

Утверждаю :

Зав. МДОУ « Новомичуринский Д/с №1»  Богданова З.В.

Примерное 10- дневное меню для организации питания детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное учреждение с 12-часовым режимом функционирования в зимний период.

МДОУ « Новомичуринский детский сад №1»

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (Выход блюда)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 (понедельник) Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	200	7,7	7,7	27,3	170	0,97	№3 стр113
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	4,8	5,9	15,8	142	1,58	№396 стр313
	Бутерброд с маслом	40\8	3,3	1,3	23,0	112	0,11	№1 стр95
Завтрак 2 10.00 ч.	Сок фруктовый	100	0,4	0,3	10,3	46	5	-
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,9	5,68	60,1	24,5	№15 стр120
	Суп с рыбными консервами	200	10,6	6,4	5,6	121,5	9,11	№87 стр136
	Отварная сосиска	70	11,8	13,4		176	-	№275 стр252
	Макаронные изделия	130	38,42	5,49	207,62	103,4	-	№ 204 стр213
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	26,6	128	-	
Полдник	Вафли	30	1,47	8,31	18,94	154,8	-	
	Кефир	200	4,9	2,5	4,0	106	-	
Ужин	Омлет с овощами	125	7,52	13,46	1,51	157	17,42	№ 220 стр221
	Чай с сахаром	180	0,13	0,01	1,81	60,15	1,62	№392 стр312
	Хлеб пшеничный	40	3,6	1,3	23,0	112		
Итого за день:			62.12	73,57	242,88	1955.75	58.76	

День 2 (вторник) Завтрак 1	Каша вязкая молочная (пшеничная)	200	6,4	10,87	30,8	263,9	1,32	№ 168 стр184
	Какао с молоком	200	5,1	6,4	13,4	163,9	1,58	№ 397 стр314
	Бутерброд с сыром	40\5\15	6,68	8,45	19,39	180	5	№3 стр96
Завтрак 2 10.00ч	Сок фруктовый	100			172,7	68,48		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	200	1,2	1,0	8,4	48	0,5	№82 стр133
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	15,2	5,9	3,9	133	24,9	№274 стр252
	Компот из сушеных фруктов	180	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	26,6	128	-	
Полдник	Ряженка	200	5,6	6,4	9,4	116	0,6	
	Пряник	30	3,36	2,52	32,72	166,8		
Ужин	Пудинг из творога запечённый	150	17,3	8,9	22,8	192,1	1,11	№235 стр227
	Кисель	180	0,1	-	29,2	110,4	2,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,6	1,3	23	112	5	-
Итого за день:			81,29	111,49	503,89	2119,58	38.65	
День 3 (среда) Завтрак 1	Каша жидкая (гречневая) молочная	200	7,39	7,54	37,53	202	0.85	№185 стр195
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	№395 стр313
	Бутерброд с маслом	40\8	3,3	1,3	23,0	112	0,11	№1 стр95
Завтрак 2 10:00ч	Сок фруктовый	100			17,12	68,48		
Обед	Салат «Зимний»	60	1.03	4.15	7.35	46.7	62.7	№11 стр118
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	1,78	5,2	13.6	101.2	10.28	№57 стр121
	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,8	15,2	25,2	33,4		№278 стр 254
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	130	6,87	4,87	39,9	195		№313 стр 277
	Компот из сушеных фруктов	180	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	26,6	128		

Полдник	«Снежок» Сушка	200 30	5,6 3,64	6,4 3,28	9,4 27,2	116 154,4	1,2	
Ужин	Рыба, запеченная с овощами	150	8,74	9,29	7,92	150		№267 стр246
	Чай с сахаром	180	0,04		14,98	56,7		№392 стр312
	Хлеб пшеничный	40	3,6	1,3	23,0	112	5	
Итого за день:			92,86	108,01	390,23	2076,68	21.58	
День 4 (четверг) Завтрак 1	Каша вязкая молочная (ячневая)	200	6,4	10,87	30,8	263,9	1,33	№168 стр184
	Чай с молоком	200	2,67	2,86	14,31	89	-	№394 стр312
	Бутерброд с повидлом	40\5\20	2,49	3,93	27,56	156	-	№2 стр95
Завтрак 2 10:00 ч	Сок фруктовый	100			17,12	68,48		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	5,4	13,8	7,8	158		№19 стр102
	Суп картофельный с бобовыми на м\б	200	2,46	2,24	8,9	66,2	-	№81 стр133
	Тефтели мясные	70	13,8	16,3	13,1	255,6	0,09	№287 стр259
	Каша вязкая перловая	130	21,59	28,17	38,78	89,5	-	№314 стр278
	Компот из сушеных фруктов	180	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	26,6	128	-	
Полдник	Бифилайф	200	3,2	0,7	26,6	128	-	
	Сушарик	30	3,36	2,52	32,72	166,8		
Ужин	Вареники ленивые (отварные)	150	15,1	11,6	66,4	221,6	0,6	№230 стр225
	Хлеб пшеничный	40	3,6	1,3	23,0	112		
	Кисель	180	0,1	-	29,2	110,4	2,4	
Итого за день :			67,15	56,0	298,55	1895,05	41,92	
День 5 (пятница) Завтрак 1	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	7,39	7,54	37,53	205	0,87	№185 стр195
	Какао с молоком	200	5,1	6,4	13,4	163,9	1,58	№397 стр314
	Бутерброд с маслом	40\8	3,3	1,3	23,0	112	0,11	№1 стр95
Завтрак 2 10:00ч	Сок фруктовый	100			17,12	68,48	-	-
Обед	Салат из свеклы	60	0,52	3,05	5,76	53,6	5,7	№33 стр108
	Рассольник на м\б	200	11,18	13,14	51,22	105,9	27,48	№74 стр130
	Котлета рубленая из кур запеченная	70	94,4	19,6	1,0	296		№307 стр273

