

Примерное меню

Рацион: 3 – 7 лет, 1 ДЕНЬ

Сезон: Лето - осень

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,0	8,27	29,44	220,98	1,41	185
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,80	1,44	397
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,50		701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00		6
Итого за Завтрак1			13,1	15,38	59,8	431,28	2,85	
Завтрак2								
	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,09	42,67	2,0	399
Итого за Завтрак2			0,49	-	10,09	42,67	2,0	
Обед								
	Салат из свежих огурцов	50	0,33	3,03	0,02	32,33	3,78	13
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,18	12,88	106,6	4,55	81
	Рыба тушеная с овощами	120	12,48	7,57	3,84	134,34	4,78	247
	Картофель отварной	100	2,03	2,94	16,35	103,14		318
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0		701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		700
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
Итого за Обед			22,6	18,4	74,83	566,23	17,11	
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога сметана	100 3	17,53	12,00	17,10	247,00	0,23	237
	Молоко сгущенное порция	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	
	Кисломолочный напиток	160	2,28	0,16	6,4	44,8	0,48	540
Итого за Уплотненный полдник			21,25	13,86	34,6	357,4	0,91	
			57,44	47,64	179,32	1397,58	22,87	

Рацион: 3 – 7 лет, 2 ДЕНЬ

Сезон:Лето - осень

Возрастная категория:3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	у			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой (пшено) (т/о)	200	4,82	5,0	16,84	132,36	0,92	94
	Чай с молоком (т/о)	180	2,67	2,27	14,31	88,92		394
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	3,12	3,95	26,90	154,55	0,06	2
Итого за Завтрак1			10,61	11,22	58,05	375,83	0,98	
Завтрак2								
	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,09	42,67	2,0	399
Итого за Завтрак2			0,49	-	10,09	42,67	2,0	
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,56	3,08	2,35	40,56	10,2	14
	Борщ вегетарианский	200	2,17	4,75	10,94	95,36	14,18	59
	Со сметаной (т/о)	10						
	Жаркое с мясом по - домашнему	150	18,34	4,7	16,29	180,82	6,34	276
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,5		701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
Итого за Обед			25,16	13,23	74,56	521,36	34,72	
Уплотненный полдник								
	Макароны с сыром	100	6,85	4,1	21,48	150,9	0,06	206
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	90	398
Итого за Уплотненный полдник			9,11	4,65	46,91	267,6	90,06	
Итого за день			45,37	29,1	189,61	1207,46	127,76	

Рацион: 3 – 7 лет, 3 ДЕНЬ

Сезон: Лето- Осень

Возрастная категория:3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	у			
Завтрак1	Каша молочная манная	200	3,09	4,91	31,11	139,34		185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	3,22	13,20	91,98		395
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,50		701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00		6
	Итого за Завтрак1		8,26	11,99	59,12	334,82	0	
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	100	0,9	0,1	9,5	42,85	10,0	3686
	Итого за Завтрак2		0,9	0,1	9,5	42,85	10,0	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,47	3,06	1,55	36,37	7,8	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,63	4,76	7,46	80,05	25,04	67
	Со сметаной (т/о)	10						
	Котлета говяжья	80	12,4	9,4	12,8	185,3	0,12	282
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	4,81	27,45	180,30		67
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,5		701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5		700
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
	Итого за Обед		24,29	22,73	94,24	686,64	36,96	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	8,81	16,9	1,67	195,3	0,14	215
	Икра кабачковая для ДП	30	0,57	2,67	2,31	35,7	35,7	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,98	101,70	0,36	376
	Итого за Уплотненный полдник		11,42	19,88	37,31	376,2	36,2	
Итого за день			44,87	54,7	200,17	1440,51	83,16	

