

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ д/с №14 «Сказка»



Примерное 10-ти дневное меню для МБДОУ согласно нормам потребления

Зимне-осенний 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
Неделя 1 ая- Понедельник (день 1)										
Завтрак										
Каша гречневая вязкая №243	180-200	10,4	9,5	82,4	306,7	0,2	1,7	0,27	169,7	4,3
Бутерброд со сливочным маслом № 99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0,0	0,01	5	0,2
Какао с молоком №508	180-200	4,6	0,81	5,32	116,7	0,06	1,7	0,21	163	1,3
2-й завтрак										
Сок фруктовый №537	180	0,5	0,1	10,1	46,0	0,02	4	0,02	14	2,8
Обед										
Свекла отварная (ломтиками)	60	0,9	0	5,4	24,0	0,012	12,7	0,01	22,2	0,36
Суп с макаронными изделиями №164	180-200	2,5	2,7	18,5	109,5	0,12	8,25	0,05	15,25	1,0

Жаркое по домашнему №67	160-180	17,2	14,2	13,7	252,4	0,16	9,2	0,18	40	3,5
Компот из смеси сухофруктов №527	180-200	0,5	0	27,0	110	0,01	0,5	0,01	28	1,5
Хлеб ржаной в/с №115	50	3,9	0,72	20,0	84,4	0,18	0,0	0,08	35	3,9
Хлеб пшеничный в/с № 114	70	4,2	2,1	63	151	0,11	0,0	0,03	20	1,1
Полдник										
Суп молочный с крупой №170	180-200	6,0	6,4	20,6	164,7	0,075	1,6	0,24	194,5	0,3
Печенье №609	50	5,2	2,6	35,4	198,3	0	0	0	12,9	1,06
Итого за день	1530-1630	78,6	55,8	311,6	1754	0,96	39,6	1,11	719,5	21,32
Неделя 1 ая-Вторник (день 2)										
Завтрак										
Каша манная молочная № 268	180-200	5,6	6,7	28,05	197,5	0,1	1,8	0,19	175,7	0,7
Бутерброд со сливочным маслом №99	35/5	1,6	16,8	10,0	186	0,02	0,0	0,03	6	0,3
Кофейный напиток с молоком №512	180-200	2,9	2,0	20,9	113	0,04	1,3	0,16	126	0,1
2 завтрак										
Снежок 2,5% №535	150	4,6	4,5	8,2	105,0	0,06	1,8	0,26	242	0,2
Обед										
Морковь отварная (ломтиками)	60	0,4	0,15	2,5	12,5	0,012	12,4	0,01	22,2	0,36
Суп с крупой №161	180-200	1,54	4,7	15,0	153,4	0,05	10,0	0,04	26,3	0,25
Запеканка макаронная с мясом №142	180-200	22,9	16,5	33,04	408,2	0,16	1,3	0,18	27,9	0,2

Кисель фруктовый №516	180-200	1,4	0	29,0	122	0,0	0		1	0,1
Хлеб ржаной В\с №115	50	3,9	0,72	20,0	84,4	0,18	0,0	0,08	35	3,9
Хлеб пшеничный В\с №114	70	4,2	2,1	29,3	151	0,11	0,0	0,03	20	1,1
Полдник										
Пирожок печеный из сдобного теста (с начинкой) №561-562	70	3,6	3,2	36,6	190,0	0,04	0,1	0,04	11	0,7
Чай с сахаром №502	180-200	0,1	0,01	16,4	60,0	0	0	0	6	0,4
Итого за день	1450	59	67	250	1692	0,82	41,1	0,9	689,1	18,3
Неделя 1 ая-Среда (день 3)										
Завтрак										
Каша пшеничная вязаная №264	180-200	7,9	11,6	33,7	271,8	0,18	3,8	0,18	133,5	2,9
Бутерброд с сыром №99	35/10	.0	8,1	7,4	123,0	0,02	0,1	0,05	137	0,3
Какао с молоком №508	180-200	4,6	0,8	15,3	116,7	0,06	1,7	0,21	163	1,3
2 завтрак										
Фрукты свежие (яблоко) №118	160	0,8	0,8	15,6	82,0	0,03	10,0	0,02	1,6	2,2
Обед										
Сельдь с луком №128	42/5	5,2	7,4	2,8	102	0,02	2,1	0,09	61	0,9
Щи из свеж капусты со сметаной №147	180-200/10	1,75	4,9	7,7	16,6	0,06	18,5	0,07	34	0,8
Картофельное пюре №399	130-150	2,85	4,4	25,4	159,0	0,09	3,4	0,07	26	0,7
Биточки рубленые куриные №500	70-80	16,64	15,35	13,44	249,7	0,09	1,29	18,5	34	0,8
Компот из смеси сухофруктов №527	180-200	0,5	0	27,0	110	0,01	0,5	0,01	28	1,5

