



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МБДОУ д/с №14 «Сказка»

Л.И.Котлова /

20 19 г.

Примерное 10-ти дневное меню для младшего дошкольного возраста 3 до 7 лет на осенне-зимний период 2017-2018г.г.

Согласно нормам потребления . Литература: «Сборник технологических нормативов , рецептур и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» под редакцией Перевалова А.Я, Кашиной Е.В., Коровко Л.С. Лир Л.С., Тапешкиной Н.В.

Издание 7 с дополнениями, 2013 год

Осенне-зимний период

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	14
Понедельник										
Завтрак										
Каша гречневая рассыпчатая	150-200	9,5	8,7	71,2	281,1	0,214	0	0,295	192,6	2,49
Бутерброд(батон.) с маслом	35/5	1.6	16,7	10.0	197.0	0,4	0	0,005	9,6	0.27
Чай с сахаром	150/10	0.075	0.01	15,31	52,24	0,01	0.26	1,32	9,3	0.19
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,88	2,0	1,34	263,11	5.91

Обед										
Свекла отварная	15-20	1,2	0,2	7,3	36	0,03	16,1	0,04	33	1,3
Суп макаронными изделиями	200	1,7	1,85	12,3	73,0	0,06	4,05	0,04	37,62	1,68
Каша пшеничная	150-160	4,47	5,15	22,2	153,9	0,61	-	0,04	85,07	5,96
Гуляш	50-60	1,46	7,08	12,59	119,27	0,04	0,33	0,05	6,56	1,06
Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17
Хлеб ржаной в/с	20	1,3	0,3	6,9	34,8	34,8	0,13	0	16,5	1,2
Хлеб белый в/с	40	4,5	1,8	19,7	94,0	94,0	--	0	--	--
Полдник										
Суп молочный вермишлевым м/с	200/5	4,37	7,07	36,8	228,2	0,09	0,12	0,02	11,41	0,86
Конфеты шоколадные	30	0,23	5,9	3,2	85,9	0	0,2	0	1,69	0,12
					1491,31					
Вторник										
Завтрак										
Каша манная молочная	130-150	4,7	5,6	23,3	163,1	0,05	1,04	0,02	112,61	0,79
Кофейный напиток с молоком	150	2,23	1,53	1,53	16,07	86,92	0,02	121	0,56	0,03
Бутерброд(батон) с маслом	35/5	2,4	9,2	15	153,4	0,4	0,56	0,005	9,6	0,27
2 завтрак										
Снежок2,5%	100	5,8	5,0	9,8	108,52	0,03	0,6	0,2	40,8	0,36
Обед										
Щи со свежей капустой и картофелем	200	1,04	2,97	4,6	49,55	0,11	11,02	3,4	24,29	1,5
Морковь отварная	25-30	1,0	6,2	9,9	43	0,08	11,7	0,08	19	0,9

Плов с мясом	150-170	12,0	11,9	28,4	269,25	0,09	0,9	0,75	15,86	2,36
Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	0,004	51,8	7,17
Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,9	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
Хлеб пшеничный	40	4,5	1,8	30	156,1	0,11	--	0,06	--	--
Полдник										
Пирожок печеный из сдобного теста с (начинкой)	60/20	6,8	8,7	21,2	136,03	0,17	1,5	0,16	182,72	0,61
Кисель фруктовый	150	0,1	0	23,0	96,0	0,06	1,8	0,04	16,32	0,74
					1335,22					
Среда										
Завтрак										
Каша пшенная вязкая	150	6,6	9,7	28,1	226,2	0,14	1,03	0,7	110	5,4
Батон с маслом с сыром	35/5/12	15,60	6,92	58,8	240,80	0,05	1,04	0,038	310	0,6
Какао с молоком	180	4,6	0,81	5,32	212,76	0,02	1,17	0,02	121,24	0,34
2 завтрак										
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,01	10,0	0,01	7	0,2
Обед										
Сельдь с луком и растительным маслом	30/3/5	7,4	7,2	1,2	49,77	0,01	1,32	0,07	18,5	0,7
Суп с бобовыми на м/б	200	1,53	2,83	10,08	72,0	0,34	0,06	0,03	36	2,4
Картофельное пюре	150	2,73	5,7	14,1	119,6	0,15	4,48	0,01	50,01	3,44
Котлета из мяса говядины	70	12,7	12,5	10,2	204,2	0,9	0,1	0,4	0,9	1,7
Компот из смеси сухофруктов	150-180	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	--	51,8	7,17

