

Примерное 10-ти дневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Илекский детский сад «Теремок»
на осенне-зимний период для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,1	8,14	26,63	206,2	1,21	23 (99)
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17	33 (394)
Итого за Завтрак 1		415	12,0	14,01	55,30	394,63	3,38	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко, банан)	100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	37 (418)
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	
Обед	Огурец (томат) маринованный	40	0,39	2,4	1,5	26,1	6,8	89 (-)
Обед	Свекольник со сметаной к/б	250/10	2,44	5,02	14,93	107,78	16,84	13 (120)
Обед	Плов из отварных кур	210	18,81	17,43	27,91	338,35	2,17	45 (304)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	0,26	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Итого за Обед		755	27,08	25,48	92,19	694,03	26,07	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	44 (420)
Полдник	Пирожок печеный с картофелем (или пирожок с зеленым луком с яйцом)	70	9,96	7,26	23,74	200,67	0,08	66 (437)
Итого за Полдник		235	15,76	12,26	31,74	300,67	1,48	
Итого за день		1515	55,34	51,75	189,33	1432,0	32,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,0	0,1	86 (7)
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	6,35	8,03	23,20	189,6	2,21	24 (169)
Завтрак 1	Какао с молоком	180	2,88	2,48	14,36	89,04	1,17	34 (397)
Итого за Завтрак 1		430	15,11	18,53	52,02	436,36	3,48	
Завтрак 2	Соки фруктово ягодные (овощные)	100	0,4	0,4	9,8	38,0	10	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	38,0	10	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1,57	5,1	3,9	67	3,2	3 (22)
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями м/к	250	2,7	2,83	17,15	104,75	8,25	14 (88)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/30	19 87/ 0,3	22 19/ 1,3	6 18/ 2,4	303 9/ 22,35	0 84/ 0,7	46 (157) 55 (366)
Обед	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	16,95	59 (200)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	1,5	41 (396)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Итого за Обед		815	32,77	38,76	95,17	810,73	31,44	
Полдник	Чай с лимоном	180	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Ватрушка с творогом	70	6,2	10,3	34,4	255,2	0	71 (430)
Итого за Полдник		235	12,0	15,3	42,4	355,2	1,4	
Итого за день		1580	60,28	72,99	199,39	1640,29	46,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184,0	0,11	88 (2)
Завтрак 1	Каша "Дружба" молочная (рис, пшено)	200	7,30	8,48	30,87	228,0	2,21	25 (173)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17	35 (395)
Итого за Завтрак 1		430	12,76	15,38	61,46	496,78	3,49	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	37 (418)
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,3	2,96	54,7	15,5	2 (11)
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной м/к	250/5	3,55	5,1	14,52	118,25	6,3	15 (69)
Обед	Фрикадельки рыбные в соусе молочном для запекания	70/30	10 46/ 0,94	5 41/ 3,2	5 52/ 3,4	80 82/ 46,6	2 9/ 0,11	47 (147) 56 (352)
Обед	Макаронны отварные	150	4,05	0,58	0,57	164,0	0	60 (186)
Обед	Напиток лимонный	180	0,3	0	38,56	96,0	6,4	42 (398)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Итого за Обед		795	23,49	19,19	81,73	644,87	31,21	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Омлет натуральный	100	8,98	14,16	2,21	172,5	0,43	72 (191)
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Итого за Полдник		290	16,73	19,18	22,21	331,43	1,83	
Итого за день		1615	53,48	53,75	175,50	1515,75	38,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54	0,1	86 (7)
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	7,1	8,14	26,63	206,2	2,21	26 (171)
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,91	0	36 (392)
