

## 10 дневное меню (сезон весна-лето)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом 3-7	130	4	4	21	132	5
	Икра кабачковая промышленного производства . 3-7	50	1	4	4	60	80,01
	Яйцо отварное. 3-7	40	5	5		63	88,01
	Какао с молоком сгущённым 3-7	180	3	3	23	133	68,01
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>69</b>	<b>568</b>	
Завтрак2	Сок яблочный 3-7	180			21	86	82,01
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>180</b>		<b>21</b>	<b>86</b>	
Обед	Суп крестьянский с рисовой крупой и сметаной.3-7	200	2	5	18	124	28,01
	Макаронные отварные со сливочным маслом 3-7	130	5	3	32	175	3
	Курица в соусе с томатом 3-7	110	17	21	6	285	32,01
	Свежий огурец. 3-7	50			1	7	83,01
	Компот из яблок и лимонов. 3-7	180			20	86	74,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>747</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>856</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом 3-7	80	12	11	34	283	59,01
	Кефир 3-7	180	5	5	7	95	86,02
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>41</b>	<b>378</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 637</b>	<b>63</b>	<b>70</b>	<b>245</b>	<b>1888</b>	

(лист 2)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая. 3-7	200	6	6	26	190	12,01
	Чай с сахаром 3-7	180			12	49	70,01
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
	Сыр Российский. 3-7	20	4	5	1	60	89,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>60</b>	<b>479</b>	
Завтрак2	Яблоко 3-7	100			10	47	86,03
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>		<b>10</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 3-7	200	3	3	19	116	22,01
	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" 3-7	70/30	11	7	10	149	35,01
	Свекла тушеная 3-7	180	3	6	18	136	45,01
	Компот из смеси с/ф 3-7	180			15	60	73,01
	Свежий огурец. 3-7	50			1	7	83,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>787</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>100</b>	<b>647</b>	
Полдник	Булочка "Дорожная" 3-7	60	6	7	36	230	63,01
	Кефир 3-7	180	5	5	7	95	86,02
	Повидло яблочное 3-7	25			16	63	91,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>265</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>59</b>	<b>388</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 602</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>229</b>	<b>1561</b>	

Утверждаю:  
заведующий  
МБДОУ д/с  
"Здоровый  
ребенок"

Д.М.Полтавченко





Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная 3-7	200	7	7	26	196	9
	Чай с молоком 3-7 (200)	200	3	2	19	106	72,03
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
		450	13	17	66	482	
<b>Итого за Завтрак</b>							
Завтрак2		100			10	47	86,03
	Яблоко 3-7	100			10	47	
<b>Итого за Завтрак2</b>							
Обед	Борщ со сметаной 3-7	200/7	3	3	13	96	21
	Рыба тушеная в томате с овощами 3-7	140	14	8	7	163	18,01
	Картофель отварной 3-7	150	3	3	24	137	6
	Икра морковная 3-7	50	1	3	7	60	48,02
	Сок яблочный 3-7	180			21	86	82,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Хлеб пшеничный 3-7	32	3		15	75	85,01
		804	27	18	109	721	
<b>Итого за Обед</b>							
Полдник		80	6	10	40	274	58,01
	Пирожок с яблоком 3-7	180	5	5	7	95	86,02
	Кефир 3-7	260	11	15	47	369	
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>							

(лист 4)

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая. 3-7	200	5	6	27	185	87,02
	Кофейный напиток на молоке 3-7	180	3	3	21	125	67,01
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
	Сыр Российский. 3-7	20	4	5	1	60	89,01
		450	15	22	70	550	
<b>Итого за Завтрак</b>							
Завтрак2	Кефир 3-7	180	5	5	7	95	86,02
		180	5	5	7	95	
<b>Итого за Завтрак2</b>							
Обед	Суп картофельный с горохом 3-7	200	5	3	16	113	25,01
	Жаркое по-домашнему 3-7	220	20	11	23	271	39,01
	Икра свекольная 3-7	50	1	2	7	54	48,01
	Компот из яблок и лимонов. 3-7	180			20	86	74,01
	Хлеб ароматный 3-7	36	2		18	84	84,01
	Гренки из пшеничного хлеба. 3-7 лет	25	4	1	24	118	85,03
		711	32	17	108	726	
<b>Итого за Обед</b>							
Полдник	Ленивые вареники. 3-7	130	22	15	26	327	55,01
	Молоко кипяченое 3-7	180	5	5	9	97	65,01
		310	27	20	35	424	
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>							



Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 3-7 (на 2 яйца)	130	12	13	3	175	43,02
	Свекла отварная 3-7	60	1		6	27	44,01
	Чай с лимоном 3-7	180			13	54	71,01
	Батон с маслом. 3-7 (2)	50/10	3	8	21	180	81,03
		430	16	21	43	436	
<b>Итого за Завтрак</b>							
Завтрак2	Яблоко 3-7	100			10	47	86,03
		100			10	47	
<b>Итого за Завтрак2</b>							
Обед	Суп картофельный с перловой крупой и сметаной 3-7	200	3	5	18	128	24,01
	Печень говяжья по -строгановски 3-7	110	19	17	8	261	34,01
	Картофельное пюре 3-7	150	3	5	22	148	1
	Свежий огурец. 3-7	50			1	7	83,01
	Компот из смеси с/ф 3-7	180			15	60	73,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
		767	31	28	101	783	
<b>Итого за Обед</b>							
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями 3-7	200	7	6	26	191	8
	Чай с сахаром 3-7	180			12	49	70,01
	Печенье 3-7	25	5	3	17	113	94
		405	12	9	55	353	
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>							

(лист 6)

