдник								
	Каша рисовая с ягодами(фруктами) 120 (2 в)*	150	4	5	54	279	1	195,02
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
Итого за Полдник			5	5	73	370	181	
Итого за день			43	27	217	1286	254	

Наименование пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша манная с изюмом и яблоками 3-7 лет	205	5	7	29	205		193,01
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак 1			7	15	50	360		
Завтрак 2								
	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
Итого за Завтрак 2			1		10	45	10	
Обед								
	Огурцы свежие 30	30				3	2	654,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	2	2	17	98	14	88,03
	Котлеты, биточки, шницели рубленные 80	80	13	14	13	236		299
	Рагу из овощей 150 (2в-к)	150	3	9	16	158	26	148
	Компот из сушеных фруктов 180	177	1	1	23	109		394
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			23	26	87	695	42	
Полдник								
	Салат из белокочанной капусты 60*	54	1	3	6	54	21	21
	Яйца вареные 40	40	5	5		63		227
	Хлеб пшеничный 15	15	1		7	35		2,03
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
Итого за Полдник			7	8	23	195	24	
Итого за день			38	49	170	1295	76	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Макаронные изделия отварные 155	160	6	4	36	205		218,01
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Итого за Завтрак1		8	12	57	363	3	
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2		1		10	45	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты 60*	54	1	3	6	54	21	21
	Суп с рыбными консервами 200	200	2	2	14	82	13	95,02
	Птица тушеная ***	120	55	56	3	736	5	318,03
	Каша вязкая гречневая 155	155	5	5	22	154		90,09
	Компот из свежих ягод**	180						721
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед		67	66	63	1117	39		
Полдник	Пицца "Детская" 100(говядина)	100	15	12	31	288	3	448
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Итого за Полдник		16	12	50	379	183	
Итого за день		92	90	180	1904	235		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Рис отварной с овощами 100	100	2		23	106	2	334
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			4	8	44	261	2	
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2			1		10	45	10
Обед	овощи свежие*30	30						677
	Суп из овощей 200	200	2	5	9	92	19	99,06
	Котлеты, биточки, шницели рубленные 80	80	13	14	13	236		299
	Каша пшенная рассыпчатая	150	5	1	25	126		0,03
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	1	24	111		394
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			25	21	89	656	19	
Полдник	Морковь, тушенная с яблоками	100	1	3	11	75		363
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Полдник			1	3	21	115	
Итого за день			31	32	164	1077	31	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша геркулесовая	155	7	8	24	190	5	413
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			9	16	45	345	5	
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2			1		10	45	10
Обед	Помидоры свежие 30	30			1	7	8	654,05
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	4	5	16	122	10	87,06
	Плов из птицы *ф	170	32	36	37	600	6	321
	Кисель из плодов или ягод свежих *180	180			27	108	3	396
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			40	41	99	928	27	
Полдник	Салат из белокочанной капусты 60*	54	1	3	6	54	21	21
	Горошек зелен. консер(термич. обр.)**	25						710
	Яйца вареные 40	40	5	5		63		227
	Хлеб пшеничный 15	15	1		7	35		2,03
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Итого за Полдник			8	8	32	243	201
Итого за день			58	65	186	1561	243	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша вязкая гречневая с маслом 210	210	6	5	34	209		90,35
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Итого за Завтрак1		8	13	55	367	3	
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2		1		10	45	10	
Обед	Огурцы свежие 30	30				3	2	654,01
	Борщ зеленый 200	200	3	6	12	111	23	71,02
	Рыба припущенная 80	80	19	1		81		259
	Картофель отварной 155	155	3	4	26	154	31	136,02
	Компот из свежих ягод**	180						721
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед		29	11	56	440	56		
Полдник	Макаронные изделия отварные 125	127	5	4	29	172		218
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Итого за Полдник		5	4	39	215	3	
Ужин	Помидоры свежие 30	30			1	7	8	654,05
	Итого за Ужин				1	7	8	
Итого за день			43	28	161	1074	80	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша манная с изюмом и яблоками 3-7 лет	205	5	7	29	205		193,01
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Завтрак1		7	15	50	360		
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2		1		10	45	10	
Обед	Икра кабачковая	60	1	3	4	49	12	54
	Рассольник ленинградский 200	201	2	5	14	113	14	82,04
	Котлеты рубленные из птицы 80	80	13	14	14	236	1	322
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	4	30	179		0,19
	Кисель из плодов или ягод свежих *180	180			27	108	3	396
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед		27	26	107	776	30		
Полдник	Яблоки, фаршированные морковью	100	1	2	15	81		405
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Итого за Полдник		2	2	34	172	180	
Итого за день			37	43	201	1353	220	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Макаронные изделия отварные 155	160	6	4	36	205		218,01
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Завтрак1		8	12	57	360		
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2		1		10	45	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты 60*	60	1	3	6	60	24	21
	Суп с рыбными консервами 200	200	2	2	14	82	13	95,02
	Гуляш из отварного мяса 60/40	100	19	17	3	238	2	293
	Каша гречневая рассыпчатая	115	7	6	30	198		0,01
	Компот из свежих ягод**	180						721
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	Итого за Обед		33	28	71	669	39	
Полдник	Помидоры свежие 30	30			1	7	8	654,05
	Оладьи из печени 45	45						711
	Картофель отварной 155	155	3	4	26	154	31	136,02
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2,04
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
Итого за Полдник		4	4	42	228	42		
Итого за день		46	44	180	1302	91		