

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

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБ ДОУ

ДС № 1 «Космос»

Клещевич Г.Н

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

С 10,5 – ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗИМА - ВЕСНА)

Примерное меню

Рацион: 3-7 лет

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 жидкая молочная манная (100% молока) 210	210	8	8	35	251	2	90,25
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Сыр (порциями) **	10						7
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	16	99	1	414,01
Итого за Завтрак1			13	18	62	465	3	
Завтрак2	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
	Итого за Завтрак2			1		8	38	9
Обед	Салат из конс. огур. с луком***	60						20
	Суп из овощей 200/10	210	2	5	9	92	19	99,06
	Котлеты рубленные из птицы 80	80	13	14	14	236	1	322
	Пюре картофельное ***	150	3	5	22	146	26	339
	Компот из св. ягод**+	180			13	53	3	393
	Хлеб пшеничный 35	35	3		17	82		2
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			23	24	83	653	49	
Полдник	Запеканка из творога с морковью,	130	14	13	54	389	11	252
	Молоко сгущенное***	20	1	2	11	66		11
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Специи*	5						674
Итого за Полдник			15	15	75	498	14	
Итого за день			52	57	228	1654	75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с макаронными изделиями 205	200	6	7	23	183	2	100
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Масло (порц)*	5		7		66		6
	Джем порция**	15			11	41		5,02
	Чай с молоком 180	180	3	2	14	89	1	413,01
Итого за Завтрак1			11	16	59	428	3	
Завтрак2	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
	Итого за Завтрак2			1		8	38	9
Обед	Винегрет овощной (з. г.+ог)	60	1	6	8	96	10	46
	Рассольник ленинградский 200/5	205	2	5	14	113	14	82,07
	Тефтели мясные (1 хл) 80/40	120	12	15	14	240	3	303,02
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	4	30	179		0,19
	Компот из суш. фр. 180	177	1	1	23	107		394
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		2,06
	Хлеб ржаной 25	20	1		7	35		4
	Итого за Обед			26	31	111	841	27
Полдник	Салат из белокочанной капусты40*	40	1	2	4	36	14	21,01
	* Кукуруза консервир т/о10/	10	10	11	58	364		12,01
	Омлет натуральный **	80	7	9	1	117		229
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2,04
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Специи*	6						674
Итого за Полдник			19	22	78	581	14	
Итого за день			57	69	256	1888	53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша жидкая молочная рисовая (100% молока) 210	208	7	8	36	251	2	90,27
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Какао с молоком 180	180	4	3	15	105	1	416,01
	Сыр (порциями) **	10						7
	Итого за Завтрак1			13	19	62	471	3
Завтрак2	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
	Итого за Завтрак2		1		23	99	7	
Обед	Салат из моркови с чесноком**	65	1	3	5	54	3	42,01
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	5	11	97	18	63,04
	Рыба припущенная	75	14			60		259,02
	Пюре картофельное ***	150	3	5	22	146	26	339
	Кисель из плодов или ягод свежих*180.	180			27	108	3	396,03
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	Итого за Обед		24	13	85	568	50	
Полдник	Пудинг из творога (запеч)***	150	28	21	42	435		249
	Молоко сгущенное***	20	1	2	11	66		11
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Специи*	6						674
	Итого за Полдник		30	23	72	592	180	
Итого за день			68	55	242	1730	240	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша жидкая молочная пшеничная (60% молока) 210	208	8	7	34	230	1	90,02
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с молоком 180	180	3	2	14	89	1	413,01
	Итого за Завтрак1		13	17	59	434	2	
Завтрак2	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
	Итого за Завтрак2		1		8	38	9	
Обед	Салат из белокочанной капусты60**	60	2	5	9	90	36	21,04
	Суп картофельный с чечевицей 200	200	1	4	8	74	10	87
	Биточки рубленые мясные70	70	13	14	13	236		299,04
	Макаронные изделия отварные**	155	6	4	31	188		219
	Компот из суш. фр. 180	177	1	1	23	107		394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	20	1		7	35		4
	Итого за Обед		26	28	103	789	46	
Полдник	Булочка ванильная 80*	81	4	4	29	170		450,02
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Специи*	6						674
	Итого за Полдник		4	4	39	213	3	
Итого за день		44	49	209	1474	60		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша жидкая молочная из хлопьев овсянных (60% молока) 210	208	7	8	29	216	1	90,05
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	16	99	1	414,01
Итого за Завтрак1			12	18	56	430	2	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
Итого за Завтрак2			1		8	38	9	
Обед	Салат из свеклы 60	60	1	4	5	56	6	34
	Щи из свежей капусты с картофелем**	210	1	2	4	37		73,03
	Птица туш. в/с (ф)80/40	120	20	22	2	286	2	318,05
	Каша гречневая рассыпчатая	115	7	6	30	198		0,01
	Кисель из плодов или ягод свежих*180.	180			27	108	3	396,03
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			33	34	88	788	11	
Полдник								
	Пицца "Детская" 100(ф)	100	15	13	31	296	3	448,02