Хлеб ржаной в/с №115	50	3,9	0,72	20,0	84,4	0,18	0,0	0,08	35	3,9
Хлеб пшеничный в/с №114	70	4,2	2,1	29,3	151,0	0,11	0,0	0,03	20	1,1
Полдник										
Запеканка творожная №319	150-180	14,0	25,2	23,9	225	0,04	0,27	0,25	147	0,6
Чай с сахаром №502	180-200	0,1	0,01	16,4	60,0	0,04	1,3	0,07	65	0,45
Итого за день	1520-1600	67,3	71,4	248	1751,2					
Неделя 1 ая- Четверг (день 4)										
Завтрак										
Каша из хлопьев овсяных «геркулес» вязкая №272	180-200	6,5	8,5	26,0	207	0,2	1,8	0,2	193,2	2,1
Бутерброд с маслом № 99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0,0	0,01	5	0,2
Чай с молоком №507	180-200	1,5	1,3	17,0	98,8	0,04	1,3	0,07	65	0,45
2 завтрак										
Сок фруктовый №537	180	0,9	0,1	16,4	82,8	0,02	4	0,02	14	2,8
Обед										
Свекла отварная (ломтиками)	60	0,9	0	5,4	24,0	0,012	12,7	0,01	22,2	0,36
Суп картофельный с клецками №151	180-200	1,0	1,8	7,7	54,2	0,06	5,75	0,04	10,1	0,6
Котлета рыбная №62	70-80	21,7	6,23	5,2	165,3	0,01	0,03	0,15	49	0,3
Гороховое пюре с маслом №423	130/5-150/5	10,3	4,1	23,2	128,5	0,42	0,0	0,12	112	6,6
Компот из смеси сухофруктов №527	180-200	0,5	0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,01	28	1,5
Хлеб ржаной в/с №115	50	3,9	0,72	20,0	84,4	0,18	0,0	0,08	35	3,9
Хлеб пшеничный в/с №114	70	4,2	2,1	29,3	151,0	0,11	0,0	0,03	20	1,1

Полдник										
Биточки рисовые (сметана/повидло/ сл. Масло) №295	150/10-180/10	6,7	6,5	49,2	242,3	0,06	0,5	0,11	72	1,1
Кисель фруктовый № 516	180-200	0,60	0	29,0	122,0	0,00	0,0	0,00	1	0,1
Итого за день	1665-1740	61,1	66,9	258,4	1662,1	0,92	40,1	0,9	689	18,1
Неделя 1 –ая Пятница (день 5)										
Завтрак										
Каша «Дружба» № 266	180-200	4,7	10,6	22,8	205,6	0,1	1,65	0,17	158,2	0,7
Бутерброд с маслом №99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0,0	0,01	5	0,2
Кофейный напиток на молоком №513	180-200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,04	1,3	0,16	126	0,1
2 завтрак										
Фрукты свежие (банан) №118	160	2,5	0,7	32,0	153,6	0,04	10,0	0,05	8	0,6
Обед										
Рассольник №139	180-200	1,68	5,02	13,3	96,6	0,09	10,1	0,06	20,25	0,95
Морковь отварная (ломтиками)	60	0,4	0,15	2,5	12,5	0,012	12,4	0,01	20,4	0,36
Рагу овощное с мясом птицы №201	180-200	16,0	10,7	17,0	160,0	0,09	24,98	0,12	95	1,1
Компот из смеси сухофруктов №527	180-200	0,5	0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,01	28	1,5
Хлеб ржаной в/с №115	50	3,9	0,72	20,0	84,4	0,18	0,0	0,08	35	3,9
Хлеб пшеничный в/с №114	70	4,2	2,1	29,3	151,0	0,11	0,0	0,03	20	1,1
Полдник										
Батон №117	35	3,2	0,87	15,6	79,4	0,07	0,0	0,01	7	0,4
Конфеты шоколадные	25	0,25	2,2	20,0	100,0	0	0	0	14	0,2