Итого за Завтрак 1		430	12,98	16,16	51,07	401,83	2,31	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан,яблоко)	100	1,5	0,1	19,2	89,0	10	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	1,5	0,1	19,2	89,0	10	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,0	4,5	3 (22)
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной м/к	180/10	2,85	6,27	18,28	141,43	16,86	16 (76)
Обед	Рагу из птицы	1800	22,22	15,4	15,4	323,4	12,3	48 (331)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	0,26	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	50	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Итого за Обед		795	31,34	26,84	86,08	751,63	33,92	
Полдник	Какао с молоком	180	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	80/30	24 7/ 1,2	15 7/ 1,0	15 72/ 2,4	306 89/ 35,3	0,68/ 0,1	74 (237) 58 (113)
Итого за Полдник		345	31,7	21,7	26,12	442,19	2,18	
Итого за день		1670	77,52	64,8	182,47	1684,65	48,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	150	4,55	4,85	34,12	202,68	0	31 (205)
Завтрак 1	Какао с молоком	180	2,88	2,48	14,36	89,04	1,17	34 (397)
Итого за Завтрак 1		365	9,81	10,95	62,94	395,44	1,17	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	37 (418)
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	
Обед	Салат из кваш-ой капусты с зел.горошком	60	0,68	3,7	2,8	46,47	12,25	4 (14), 5 (37)
Обед	Суп гороховый (с гренками)	200	3,72	3,67	15,61	110,17	12,7	17 (81)
Обед	Гренки	15	2,49	0,32	15,21	73,61	0	87 (124)
Обед	Фрикадельки мясные с томатно сметанным соусом	60/30	16,8/ 0,3	10,8/ 1,3	23,8/ 2,4	259,67/ 22,35	23,8/ 0,7	49 (315) 55 (366)
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	120	23,65	2,97	21,82	128,73	0	60(186)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	1,5	41 (396)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Итого за Обед		750	27,19	20,39	87,16	646,37	50,95	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Булочка с сахаром	70	6,4	4,7	37,8	219,0	0,5	75 (213)
Итого за Полдник		345	12,2	9,7	45,8	319,0	1,9	
Итого за день		1560	49,7	41,04	206,0	1403,48	56,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	200	6,2	8,08	26,33	206,4	2,21	29 (179)
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17	33 (394)
Итого за Завтрак 1		415	12,2	14,35	59,54	416,43	3,38	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	37 (418)
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,68	2,0	
Обед	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,2	56	2,12	7 (9)
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной м/к	250/5	7,82	4,9	12,75	102,5	10,27	19 (63)
Обед	Суфле из печени с соусом томатным	70/30	13,7/ 0,3	7,5/ 1,3	14/ 2,4	128,5/ 22,35	19,7/ 0,7	51 (171) 55 (366)
Обед	Макаронные изделия отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	0	62 (204)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	0,26	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Итого за Обед		815	32,51	24,95	98,74	729,07	33,05	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Пирожок с капустой (морковью или свеклой)	70	9,96	7,26	23,74	200,67	0,08	66 (437)
Итого за Полдник		235	15,76	12,26	31,74	300,67	1,48	
Итого за день		1570	60,97	51,56	200,12	1488,85	39,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184,0	0,11	88 (2)
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	200	7,0	9,12	23,25	201,4	2,21	28 (168)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17	35 (395)
Итого за Завтрак 1		430	12,46	16,02	53,84	470,18	3,49	
Завтрак 2	Соки фруктовые	100	0,4	0,4	9,8	38,0	10	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	38,0	10	
Обед	Винегрет	60	0,95	4,61	5,48	67,34	9,9	6 (45)
Обед	Суп - лапша домашняя м/к	250	2,45	4,89	13,91	109,37	0,38	18 (47)
Обед	Фрикадельки мясные в соусе томатном	70/30	8 15/ 0,3	8 21/ 1,3	7 47/ 2,4	136 67/ 22,35	0 44/ 0,7	50 (305) 55 (366)
Обед	Каша перловая рассыпчатая	150	4,2	4,4	26,89	167,0	0,8	61 (215)
Обед	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	43 (412)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Итого за Обед		815	21,34	24,05	95,69	691,72	15,36	
