

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У	ккал		
День 1								
Завтрак								
	Каша гречневая вязкая	200	6.1	6.7	25.0	297	0.87	176
	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	7.1	29	1.42	393
	Кондитерские изделия (вафли или печенье)	20	4.2	2.1	31.0	75	0.13	602/ 609
	Итого за завтрак	400	10.37	8.81	63.1	401	2.42	
2-ой завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.8	0.0	15.0	37	5.80	398
	Итого за 2-ой завтрак	180	0.8	0.0	15.0	37	5.80	
Обед								
	Салат сезонный	50	0.8	3.1	5.4	53	19.5	
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	180	2.1	5.1	17.0	121	7.55	76
	Макаронные изделия отварные	130	5.7	4.5	26.0	169	0.00	317
	Гуляш из отварного мяса	70	7.7	6.2	2.0	95	0.30	277
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	1.4	1.4	21.0	88	1.55	272
	Хлеб ржаной	30	3.1	0.5	19.0	97	0.09	ГОСТ
	Итого за обед	640	20.0	17.7	85.0	570	9.49	
Уплотнённый полдник								
	Пюре картофельное	150	12	9.5	26.0	237	3.80	321
	Сосиски, сардельки отварные	80	11	13	2.8	118		275
	Чай с сахаром	180	5.5	4.9	9.1	102	2.46	400
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20.0	105	0.00	ГОСТ
	Итого за уплотнённый полдник	440	26	23	57.8	452	3.89	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		1660	57.2	49.5	185.1	1460	21.60	

примерное 10-ти дневное меню МДОУ детский сад №2 "Рябинка"

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: первая

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У	ккал		
День 2								
Завтрак								
	Каша жидкая с маслом и сахаром (на молоке) манная	200	3.0	4.8	26.0	160	0.00	185
	Кофейный напиток с молоком	180	0.1	0.0	10.0	40	0.03	392
	Бутерброды с маслом	20	2.4	8.2	15.4	145	0.00	ГОСТ
	Итого за завтрак	400	5.5	13.0	51.4	345	0.03	
2-ой завтрак								
	Молоко стерилизованное	200	5.5	4.9	9.1	102		436
	Итого за 2-ой завтрак	200	5.5	4.9	9.1	102		
Обед								
	Бульон с гречками	180	14.3	14.6	10.9	229	2.84	67
	Картофельное пюре	130	12.0	9.5	26.0	237	3.80	321
	Фрикадельки мясные в соусе	80	13.0	12.0	13.0	209	0.72	164
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0.4	0.1	22.7	93	2.29	ту
	Хлеб ржаной	30	3.1	0.5	19.0	97	0.09	ГОСТ
	Итого за обед	600	42.8	36.6	91.6	865	9.74	
Уплотнённый полдник								
	Котлета или биточки рыбные запеченные	80	11.0	9.8	8.0	108	0.35	255
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.9	3.6	5.0	56	5.70	33
	Чай с сахаром	180	3.2	2.7	13.0	89	1.20	397
	Хлеб ржаной	30	2.3	0.9	15.3	79	0.00	ГОСТ
	Итого за уплотнённый полдник	350	17.4	17.0	41.3	332	7.25	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ	1530	71.2	71.5	189.9	1644	17.02	

примерное 10-ти дневное меню МДОУ детский сад №2 "Рябинка"

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У	ккал		
День 3								
Завтрак								
	Каша жидкая с маслом и сахаром (на молоке) пшенная	200	4.3	5.7	31.0	193	0.00	653
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	14.0	91	1.17	525
	Бутерброды с маслом	20	3.0	1.2	20.0	105	0.00	1
	Итого за завтрак	400	10.2	9.3	65.0	389	1.17	
2-ой завтрак								
	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан)	150	0.50	0.5	15	66	5, 80	398
Обед								
	Суп картофельный с клецками	180	2.3	2.8	2.9	101	12.00	85/120
	Капуста тушеная	130	3.1	4.9	14.0	113	25.70	3-Apr
	Котлета мясная	80	13.0	12.0	13.0	209	0.72	272
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	25.0	102	0.40	376
	Хлеб ржаной	30	3.1	0.5	19.0	97	0.09	ГОСТ
	Итого за обед	600	21.9	20.2	73.9	622	38.91	
Уплотнённый полдник								
	Омлет натуральный	150	6.5	8.1	8.4	132	0.70	215
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	0.9	4.7	5.9	70	5.52	53
	Чай с лимоном	180	0.1	0	10	41	2.83	393
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20	105	0.00	ГОСТ
	Итого за уплотнённый полдник	430	10.5	14	44.3	348	9.05	
ИТОГО ЗА ТРЕТИИ ДЕНЬ								
		1630	43.1	44	192.4	1527	49.13	