Рацион: 3 – 7 лет, 4 ДЕНЬ

Сезон: Лето-Осень
Возрастная категория:3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	4,82	5,0	16,84	132,36	0,92	94
	Чай с молоком	180	2,67	2,27	14,31	88,92		394
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		701
	Сыр (порциями)	15	2,87	3,67		45,5	0,05	7
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00		6
	Итого за Завтрак1		12,68	14,8	45,96	370,28	0,97	
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	100	0,8	0,3	9,6	49,0	11,0	368
	Итого за Завтрак2		0,8	0,3	9,6	49,0	11,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,84	2,55	4,87	46,3	19,75	20
	Рассольник сметана	200 10	1,67	4,1	13,27	96,6	6,04	76
	Котлета рубленая из птицы	80	9,43	9,65	9,98	163,98	0,49	305
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,35	109,80	14,5	321
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0		701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		700
	Кисель из кураги	180	0,79	0,05	3,74	106,56	0,43	380
	Итого за Обед		18,67	20,71	68,07	622,44	41,21	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запечен.) сметана	120 5	18,06	12,70	28,00	301,6	0,43	235
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	
	Кисломолочный напиток	160	4,64	4,0	6,4	80,0	1,12	4016
	Итого за Уплотненный полдник		24,14	18,4	45,5	447,2	1,75	
Итого за день			56,29	54,21	169,13	1488,92	54,93	

Рацион: 3 – 7 лет, 5 ДЕНЬ

Сезон: **Лето-Осень**
Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой гречневой	200	4,82	5,0	16,84	132,36	0,92	94
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,80	1,44	397
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33		6
Итого за Завтрак1			10,54	12,07	44,75	330,91	2,36	
Завтрак2								
	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,09	42,67	2,0	399
Итого за Завтрак2			0,49	-	10,09	42,67	2,0	
Обед								
	Салат из свежих огурцов	50	0,33	3,03	0,02	32,33	3,78	13
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,45	2,36	12,54	89,8	8,9	84
	Птица, тушенная с овощами сметана	200 8	10,70	2,62	18,15	191,30	8,03	302
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,5		701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		700
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
Итого за Обед			19,9	8,77	77,36	526,75	24,71	
Уплотненный полдник								
	Сдоба обыкновенная	70	3,61	2,10	24,40	131,60		466
	Кисломолочный напиток	160	4,64	4,0	6,72	81,04	0,48	401в
Итого за Уплотненный полдник			8,25	6,1	31,12	212,64	0,48	
Итого за день			39,18	26,94	163,32	1112,97	29,55	

Сезон: Лето-Осень

Рацион: 3 – 7 лет, 6 ДЕНЬ

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 молочная пшенная жидкая (т/о)	200	6,68	6,91	25,15	190,85	2,2	185
	Какао с молоком (т/о)	180	3,78	3,25	15,55	106,80	1,44	397
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33		6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		701
Итого за Завтрак1			12,78	14,02	55,51	401,15	3,64	
Завтрак2								
	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,09	42,67	2,0	399
Итого за Завтрак2			0,49	-	10,09	42,67	2,0	
Обед								
	Салат из свежих огурцов	50	0,33	3,03	0,02	32,33	3,78	13
	Борщ с капустой и фасолью Со сметаной (т/о)	200 10	3,5	4,11	13,76	107,55	17,76	69
	Рыба тушеная с овощами	120	12,48	7,57	3,84	134,34	4,78	247
	Картофель тушен.в соусе сметана	130 6	2,90	8,01	21,70	171,60	24,7	133
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		700
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
Итого за Обед			23,25	23,44	83,52	647,39	55,02	
Уплотненный полдник								
	Ватрушка	70	70,63	3,53	28,90	178,50		458
	Кисель из кураги	180	0,79	0,05	3,74	106,56	0,43	380
Итого за Уплотненный полдник			71,42	3,58	32,64	285,06	0,43	
Итого за день			107,94	41,04	181,76	1376,27	61,09	

Рацион: 3 – 7 лет, 7 ДЕНЬ

Сезон: Лето-Осень
Возрастная категория:3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с рисовой крупой (т/о)	200	4,82	5,0	16,84	132,36	0,92	94
	Чай с молоком	180	2,67	2,27	14,31	88,92		394
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,50		701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33		6
Итого за Завтрак1			9,81	11,13	45,96	324,78	0,92	
Завтрак2								
	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,09	42,67	2,0	399
Итого за Завтрак2			0,49	-	10,09	42,67	2,0	
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,56	3,08	2,35	40,56	10,2	14
	Борщ зеленый со сметаной	200 10	2,9	4,58	10,48	94,96	19,8	65
	Мясо тушенное с овощами	180	17,74	17,00	12,91	275,91	14,0	274
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,50		701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	21,88	90,62	4,0	372
Итого за Обед			25,29	25,36	70,72	616,05	48,0	
Уплотненный полдник								
	Омлет с сыром	100	12,05	19,14	1,76	228,44	0,4	216
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	90	398
Итого за Уплотненный полдник			14,31	19,69	27,19	345,14	90,4	
Итого за день			49,9	56,18	153,96	1328,64	141,32	