Полдник	Чай сладкий	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Сырники из творога с соусом молочным сладким	120/30	2 1/ 1,2	15 2/ 1,0	13 7/ 2,4	280 8/ 35,3	0,3/ 0,1	76 (331) 58 (113)
Итого за Полдник		315	29,1	21,2	24,1	416,1	1,8	
Итого за день		1660	63,3	61,67	183,43	1616,0	30,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54	0,1	86 (7)
Завтрак 1	Каша гречневая с молоком вязкая	150	4,42	5,41	34,38	206,16	0	30 (313)
Завтрак 1	Чай сладкий	180	2,88	2,48	14,36	89,04	1,17	34 (397)
Итого за Завтрак 1		380	13,18	15,32	63,2	452,92	1,27	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан, яблоки)	100	1,5	0,1	19,2	89,0	10	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	1,5	0,1	19,2	89,0	10	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	60	0,88	3,08	9,02	65,81	5	8 (20)
Обед	Суп рисовый к/б	250	9,09	7,15	17,51	170,78	10,52	20 (39)
Обед	Рыба, запеченная с яйцом с соусом томатно-сметанным	70/30	12,4/ 0,44	3,2/ 1,15	2,0/ 1,7	86,33/ 19,07	0,7/ 0,7	57 (263) 57 (291)
Обед	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	3,1	63 (206)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	1,5	41 (396)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Итого за Обед		815	31,15	21,26	92,86	695,47	21,52	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Булочка сдобная	70	15,69	12,,3	21,01	258,74	0,5	77 (229)
Итого за Полдник		345	22,69	18,3	31,41	394,04	2,0	
Итого за день		1640	68,52	54,98	206,67	1631,43	34,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (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	0,11	88 (2)
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	6,8	8,1	26,85	207,8	2,21	27 (93)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17	35 (395)
Итого за Завтрак 1		430	12,26	15,0	57,44	476,58	3,49	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	38,0	60,0	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	38,0	60,0	
Обед	Салат из капусты с яблоками	60	0,58	3,6	2,18	39,1	10,15	9 (15)
Обед	Суп с клецками со сметаной к/б	250	2,79	5,05	15,64	113,31	11,54	21 (85)
Обед	Суфле куриное с соусом томатным	70/30	15,6/ 0,3	17,7/ 1,3	6,3/ 2,4	229,4/ 22,35	0,24/ 0,7	53 (327) 55 (366)
Обед	Пюре из гороха	150	8,68	0,93	24,54	138,1	0,04	64 (207)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	0,26	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,04	24,0	17,6	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Итого за Обед		840	33,34	29,23	110,91	722,73	22,93	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Булочка творожная	70	3,7	4,4	43,2	229,0	0	79(448)
Итого за Полдник		235	9,5	9,4	51,2	329,0	1,4	
Итого за день		1605	56,0	53,83	227,65	1566,31	87,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54	0,1	86 (7)
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,9	8,11	35,93	246,93	1,56	32 (91)
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,91	0	36 (392)
Итого за Завтрак 1		430	13,78	16,13	60,37	442,56	1,66	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5	38 (368)
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,3	10,3	47,0	5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,65	6,1	3,79	72,84	11,28	10 (6)
Обед	Суп с рыбными консервами	250	14,14	5,89	16,46	176,85	15,30	22 (87)
Обед	Жаркое по-домашнему	180	17,5	16,88	17,59	281,06	20,95	54 (276)
Обед	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	43 (412)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
Итого за Обед		745	35,63	29,49	77,38	719,74	47,53	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Пряник(печенье,вафли)	70	3,7	4,4	43,2	229,0	0	80 81 (34), 82 (35)
Итого за Полдник		235	12,24	12,91	25,22	267,3	1,4	
Итого за день		1510	62,05	58,83	173,27	1476,6	55,59	

	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%	

15925

15544,27 15432,67

б - 597,31 608,83

ж - 564,71 565,29

у - 1972 1939,08