примерное 10-ти дневное меню МДОУ детский сад №2 "Рябинка"

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У	ккал		
День 4								
Завтрак								
	Каша рисовая жидкая с сахаром	200	5.8	4.9	32.0	208	0.00	189
	Какао на молоке	180	3.7	3.2	16.0	107	1.43	292
	Бутерброды с сыром	25	3.0	8.5	20.0	171	0.00	3
	Итого за завтрак	405	12.5	16.6	68.0	486	1.43	
2-ой завтрак								
	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан)	100	0.5	0.5	15.0	66	5.80	398
	Итого за 2-ой завтрак	100	0.5	5.0	15.0	66	5.80	
Обед								
	Салат сезонный	50	0.8	3.1	5.4	53	19.5	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	180	1.5	3.9	10.2	8	8.23	128
	Каша рассыпчатая (гречка)	130	0.4	64.2	0.6	137	18.2	321
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12.0	9.2	13.0	183	0.12	162
	Компот из сушеных фруктов	180	1.4	0.1	22.0	88	0.77	376
	Хлеб ржаной	30	3.1	0.5	19.0	97	0.09	700
	Итого за обед	650	19.2	81.0	70.2	566	46.91	
Уплотнённый полдник								
	Сырники из творога	150	19.0	13.0	11.0	234	0.25	281
	Чай сахаром	180	0.1	0.0	10.0	40	0.03	522
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.0	105	0.00	ГОСТ
	Повидло яблочное	30	0.1	0.0	20.0	75	0.15	ТУ
	Итого за уплотнённый полдник	400	22.2	14.2	61.0	454	0.43	
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	1555	54.4	112.3	195.7	1572	54.57	

примерное 10-ти дневное меню МДОУ детский сад №2 "Рябинка"

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У	ккал		
День 5								
Завтрак								
	Суп вермишелевый молочный	200	4.1	4.9	33.0	188	0.00	5
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	14.0	91	1.17	525
	Хлеб пшеничный с маслом	20	3.0	8.5	20.0	171	0.00	1
	Итого за завтрак	400	10.0	15.8	67.0	450	1.17	
2-ой завтрак								
	Молоко стерилизованное	200	5.5	4.9	9.1	102		436
	Итого за 2-ой завтрак	200	5.5	4.9	9.1	102		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	180	5.5	5.3	16.0	135	5.81	129
	Пюре картофельное	130	3.1	4.8	2.0	137	18.20	321
	Гуляш из отварных цыплят	80	6.5	14.0	0.2	154	0.00	205
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0.3	0.0	25.0	102	0.40	409
	Хлеб ржаной	30	3.1	0.5	19.0	97	0.09	700
	Итого за обед	600	18.5	24.6	62.2	625	24.50	
Уплотнённый полдник								
	Пирожки из дрожжевого теста с творогом	60	3.5	3.8	35.0	187	0.03	10./12
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	10.0	40	0.03	522
	Кондитерские изделия (вафли или печенье)	40	4.2	2.1	31.0	184		602/ 609
	Итого за уплотнённый полдник	280	7.8	5.9	76.0	411	0.06	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ								
		1467	29.4	40.4	179.8	1177	25.67	

примерное 10-ти дневное меню МДОУ детский сад №2 "Рябинка"

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины	№ рецепта
			Б	Ж	У	ккал		
День 6								
Завтрак								
	Макаронные изделия отварные	150	5.8	4.9	32.0	208	0.00	204
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	10.0	40	0.03	522
	Кондитерские изделия (печенье или вафли)	30	0.7	0.6	17.8	75	0.13	602/ 609
	Итого за завтрак	360	6.6	5.5	59.8	323	0.16	
2-ой завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.8	0.0	15.0	37	5.80	530
	Итого за 2-ой завтрак	180	0.8	0.0	15.0	37	5.8	
Обед								
	Суп картофельный с зеленым горошком и мясом	180	2.7	2.8	2.7	105	8.30	82
	Плов	200	7.3	4.6	5.8	132	11.00	304
	Салат сезонный	50	0.8	3.1	5.4	53	19.50	
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0.4	0.0	25.0	102	0.40	409
	Хлеб ржаной	30	3.1	0.5	19.0	97	0.09	ГОСТ
	Итого за обед	640	14.3	11.0	57.9	488.84	39.29	
Уплотнённый полдник								
	Манник	120	32.5	9.8	33.2	351	0.70	16
	Повидло яблочное	30	0.1	0.0	20.0	75	0.15	ТУ
	Чай сладкий	180	2.9	2.4	14.0	91	1.17	395
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.0	105	0.00	ГОСТ
	Итого за уплотнённый полдник	370	38.5	13.4	87.2	622	2.02	
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ	1550	60.2	30.0	213.6	1471	47.27	

