

Примерное 10-ти дневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад «Лучик»
Илекского района Оренбургской области
на осенне-зимний период
для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,1	8,14	26,63	206,2	23 (99)
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	33 (394)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Завтрак 1		440	13,95	14,03	67,30	453,56	
Завтрак 2	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5,0	8,0	100,0	44 (420)
Итого за Завтрак 2		165	5,8	5,0	8,0	100,0	
Обед	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Свекольник со сметаной к/б	250/10	2,44	5,02	14,93	107,78	13 (120)
Обед	Плов из отварных кур	210	18,81	17,43	27,91	338,35	45 (304)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
Итого за Обед		775	27,26	28,15	96,46	738,9	
Полдник	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	37 (418)
Полдник	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	1
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Полдник		335	8,21	6,65	40,38	257,6	
Итого за день		1715	55,22	53,83	212,14	1550,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,0	86 (7)
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	6,2	7,5	30,9	215,4	268 (59)
Завтрак 1	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	11,34	45,56	43(412)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Завтрак 1		473	14,17	15,56	68,7	477,61	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	38,0	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	38,0	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	9
Обед	Суп гороховый (с гренками)	250	3,72	3,67	15,61	110,17	17(81)
Обед	Жаркое по - домашнему	180	17,5	16,88	17,59	281,06	54(276)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	41 (396)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
Итого за Обед		735	26,94	26,24	62,11	655,23	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Ватрушка королевская	70	6,2	10,3	34,4	255,2	71 (430)
Итого за Полдник		235	12,0	15,3	42,4	355,2	
Итого за день		1543	53,51	57,5	183,01	1526,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3							
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184,0	88 (2)
Завтрак 1	Каша "Дружба" молочная (рис, пшено)	200	7,30	8,48	30,87	228,0	25 (173)
Завтрак 1	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36 (392)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Завтрак 1		455	12,19	13,14	69,23	508,84	
Завтрак 2	Ряженка (кефир, варенец, бифидок)	165	5,8	5	8	100	44(420)
Итого за Завтрак 2		165	5,8	5	8	100	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной м/к	250/5	3,55	5,1	14,52	118,25	15 (69)
Обед	Фрикадельки рыбные в соусе молочном для запекания	100/30	10,46/ 0,94	5,41/ 3,2	5,52/ 3,4	80,82/ 46,6	47 (147) 56 (352)
Обед	Макаронные изделия отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	62 (204)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,53	78,37	39 (376)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
Итого за Обед		840	25,52	24,98	107,88	736,36	
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Полдник	Суп молочный вермишелевый	200	6,8	8,1	26,85	207,8	27(93)
Полдник	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36 (392)
Итого за Полдник		405	8,75	8,12	48,83	304,64	
Итого за день		1865	52,26	51,24	233,94	1649,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (повидло)	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54	86 (7)
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	7,1	8,14	26,63	206,2	26 (171)
Завтрак 1	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	11,34	45,56	43 (412)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Завтрак 1		440	15,07	16,2	64,43	468,41	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан)	100	1,5	0,1	19,2	89,0	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	1,5	0,1	19,2	89,0	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной м/к	250/10	2,85	6,27	18,28	141,43	16 (76)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/30	13,7/ 0,3	7,5/ 1,3	1,4/ 2,4	128,5/ 22,35	51 (171) 55 (366)
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	186
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
Итого за Обед		765	28,68	24,39	105,7	760,92	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Лапшевник с творогом и соусом	200/30	15,71/ 1,2	7,06/ 1,0	40,44/ 2,4	285,98/ 35,3	№125 58 (113)
Итого за Полдник		395	22,71	13,06	50,84	421,28	
Итого за день		1700	67,96	53,75	240,17	1739,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	200	7,0	9,12	23,25	201,4	28 (168)
Завтрак 1	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36 (392)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Завтрак 1		440	11,33	12,76	59,69	401,96	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	37 (418)
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,67	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Суп крестьянский с крупой (гречка)	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42
Обед	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	65
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	41 (396)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
Итого за Обед		705	9,46	17,85	73,22	500,96	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	70	3,7	4,4	43,2	229,0	80 81 (34), 82(35)
Итого за Полдник		235	9,5	9,4	51,2	329,0	