Чай с сахаром №502	180-200	0,1	0,01	16,4	60,0	0	0	0	5,4	0,36
Итого за день	1350-1470	48	64,2	256,6	1598	0,95	39,8	1,1	697	18,3
Неделя 2 –ая Понедельник (день 6)										
Завтрак										
Каша « Боярская» (пшеничная) №267	180-200	8,3	10,6	26,2	308,7	0,2	1,95	0,27	207,5	4,2
Бутерброд со сливочным маслом №99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0,01	0,0	5	0,2
Кофейный напиток на молоке №513	180-200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,04	0,96	0,16	12,6	0,1
2 завтрак										
Сок фруктовый № 537	160-180	1,2	0,2	18,1	89,8	0,02	4	0,02	14	2,8
Обед										
Свекла отварная (ломтиками)	60	0,9	0	5,4	24,0	0,012	12,2	0,01	22,2	0,96
Борщ со сметаной №131	180-200	1,6	4,8	7,0	78,2	0,012	12,2	0,01	22,2	0,36
Каша пшеничная рассыпчатая №249	130-150	7,2	7,6	42,8	254,6	0,04	7,98	0,05	44	0,3
Мясо тушенное №369	70-80	20,8	18,2	1,8	227,4	0,21	0,0	0,08	40,75	4,47
Компот из смеси сухофруктов №527	180-200	0,5	0	27,0	110,0	0,04	0,7	0,11	11	2,2
Хлеб ржаной в/с №115	50	3,9	0,72	20,0	84,4	0,01	0,5	0,01	28	1,5
Хлеб пшеничный в/с №114	70	4,2	2,1	29,3	151,0	0,18	0,0	0,08	35	3,9
Полдник										
Булочка « Домашняя» № 583	70-80	6,0	10,4	33,0	233,0	0,06	0	0,02	8	0,5
Чай с сахаром №502	180-200	0,1	0,01	16,4	60,0	0	0	0	6	0,4

Итого за день	1490	50	62,4	252,3	1680	0,93	40,8	1,0	701	17,4
Неделя 2 ая - Вторник (день 7)										
Завтрак										
Каша жидкая на молоке (манная) №268	180-200	5,6	6,7	27,8	195,8	0,1	0,01	0,2	175,7	0,7
Бутерброд со сливочным маслом №99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0,0	0,01	5	0,2
Какао с молоком №508	180-200	4,6	0,8	5,32	116,76	0,04	1,7	0,16	163	1,3
2 завтрак										
Снежок 2,5 % № 535	150	4,6	4,5	8,2	105,0	0,06	1,8	0,26	242	0,2
Обед										
Морковь отварн. (ломт.)	60	20,4	0,15	2,5	12,5	0,012	12,4	0,01	20,4	0,36
Суп картофельный с горохом №149	180-200	2,1	3,8	14,3	97,0	0,2	9,6	0,06	19	0,9
Плов из отварной говядины №375	180-200	11,9	11,8	27,3	259,8	0,06	0,3	0,18	23	2,9
Компот из смеси сухофруктов №527	180-200	0,5	0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,01	28	1,5
Хлеб ржаной в/с №115	50	3,9	0,72	20,0	84,4	0,18	0,0	0,08	35	3,9
Хлеб пшеничный в/с №114	70	4,2	2,1	29,3	151,0	0,11	0,00	0,03	20	1,1
Полдник										
Лапшевник с творогом №208	150-180	14,7	13,2	35,8	309,7	0,09	0,17	0,11	87,11	0,69
Чай с сахаром №502	180-200/10	0,1	0,01	16,4	60,0	0	0	0	6,0	0,4
Итого за день	1560-1700	60,2	68,2	253,1	1728	0,89	41,0	0,9	647	18,3
Неделя 2 ая - Среда (день 8)										

Завтрак										
Каша ячневая (вязкая) молочная №261	180-200	5,8	10,3	32,5	246,5	0,15	1,77	0,15	208,7	1,15
Бутерброд с сыром №99	35/10	5,0	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,05	137,0	0,3
Кофейный напиток с молоком №513	180-200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,04	1,3	0,16	126	0,1
2 завтрак										
Фрукты свежие (яблоко) №118	160	0,8	0,8	15,6	82,0	0,03	10,0	0,02	16	2,2
Обед										
Свекла отварная (ломтиками)	60	0,4	0,15	2,5	12,5	0,012	12,7	0,01	22,2	0,36
Суп картофельный с макаронными изделиями №152	180-200	2,9	3,2	20,7	143,5	0,1	8,25	0,05	15,25	0,95
Капуста тушенная №411	130-150	4,6	7,7	12,7	92,7	0,06	32,20	0,05	78	1,5
Биточки рубленные куриные №500	70-80	16,64	15,35	13,44	249,7	0,09	0,01	0,16	39	2,8
Компот из смеси с/фр №527	180-200	0,5	0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,01	28	1,5
Хлеб ржаной в/с №115	50	3,9	0,72	20,0	84,4	0,18	0,0	0,08	35	3,9
Хлеб пшеничный В/с №114	70	4,2	2,1	29,3	151,0	0,11	0,0	0,03	20	1,1
Полдник										
Ватрушка « Лакомка» №560	70-80	3,6	1,7	22,2	118,0	0,04	0,1	0,17	79	0,5
Кисель фруктовый № 516	180-200	1,4	0	29,0	122,0	0,0	0,0	0,0	1	0,1
Итого за день	1550-1680	58,4	64,0	253	1722	0,93	40,8	1,0	702	18,3