Хлеб ржаной	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
Хлеб белый	40	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-
Полдник										
Запеканка из творога	75	12,0	12,6	11,95	212,5	0,2	0,3	0,01	112,13	1,77
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,32	37,34	0,06	0,02	0,26	242	0,2
					1722,47					
					Четверг					
Завтрак										
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180-200	5,4	7,1	2,8	173,0	0,005	1,1	0,14	112,6	0,37
Батон с сыром	30\8	5,0	8,1	7,4	123,0	0,05	0,1	0,038	310	0,6
Кофейный напиток с молоком	180	2,23	1,53	16,07	86,92	0,002	0,38	0,02	121	0,56
2 завтрак										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,1	30	0,02	35	5
Обед										
Суп с крупой	200	1,06	3,4	11,3	86,3	0,08	0,5	0,02	32,1	4,6
Свекла отварная	15-20	1,2	0,2	7,3	36	0,03	16,1	0,04	33	1,3
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	6,6	3,6	3,1	72,0	0,12	2,3	0,09	52,75	1,1
Гороховое пюре с маслом	100/5	9,7	0,9	19,30	116,4	0,14	0,13	0,02	35,8	3
Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0,3	20,7	84,6	0,01	0,38	0,6	51,8	7,17
Хлеб ржаной	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
Хлеб белый	40	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-
Полдник										
Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106,0	0,04	0,2	0,22	28	1,5
Батон	30	2,2	0,87	15,57	79,4	0,06	0,08	0,005	22,6	1,4
Кисель фруктовый	180	0,1	0	23	96,0	0,03	1,8	0,07	117,3	0,51

					1316,02						
Пятница											
Завтрак											
Каша «Дружба»	180	3,98	8,33	35,09	241,11	0,14	0,49	0,02	139,72	2,58	
Какао с молоком	180	4,6	0,81	5,32	212,76	0,15	0,6	0,02	12,1	0,1	
Бутерброд (батон) с маслом	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,017	-	-	17,05	1,24	
2 завтрак											
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,01	10	0,01	7	0,2	
Обед											
Свекла отварная	20-30	1,2	0,2	7,3	36	0,03	16,1	0,04	33	1,3	
Рассольник «Ленинградский»	200	1,24	3,18	9,8	70,4	0,11	4,65	0,03	35,37	1,29	
Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132,0	0,04	0,6	0,05	12,17	0,75	
Макароны отварные с маслом	180\5	4,9	0,6	25,4	127,1	0,08	0,01	0,07	13,86	2,13	
Компот из смеси сухофруктов с витамином С № 46	180	0,3	-	27,3	89,9	0,04	09,6	-	22	1,6	
Хлеб ржаной	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2	
Хлеб белый	40	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-	
Полдник											
Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,17	-	0,02	18	1	
Чай с сахаром	180/10	0,1	-	15,0	60	0,01	0,28	-	51,8	7,17	
Понедельник											
Завтрак											

Каша боярская (пшено с изюмом)	180/5	6,8	21,3	30,1	340,0	0,05	1,17	0,02	7,59	0,61
Бутерброд (Батон) с маслом	35/5	2,4	9,2	15	153,4	0,4	0,56	0,005	9,6	0,27
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	0,02	0,02	121,24	0,34
2 завтрак										
Сок фруктовый	70	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0,01	7	0,2
Обед										
Борщ из свежей капусты	200	1,0	2,9	4,2	47,4	0,15	8,2	0,04	56,2	1,42
Морковь отварная	25-35	1,0	6,2	9,9	43	0,08	11,7	0,08	19	0,9
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,56	7,03	38,9	245,0	0,06	0	0,1	21,56	0,7
Сосиска отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0,09	31	1,6
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,3	-	27,3	89,9	0,01	0,28	-	51,8	7,17
Хлеб ржаной	20	6,5	1,0	40,1	54,3	0,017	0,13	0,07	16,5	1,2
Хлеб белый	40	3,6	0,62	23,9	156,1	0,11	-	0,06	-	-
Полдник										
Булочка домашняя	60-70	7,8	8,3	31,8	234,7	0,06	0,32	0,02	68,68	0,77
Чай с молоком	180	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,16	127	0,4
					1758,14					
Вторник										
Завтрак										
Каша ячневая вязкая	150/5	5,5	5,5	27,3	129,6	0,2	1,5	0,18	161,1	1,8
Бутерброд (Батон) с маслом	30/8	5,5	0,7	23,8	157,8	0,02	0,24	0,005	1,1	0,01
Какао с молоком	180/7	4,6	0,81	5,32	121,7	0,008	1,17	0,04	8	0,12
2 завтрак										
Снежок	100	5,4	5	21,6	158,0	0,1	30	-	35	5