Рацион: 3 – 7 лет, 8 ДЕНЬ

Сезон: Лето-Осень

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 молочная манная	200	3,09	4,91	31,11	139,34		185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	3,22	13,20	91,98		395
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,50		701
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33		6
	Итого за Завтрак1		8,26	11,99	59,12	334,82	0	
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	100	0,9	0,1	9,5	42,85	10,0	3686
	Итого за Завтрак2		0,9	0,1	9,5	42,85	10,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,84	2,55	4,87	46,3	19,75	20
	Суп картофельный с крупой Со сметаной	200 10	2,0	2,23	13,6	82,6	6,6	80
	Тефтели мясные	80	9,76	10,9	12,77	188,5	0,9	286
	Пюре из овощей	120	2,79	3,43	14,24	99,82	26,01	330
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,50		701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
	Итого за Обед		19,48	19,81	90,46	621,84	57,26	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с маслом	100	3,66	2,81	17,58	110,32	-	205
	Икра кабачковая для ДП	30	0,57	2,67	2,31	35,7	35,7	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,98	101,70	0,36	376
	Итого за Уплотненный полдник		6,27	5,79	53,22	291,22	36,06	
Итого за день			34,91	37,69	212,3	1290,73	103,32	

Рацион: 3 – 7 лет, 9 ДЕНЬ

Сезон: Лето-Осень

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 в асс. (геркулес)	200	7,0	8,27	29,44	220,98	1,41	185
	чай с молоком (т/о)	180	2,67	2,27	14,31	88,92		394
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33		6
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	2,28	0,24	14,75	70,50		701
	Сыр (порциями)	15	2,87	3,67		45,5	0,05	7
	Итого за Завтрак1		14,86	18,07	58,56	458,9	1,46	
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	368г
	Итого за Завтрак2		1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,47	3,06	1,55	36,37	7,8	15
	Щи из свежей капусты с картофелем Со сметаной (т/о)	200	1,63	4,76	7,46	80,05	25,04	67
	Плов из птицы	180	18,0	16,63	30,0	342,0	0,46	304
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,50		701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		700
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
	Итого за Обед		24,52	25,21	85,66	671,74	37,3	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками сметана	120 5	16,32	12,80	17,55	250,8		240
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	
	Кисломолочный напиток	160	4,64	4,0	6,4	80,0	1,12	4016
	Итого за Уплотненный полдник		22,4	18,5	35,05	396,4	1,32	
Итого за день			63,28	62,28	200,27	1623,04	50,08	

Рацион: 3 – 7 лет, 10 ДЕНЬ

Сезон: Лето-Осень

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с пшеничной крупой	200	4,82	5,0	16,84	132,36	0,92	94
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,80	1,44	397
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	3,12	3,95	26,90	154,55	0,06	2
	Итого за Завтрак1		11,72	12,2	59,29	393,71	2,42	
Завтрак2	Соки фруктовые	100	0,49	-	10,09	42,67	2,0	399
	Итого за Завтрак2		0,49	-	10,09	42,67	2,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,33	3,03	0,02	32,33	3,78	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	11,36	108,0	8,95	83
	Рыба тушенная с овощами	120	12,48	7,57	3,84	134,34	4,78	247
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,35	109,80	14,5	321
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,5		701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		700
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
	Итого за Обед		24,97	19,34	78,22	597,79	36,01	
Уплотненный полдник	Булочка «домашняя»	70	5,47	9,32	43,14	276,22		469
	Кисломолочный напиток	160	4,64	4,0	6,72	80,04	0,48	401в
	Итого за Уплотненный полдник		10,11	13,32	49,86	357,26	0,48	
Итого за день			47,29	44,86	197,46	1391,43	40,91	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«ДС №19 «Елочка»
_____ Е.Б.Ревчук
«__» _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №19 «Елочка»
города Евпатории республики Крым**

**рацион: лето - осень
возрастная категория: 3 – 7 лет**

г. Евпатория