Итого за день		1480	30,79	40,01	194,21	1274,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184,0	88 (2)
Завтрак 1	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	4,55	4,85	34,12	202,68	31 (205)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	35 (395)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Завтрак 1		405	11,94	11,77	76,71	530,39	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	38,0	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	38,0	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Суп крестьянский с крупой (рисовый)	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/30	13,7/ 0,3	7,5/ 1,3	1,4/ 2,4	128,5/ 22,35	51 (171)
Обед	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,18	3,55	24,58	154,52	1888
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	39(376) 40(521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
Итого за Обед		705	28,04	24,24	94,34	710,61	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Ватрушка королевская	70	6,2	10,3	34,4	255,2	71(430)
Итого за Полдник		235	12	15,3	42,4	355,2	
Итого за день		1445	52,38	51,71	223,25	1634,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,1	8,14	26,63	206,2	23
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	2,52	2,25	14,21	84,71	33 (394)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Завтрак 1		440	13,95	14,03	67,3	453,56	
Завтрак 2	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5,0	8,0	100,0	44(420)
Итого за Завтрак 2		165	5,8	5,0	8,0	100,0	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной м/к	250/5	3,55	5,1	14,52	118,25	15 (69)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/30	13,7/ 0,3	7,5/ 1,3	1,4/ 2,4	128,5/ 22,35	55 (366)
Обед	Рис припущенный	130	3,2	5,3	29,3	177,3	419(11)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
Итого за Обед		690	26,76	24,9	101,24	739,17	
Полдник	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36(392)
Полдник	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	1(43)
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Полдник		405	7,71	6,65	34,26	252,84	
Итого за день		1700	54,22	50,58	210,8	1545,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (повидло)	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54	86 (7)
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,10	8,14	26,63	206,20	26(171)
Завтрак 1	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36(392)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Завтрак 1		455	14,93	16,18	63,07	460,76	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан)	100	1,5	0,1	19,2	89,0	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	1,5	0,1	19,2	89,0	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149 (96)
Обед	Суфле из рыбы	80	6,1	6,4	3,3	125,0	268
Обед	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	434 (12)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	41 (396)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
Итого за Обед		695	16,18	21,39	73,5	586,36	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	70	3,7	4,4	43,2	229,0	80
Итого за Полдник		235	9,5	9,4	51,2	329,0	
Итого за день		1485	42,11	47,07	206,97	1465,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184,0	88 (2)
Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом	200	6,2	7,5	30,9	215,4	268(59)
Завтрак 1	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36 (392)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Завтрак 1		435	11,09	12,16	69,26	496,24	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	37 (418)
Итого за Завтрак 2		100	0,9	0,2	10,1	42,67	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Суп вермишелевый	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152 (88)
Обед	Суфле куриное с соусом томатным	70/30	15,6/ 0,3	17,7/ 1,3	6,3/ 2,4	229,4/ 22,35	53 (327) 55 (366)
Обед	Пюре из гороха	150	8,68	0,93	24,54	138,1	64 (207)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	5,8	5,0	8,0	100,0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
Итого за Обед		785	36,38	32,66	96,41	803,79	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	100/20	7,2	7,3	36,2	239,6	322(490) 51
Итого за Полдник		285	13	12,3	44,2	339,6	
Итого за день		1605	61,37	53,83	219,97	1679,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (повидло)	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54	86 (7)
Завтрак 1	Каша рисовая жидкая	200	6,20	8,08	26,33	206,40	29(179)
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,91	36 (392)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Итого за Завтрак 1		455	14,03	16,12	62,77	460,96	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Суп с рыбными консервами	250	14,14	5,89	16,46	176,85	22 (87)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/30	13,77/ 0,3	7,5/ 1,3	1,4/ 2,4	128,5/ 22,35	51 (171)
Обед	Макаронные изделия отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	62 (204)
Обед	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,91	36 (392)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
Итого за Обед		805	38,42	25,95	95,35	777,93	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	70	3,7	4,4	43,2	229,0	80
Итого за Полдник		235	9,5	9,4	51,2	329,0	
Итого за день		1595	62,35	51,77	209,32	1614,89	

	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
Среднее значение за период	1592,5	60,88	56,53	193,91	1543,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14%	27%	52%	