Обед										
Суп крестьянский	200	1,53	2,83	10,08	72,0	0,24	7,0	0,05	27,2	2,02
Свекла отварная	15-20	1,2	0,2	7,3	36	0,03	16,1	0,04	33	1,3
Мясо тушеное в томатном соусе	70	12,8	10,1	3,28	156,25	0,03	-	-	4,5	1,3
Каша гречневая рассыпчатая	130	9,5	8,7	41,2	281,16	0,18	70	0,1	58	2
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,3	-	27,3	89,9	0,04	0,6	-	22	1,6
Хлеб ржаной	20	6,5	1,0	46,1	190	0,18	-	-	38	2,6
Хлеб пшеничный	40	3,6	0,62	23,9	118,3	0,017	-	-	17,05	1,24
Полдник										
Запеканка из макарон с творогом	100	6,75	6,05	17,2	150,5	0,1	0,25	0,15	22,75	0,13
Чай с сахаром	180/10	0,1	0	15,0	60	0,03	0,01	0,02	0,68	0,1
					1721,21					
Среда										
Завтрак										
Каша манная вязкая	180	4,8	8,6	27,09	205,4	0,16	1,07	0,04	23,7	0,6
Бутерброд (Батон) с маслом	30/8	5,5	0,7	23,8	157,8	-	-	0,005	1,1	0,01
Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,07	2,4	60,76	0,008	8	-	8	0,12
2 завтрак										
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,01	10	0,01	7	0,2
Обед										
Суп с макаронными изделиями	200	1,7	1,85	12,3	73,0	0,34	-	-	36	2,4
Морковь отварная	25-30	1,0	6,2	9,9	43	0,08	11,7	0,08	19	0,9
Плов из отварной	80	18,9	14,2	18,6	440	0,07	0,4	0,18	23	2,8

говядины										
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,3	-	27,3	89,9	0,04	0,6	-	22	1,6
Хлеб ржаной	20	6,5	1,0	40,1	190	0,18	-	-	38	2,6
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,6	23,2	114,5	0,017	-	-	16,5	1,2
Полдник										
Ватрушка с творогом	60/20	3,6	1,07	22,2	118,0	0,17	-	0,02	18	1
Кисель фруктовый	180	0.1	0	23,0	96.0	0.03	1,8	0,07	117,39	0,51
					1635,36					
Четверг										
Завтрак										
Макароны, запеченные с сыром	150	8,2	8,1	34,4	243,8	0,23	0,03	0,02	17,4	1,33
Какао с молоком	180/12	3,6	3,3	25,0	144,0	0,28	4,6	1,32	121	0,1
2 завтрак										
Сок фруктовый	100	0.5	0,1	10,1	46,0	0.03	2,0	0,2	40.8	0,36
Обед										
Щи со свежей капустой и картофелем	200	1,04	2,97	4,6	49,55	11,8	11,02	-	14,6	3
Гороховое пюре с маслом	100	9,7	0,9	19,30	116,4	0,2	0,1	0,18	161,1	1,8
Биточки рыбные	70	15,5	6,8	5,6	150,7	0,2	1,5	0,09	40	1
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,3	-	27,3	89,9	0,04	2.0	-	22	1,6
Хлеб ржаной	20	6,5	1,0	40,1	190	0,18	-	-	38	2,6
Хлеб пшеничный	40	-	3,5	23,2	114,5	0,017	-	-	-	-
Полдник										
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,003	0,1	0,04	104	-
Чай с сахаром	180	0,1	0	15,0	60,0	0,008	8	-	8	0,12
Бутерброд (батон) с	35/5	1,6	16,7	10.0	197,0	0,4	0	0,2	14	0,9

маслом											
					1464,85						
Пятница											
Завтрак											
Каша рисовая вязкая	180	4,7	8,9	28,03	211,6	0,28	0,6	1,0	35,3	1,92	
Батон с маслом	35/5	3,6	0,62	23,9	118,3	0,017	-	-	17,05	1,24	
Кофейный напиток с молоком с молоком	180	2,4	2,07	2,4	60,76	0,15	0,6	0,3	121	0,1	
2 завтрак											
Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21,0	96,0	0,01	2	0,01	7	0.2	
Обед											
Свекла отварная	40	0,42	-	1,92	52,2	0,054	24	-	22,8	0,48	
Суп картофельный с рыбой	200	6,67	3,21	20,2	95,66	0,34	8,08	0,7	36	2,4	
Овощное рагу с мясом птицы	150-180	3,0	8.2	13,0	138,46	0.12	11,76	0.5	96	1.19	
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,3	-	27,3	89,9	0,04	0,6	-	22	1,6	
Хлеб ржаной	20	6,5	1,0	40,1	190	0,18	-	-	38	2,6	
Хлеб пшеничный	40	-	3,5	23,2	114,5	0,017	-	-	-	-	
Полдник											
Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175,00	0,84	-	0,8	123	5,9	
Кисель фруктовый	180	0.1	0	23,0	96,0	0,14	1,8	0,03	1,3	4,8	
					1438,38						
Итого (средняя калорийность)					1556,40						