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Специи*	6						674
Итого за Полдник			16	13	50	387	183	
Итого за день			62	65	202	1643	205	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая молочная манная (100% молока) 210	210	8	8	35	251	2	90,25
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Сыр (порциями) **	10						7
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	16	99	1	414,01
Итого за Завтрак1			13	18	62	465	3	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
Итого за Завтрак2			1		8	38	9	
Обед								
	Салат из конс. огур. с луком***	60						20
	Суп из овощей 200/10	210	2	5	9	92	19	99,06
	Плов из птицы *ф	169	32	36	37	600	6	321
	Компот из св. ягод***	180			13	53	3	393
	Хлеб пшеничный 35	35	3		17	82		2
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			39	41	84	871	28	
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью	130	14	13	54	389	11	252
	Молоко сгущенное***	20	1	2	11	66		11
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Специи*	5						674
Итого за Полдник			15	15	75	498	14	
Итого за день			68	74	229	1872	54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша жидкая молочная из хлопьев овсянных (60% молока) 210	208	7	8	29	216	1	90,05
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с молоком 180	180	3	2	14	89	1	413,01
	Итого за Завтрак1		12	18	54	420	2	
Завтрак2	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
	Итого за Завтрак2		1		8	38	9	
Обед	Салат из белокочанной капусты60**	60	2	5	9	90	36	21,04
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	4	5	16	122	10	87,06
	Гуляш из отварного мяса 70/40	110	19	17	3	238	2	293,02
	Каша гречневая рассыпчатая	115	7	6	30	198		0,01
	Компот из суш. фр. 180	177	1	1	23	107		394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			37	34	101	858	48	
Полдник	Булочка ванильная 80*	81	4	4	29	170		450,02
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Специи*	6						674
	Итого за Полдник		5	4	48	261	180	
Итого за день			55	56	211	1577	239	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша жидкая молочная пшеничная (100% молока) 210	208	10	9	40	281	2	90,26
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Сыр (порциями) **	10						7
	Какао с молоком 180	180	4	3	15	105	1	416,01
Итого за Завтрак1			16	20	66	501	3	
Завтрак2	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
	Итого за Завтрак2			1		23	99	7
Обед	Винегрет овощной с зел.г*	60	1	6	8	92	10	46,01
	Щи из свежей капусты с картофелем**	210	1	2	4	37		73,03
	Рыба, запеченная в омлете**	80	27	9	79	505	1	263
	Пюре картофельное ***	150	3	5	22	146	26	339
	Кисель из плодов или ягод свежих*180,	180			27	108	3	396,03
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	20	1		7	35		4
Итого за Обед			35	22	159	982	40	
Полдник	Пудинг из творога с рисом,	150	23	15	30	353	1	250,01
	Джем порция***	20			14	55		5,01
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Специи*	6						674
Итого за Полдник			23	15	54	451	4	
Итого за день			75	57	302	2033	54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша вязкая молочная гречневая (100% молока) 210	208	10	9	39	280	2	90,29
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с молоком 180	180	3	2	14	89	1	413,01
	Итого за Завтрак1		15	19	64	484	3	
Завтрак2	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
	Итого за Завтрак2		1		8	38	9	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	3	6	4	80		32
	Рассольник ленинградский 200/5	205	2	5	14	113	14	82,07
	Тефтели мясные (1 хл) 70/30	100	9	11	11	180	2	303,03
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	4	30	179		0,19
	Компот из суш. фр. 180	177	1	1	23	107		394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	Итого за Обед		26	27	102	762	16	
Полдник	Салат из белокочанной капусты60**	60	2	5	9	90	36	21,04
	* Кукуруза консервир. т/о10/	10	10	11	58	364		12,01
	Омлет натуральный ***	80	6	8	1	102		229,01
	Хлеб пшеничный 15	15	1		7	35		2,03
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Специи*	5						674
	Итого за Полдник		19	24	85	631	36	
Итого за день			61	70	259	1915	64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая молочная рисовая (100% молока) 210	208	7	8	36	251	2	90,27
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	16	99	1	414,01
Итого за Завтрак1			12	18	63	465	3	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
Итого за Завтрак2			1		8	38	9	
Обед								
	Салат из моркови с чесноком***	60	1	3	4	49	3	42,02
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	5	11	97	18	63,04
	Котлеты рубленные из птицы 80	80	13	14	14	236	1	322
	Пюре картофельное ***	150	3	5	22	146	26	339
	Компот из св. ягод**+	180			13	53	3	393
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	20	1		7	35		4
Итого за Обед			22	27	83	675	51	
Полдник								
	Огурцы консер. 30	30			1	4	2	14,03
	Сердце отвар. в/с с овощ50/30	80						593
	Макаронные изделия отварные 125	120	5	4	29	172		218
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2,04
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Специи*	5						674
Итого за Полдник			6	4	45	243	5	
Итого за день			41	49	199	1421	68	