Неделя 2 ая -Четверг (день 9)

Завтрак										
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая №272	180-200	6,5	8,5	26,0	207,0	0,2	1,8	0,2	193,2	2,12
Бутерброд со сливочным маслом №99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0,0	0,01	5	0,2
Какао с молоком №508	180-200	4,6	0,8	5,3	116,8	0,06	1,7	0,21	163	1,3
2 завтрак										
Сок фруктовый № 537	160	0,9	0,1	16,4	82,8	0,02	4	0,02	14	2,8
Обед										
Морковь отв. (ломтик)	60	0,4	0,15	2,5	12,5	0,012	12,4	0,01	20,4	0,36
Щи из свежей капусты со сметаной № 147	180-200	1,75	4,9	7,7	166,0	0,06	18,4	0,04	34	0,8
Каша гречневая рассыпчатая № 244	130-150	8,4	6,2	25,8	200,0	0,94	6,8	1,0	679	17,2
Рыба тушеная с овощами в томате №349	70-80	13,8	7,85	6,53	150	2,1	0,9	61	0,02	0,09
Компот из смеси с/фр №527	180-200	0,5	0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,01	28	1,5
Хлеб ржаной в/с № 115	50	3,9	0,72	20,0	84,4	0,18	0,0	0,08	35	3,9
Хлеб пшеничный в/с № 114	70	4,2	2,1	29,3	151,0	0,11	0,0	0,03	20	1,1
Полдник										
Яйцо варенное №306	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	0,18	22	0,1
Батон № 117	30	2,5	0,96	17,1	87,3	0,07	0,0	0,01	7	0,4
Чай с сахаром №502	180-200	0,1	0,01	16,4	60,0	0	0	0	5,4	3,6

Итого за день	1505-1635	53,5	57,8	208	1754,6	0,89	39,4	0,3	697	17,3
Неделя 2 ая Пятница (день 10)										
Завтрак										
Каша рисовая вязкая № 259	180-200	5,7	10,7	33,6	254,0	0,075	0,01	0,19	163,75	0,7
Бутерброд со сливочным маслом № 99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0,0	0,01	5	0,2
Кофейный напиток с маслом №513	180-200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,04	0,16	1,3	126	0,1
2 завтрак										
Фрукты свежие(банан) №118	160	2,5	0,7	32,0	153,6	0,04	10,0	0,05	8	0,6
Обед										
Свекла отварная (ломтиками)	60	0,9	0	5,4	24,0	0,012	12,7	0,01	22,2	0,36
Суп картофельный с рыбой №156	180-200	9,8	4,8	15,1	143,5	0,12	11	0,07	16,25	1,1
Макароны отварные №297	130-150	27	0,7	29,0	161,0	0,095	0,025	0,025	9,5	1,3
Курица в соусе с томатом №410	70-80	7,1	7,3	2,3	138,3	0,24	9,44	0,14	1,9	0,9
Компот из смеси с/фр №527	180-200	0,5	0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,01	28	1,5
Хлеб ржаной в/с №115	50	3,9	0,72	20,0	84,4	0,18	0,0	0,08	35	3,9
Хлеб пшеничный в/с №114	70	4,2	2,1	29,3	151,0	0,11	0,1	0,03	20	1,1
Полдник										
Печенье/вафли №609, №607	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	0	0	12,9	1,06
Кисель фруктовый №516	180-200	1,4	0	29,0	122,0	0,0	0,0	0,0	1	0,1
Итого за день	1530-1660	50	48	290,7	1769,8	0,96	39,6	1,11	719,5	21,32

Среднее за 10 дней	1658	1602	50	58	1645,4	0,95	41,2	1	700	20,54
--------------------	------	------	----	----	--------	------	------	---	-----	-------