	Картофельное пюре	130	20,43	32,01	136,26	315	21,07	№321 стр280
	Компот из сушеных фруктов	180	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	26,6	128	-	-
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	1,6	№400 стр315
	Булочка домашняя	70	6,3	5,01	43,7	206,8	-	№ 469 стр352
Итого за день:			54,24	63,85	237,97	1686,38	38,31	
День 6 (понедельник)	Каша сборная молочная	200	5,3	11,97	31,9	263,8	1,3	№39 стр135
Завтрак 1	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	4,8	5,9	15,8	142	1,3	№396 стр313
	Бутерброд с маслом	40\8	3,3	1,3	23,0	112	-	№1 стр95
Завтрак 2 10:00ч	Сок фруктовый	100			12,7	68,48		
Обед	Икра кабачковая	60		7,0	7,0	90,0	5,7	
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200	4,0	7,3	7,4	114,6	8,9	№67 стр126
	Отварная сосиска	70	11,8	13,4	30,3	176		№275 стр352
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,87	4,87	39,9	195	-	№313 стр277
	Компот из сушеных фруктов	180	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	26,6	128	-	-
Полдник	Кефир	200	2,9	2,5	4,0	1,6		-
	Вафли	30	1,7	2,4	13,84	105,75		-
Ужин	Винегрет овощной	100	7,52	11,2	2,83	135	4,8	№45 стр113
	Чай с сахаром	180	0,13	0,01	1,81	60,15	2,85	№392стр312
	Хлеб пшеничный	40	3,6	1,3	23,0	112	5	-
Итого за день :			92,61	69,85	280,53	2014,18	31,48	
День 7 (вторник)	Каша геркулесовая молочная	200	7,7	7,7	27,3	170	0,93	№3 стр113
Завтрак 1	Какао с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8		№397 стр314
	Бутерброд с сыром	40\5\15	5,1	6,4	13,4	163,9	1,58	№3 стр96
Завтрак 2	Сок фруктовый	100			17,12	68,48		-
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	5,4	13,8	7,8	158	1,7	№19 стр102
	Суп свекольник на м/б	200	2,0	7,0	12,2	123	9,11	№34 стр132
	Жаркое по-домашнему	200	17,64	23,8	18,37	296,75	8,93	№276 стр253
	Компот из сушеных фруктов	200	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304

	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	26,6	128	-	-
Полдник	Ряженка	200	9,54	5	22,6	162	1,2	-
	сухарик	30	1,95	1,4	40,5	171	-	-
Ужин	Запеканка из творога с морковью	170	10,09	10,2	20,5	250	0,5	№238 стр229
	Кисель	180	0,1	-	29,2	110,4	2,4	-
	Хлеб пшеничный	40	3,6	1,3	23,0	112	5	-
Итого за день:			61,04	55,22	329,26	1884,43	35,73	
День 8 (среда) Завтрак 1	Каша вязкая (манная, молочная)	200	6,4	10,87	30,08	263,9	0,88	№168 стр184
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	№395 стр313
	Бутерброд с маслом	40\8	3,3	1,3	23,0	112	0,11	№1 стр95
Завтрак 2 10:00ч	Сок фруктовый	100			12,7	68,48		-
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,9	5,68	60,1	24,5	№15 стр120
	Суп картофельный с крупяными изделиями на м/б	200	1,0	1,2	7,3	44,6	9,11	№ 80 стр132
	Гуляш из отварного мяса	100	5,7	8,6	13,7	139	0,55	№277 стр253
	Макаронные изделия	130	38,42	5,49	207,62	103,4	-	№204 стр213
	Компот из сушеных фруктов	180	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	26,6	128	-	-
Полдник	« Снежок»	200	9,54	5,0	22,6	162	1,2	-
	Сушка	30	6,3	4,61	31,2	190,8	-	-
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	70	10,1	1,9	9,6	90	0,31	№261 стр242
	Рис отварной	110	24,34	35,83	44,56	139,8	20,35	№315 стр278
	Чай с лимоном	180	0,13	1,01	1,81	60,15	2,85	№393 стр312
	Хлеб пшеничный	50	3,6	1,3	23,0	112		-
Итого за день:			74,44	66,19	284,28	1980,18	87,72	
День 9 (четверг) Завтрак 1	Каша жидкая молочная (ячневая)	200	7,39	7,54	37,53	205	0,85	№185 стр195
	Чай с молоком	200	2,67	2,86	14,31	89	-	№394 стр312
	Бутерброд с повидлом	40\5\20	2,49	3,93	27,56	156	5	№2 стр95
Завтрак 2 10:00ч	Сок фруктовый	100			17,12	68,48	-	-