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом 3-7	130	5	3	32	175	3
	Яйцо отварное. 3-7	40	5	5		63	88,01
	Какао с молоком сгущенным 3-7	180	3	3	23	133	68,01
	Икра кабачковая промышленного производства . 3-7	50	1	4	4	60	80,01
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
		450	17	23	80	611	
<b>Итого за Завтрак</b>							
Завтрак2	Нектар фруктовый 3-7 (180)	180			24	97	82,03
		180			24	97	
<b>Итого за Завтрак2</b>							
Обед	Суп картофельный с клецками 3-7	200/25	3	5	20	135	26,01
	Плов из птицы 3-7	210	23	20	36	417	29,01
	Свежий огурец. 3-7	50			1	7	83,01
	Компот из яблок и лимонов. 3-7	180			20	86	74,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	742	32	26	114	824		
<b>Итого за Обед</b>							
Полдник	Пудинг творожный запеченый. 3-7	130	21	13	27	311	53,01
	Кефир 3-7	180	5	5	7	95	86,02
	Повидло яблочное 3-7	25			16	63	91,01
		335	26	18	50	469	
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>							



Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром 3-7	180			12	49	70,01
	Каша пшеничная молочная 3-7	200	7	7	29	209	11,01
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
	Сыр Российский. 3-7	20	4	5	1	60	89,01
Итого за Завтрак		450	14	20	63	498	
Завтрак2	Яблоко 3-7	100			10	47	86,03
	Итого за Завтрак2		100			10	47
Обед	Суп картофельный с геркулесовой крупой 3-7	200	3	5	15	118	20,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом. 3-7	230	19	13	25	299	40,01
	Компот из смеси с/ф 3-7	180			15	60	73,01
	Свекла отварная 3-7	60	1		6	27	44,01
	Хлеб пшеничный. 3-7	32	3		15	75	85,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Итого за Обед		747	29	19	98	683
Полдник	Крендель сахарный 3-7	60	6	7	38	238	225,01
	Кефир 3-7 (190)	190	5	5	7	95	86,04
Итого за Полдник		250	11	12	45	333	
Итого за день		1 547	54	51	216	1561	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 3-7	200	7	7	31	211	10,01
	Чай с молоком 3-7	180	2	2	17	96	72,01
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
	Вафли 3-7	30	1	9	19	163	93
Итого за Завтрак		460	13	26	88	650	
Завтрак2	Яблоко 3-7	114			11	54	86,03
	Итого за Завтрак2		114			11	54
Обед	Борщ с фасолью и картофелем 3-7 лет	200	4	4	17	127	21,03
	Котлеты или биточки рыбные 3-7	70	11	2	7	94	17,01
	Картофельное пюре 3-7	150	3	5	22	148	1
	Икра морковная 3-7	50	1	3	7	60	48,02
	Нектар фруктовый 3-7 (180)	180			24	97	82,03
	Хлеб пшеничный. 3-7	32	3		15	75	85,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
Итого за Обед		727	25	15	114	705	
Полдник	Омлет натуральный 3-7 (1, 5 яйца)	100	9	10	2	136	43,03
	Зеленый горошек консервированный.3-7	50	2		3	20	92
	Чай с лимоном 3-7	180			13	54	71,01
Итого за Полдник		330	11	10	18	210	
Итого за день		1 631	49	51	231	1619	



Рацион: 3-7 лет		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из крупы "Геркулес" молочная жидкая 3-7	200	7	7	25	194	13
	Кофейный напиток на молоке 3-7	180	3	3	21	125	67,01
	Батон с маслом. 3-7 (2)	50/10	3	8	21	180	81,03
	Сыр Российский. 3-7	20	4	5	1	60	89,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>68</b>	<b>559</b>	
Завтрак2	Кефир 3-7	180	5	5	7	95	86,02
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>95</b>	
Обед	Суп крестьянский с пшениной крупой 3-7	200/10	3	5	19	133	27,01
	Запеканка из печени с рисом 3-7 лет	180	24	10	28	300	33,03
	Икра свекольная 3-7	50	1	2	7	54	48,01
	Компот из яблок и лимонов. 3-7	180			20	86	74,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>697</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>111</b>	<b>752</b>		
Полдник	Сырники из творога запеченные. 3-7	130	19	18	27	348	51,01
	Молоко кипяченое 3-7	180	5	5	9	97	65,01
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	<b>445</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 647</b>	<b>80</b>	<b>69</b>	<b>222</b>	<b>1851</b>		

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая. 3-7	200	6	6	26	190	12,01
	Чай с сахаром 3-7	180			12	49	70,01
	Батон с маслом. 3-7	40/10	3	8	21	180	81,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>59</b>	<b>419</b>	
Завтрак2	Яблоко 3-7	100			10	47	86,03
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
Обед	Свекольник со сметаной 3-7	200/10	3	5	17	131	19,01
	Капуста тушёная 3-7	180	3	4	9	87	42,01
	Котлеты из говядины 3-7	70	15	11	10	196	37,01
	Свежий огурец. 3-7	50			1	7	83,01
	Нектар фруктовый 3-7 (180)	180			24	97	82,03
	Хлеб ароматный 3-7	45	3	1	22	104	84,01
	Хлеб пшеничный . 3-7	32	3		15	75	85,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>767</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>98</b>	<b>697</b>		
Полдник	Булочка домашняя 3-7	60	5	10	36	251	79,01
	Кефир 3-7	180	5	5	7	95	86,02
	Повидло яблочное 3-7	25			16	63	91,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>265</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>59</b>	<b>409</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 562</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>226</b>	<b>1572</b>		

Итого за период	16 300	603	578	2298	17086	
Среднее значение за период		60,3	57,8	229,8	1708,6	

Составил Перешкова Т.А. Администратор

Утвердил Самойлово В.И.