	Суп картофельный с клецками	200	1,7	1,6	11,3	67	-	№85 стр135
	Ленивые голубцы	200\30	16,2	16,2	12,9	319	20,03	№298 стр265
	Компот из сушеных фруктов	180	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	26,6	128		-
Полдник	Бифилайф	200	5,6	5,0	5,0	100	-	-
	Печенье	30	1,47	8,31	18,94	154,8		-
Ужин	Сырники из творога	150	21,4	10,5	34,0	325	-	№231 стр225
	Хлеб пшеничный	40	3,6	1,3	23,0	112	5	-
	Кисель	180	0,13	0,01	1,81	60,15	0,2	
Итого за день:			85,44	77,02	294,92	2208,43	27,02	
День 10 (пятница) завтрак 1	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,4	10,87	30,8	263,9	1,32	№168 стр184
	Какао с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,8	1,3	№397 стр314
	Бутерброд с маслом	40/8	3,3	1,3	23	112	-	№1 стр95
Завтрак 2 10:00ч	Сок фруктовый	100			17,12	68,48		-
Обед	Салат из свеклы	60	0,52	3,05	5,76	53,6	5,7	№33 стр108
	Рассольник на м\б	200	11,18	13,14	51,22	123		№74 стр130
	Котлета рубленая из кур запеченная	70	94,4	19,6	1,0	173	0,03	№ 307 стр273
	Картофельное пюре	120	20,43	32,01	136,26	201,3	21,07	№321 стр280
	Компот из сушеных фруктов	180	0,54		27,85	107,7	0,4	№ 376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	26,6	128	-	-
Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1,4	№400 стр315
	Пирог с повидлом	90	6,3	5,01	43,7	206,8		№54 стр146
Итого за день:			45,99	53,42	229,20	1710,48	27,12	
Итого за весь период:			703,37	736,92	3184,91	21385,12	409,91	
Среднее значение за период:			70,33	73,69	318,49	2138,51	40,99	

Разработала:

ст.м/с Капитонова Т.В.

	клецками							
	Ленивые голубцы	200\30	16,2	16,2	12,9	319	20,03	№298 стр265
	Компот из сушеных фруктов	180	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	26,6	128		-
Полдник	Бифилайф	200	5,6	5,0	5,0	100	-	-
	Печенье	30	1,47	8,31	18,94	154,8		-
Ужин	Сырники из творога	150	21,4	10,5	34,0	325	-	№231 стр225
	Хлеб пшеничный	40	3,6	1,3	23,0	112	5	-
	Кисель	180	0,13	0,01	1,81	60,15	0,2	
Итого за день:			85,44	77,02	294,92	2208,43	27,02	
День 10 (пятница) завтрак 1	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,4	10,87	30,8	263,9	1,32	№168 стр184
	Какао с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,8	1,3	№397 стр314
	Бутерброд с маслом	40/8	3,3	1,3	23	112	-	№1 стр95
Завтрак 2 10:00ч	Сок фруктовый	100			17,12	68,48		-
Обед	Салат из свеклы	60	0,52	3,05	5,76	53,6	5,7	№33 стр108
	Рассольник на м\б	200	11,18	13,14	51,22	123		№74 стр130
	Котлета рубленая из кур запеченная	70	94,4	19,6	1,0	173	0,03	№ 307 стр273
	Картофельное пюре	120	20,43	32,01	136,26	201,3	21,07	№321 стр280
	Компот из сушеных фруктов	180	0,54		27,85	107,7	0,4	№ 376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	26,6	128	-	-
Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1,4	№400 стр315
	Пирог с повидлом	90	6,3	5,01	43,7	206,8		№54 стр146
Итого за день:			45,99	53,42	229,20	1710,48	27,12	
Итого за весь период:			703,37	736,92	3184,91	21385,12	409,91	
Среднее значение за период:			70,33	73,69	318,49	2138,51	40,99	

Разработала:



ст.м/с Капитонова Т.В.