примерное 10-ти дневное меню МДОУ детский сад №2 "Рябинка"

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У	ккал		
День 7								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная жидкая	200	3.5	5.2	12.5	111	0.45	63
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.3	14.0	89	0.00	525
	Бутерброды с сыром	25	3.0	8.5	20.0	171	0.00	3
		405	9.2	16.0	46.5	371	0.45	
2-ой завтрак								
	Молоко стерилизованное	200	5.5	4.9	9.1	102		436
	Итого за 2-ой завтрак	200	5.5	4.9	9.1	102		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне с мясом и сметаной	180	1.7	4.6	5.0	85	18.5	122
	Пюре картофельное	130	3.1	4.8	2.0	297	18.2	321
	Соус томатный	40	40.0	3.7	5.0	56	5.7	33
	Зразы из говядины	80	7.8	6.2	1.6	93	0.05	73
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	1.4	1.4	21.0	88	1.55	409
	Хлеб ржаной	30	3.1	0.5	19.0	97	0.09	700
	Итого за обед	640	57.9	24.3	59.0	769	63.59	
Уплотнённый полдник								
	Запеканка из творога с повидлом	110	20.1	13.4	33.5	340	0.30	224
	Чай с сахаром	180	3.7	3.2	16.0	107	1.43	397
	Итого за уплотнённый полдник	290	23.8	16.6	49.5	447	1.73	
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОИ ДЕНЬ	1535	52, 7	61.2	164.1	1689	65.77	

примерное 10-ти дневное меню МДОУ детский сад №2 "Рябинка"

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У	ккал		
День 8								
Завтрак								
	Каша жидкая с маслом и сахаром (на молоке) пшениная	200	3.0	4.8	26.4	160	0.00	653
	Какао на молоке	180	0.1	0.0	10.0	40	0.03	292
	Бутерброды с маслом	20	6.6	3.9	20.0	139	0.00	1
	Итого за завтрак	400	9.7	8.7	56.4	339	0.03	
2-ой завтрак								
	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан)	100	0.5	0.5	15.0	66	5.80	398
	Итого за 2-ой завтрак	100	0.5	5.0	15.0	66	5.80	
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	2.3	2.8	2.9	101	12.00	123
	Солянка овощная с мясом	190	14.0	9.0	20.0	219	20.00	53
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0.5	0.1	27.0	112	2.75	409
	Хлеб ржаной	30	3.1	0.5	19.0	97	0.09	ГОСТ
	Итого за обед	600	19.9	12.4	68.9	529	34.84	
Уплотнённый полдник								
	Котлеты (биточки) рыбные	80	11.0	9.8	8.0	108	0.35	1
	Салат из горошка зеленого консервированно	60	3.1	4.8	2.0	137	18.2	51
	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	10.0	41	2.83	393
	Хлеб ржаной	47	3.1	0.5	19.0	97	0.09	ГОСТ
	Итого за уплотнённый полдник	367	17.3	15.1	39.0	383	21.47	
	ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	1567	47.4	41.2	179.3	1317	62.14	

примерное 10-ти дневное меню МДОУ детский сад №2 "Рябинка"

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У	ккал		
День 9								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.1	4.9	33.0	188	0.00	35
	Кофейный напиток с молоком	180	0.1	0.0	10.0	40	0.03	525
	Хлеб пшеничный с маслом	20	3.0	8.5	20.0	171	0.00	1
	Итого за завтрак	400	7.2	13.4	63.0	399	0.03	
2-ой завтрак								
	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан)	150	0.5	0.5	15.0	66	5.80	458
Обед								
	Суп рыбный	200	1.7	4.1	13.3	97	6.04	138
	Котлеты, биточки, щницели рубленые	80	13.0	12.0	13.0	209	0.72	305
	Рис отварной	130	2.8	3.1	32.7	170	25.70	165
	Сметанный соус	30	0.6	2.0	2.4	30	0.02	361
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0.3		19.5	80	0.00	409
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.4	15.2	76	0.07	ГОСТ
	Итого за обед	650	18.1	18.5	63.4	492	6.85	
Уплотнённый полдник								
	Сырники из творога	150	12.0	8.8	12.4	176	0.15	281
	Чай с сахаром	180	4.6	4.1	7.6	85	2.05	522
	Итого за уплотнённый полдник	330	16.6	12.9	20.0	261	2.20	
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	1480	42.3	45.3	167.2	1218	14.88	

возрастная категория: от 3 до 7 лет

неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У	ккал		
День 10								
Завтрак								
	Каша манная жидкая с сахаром	200	4.3	5.7	31.0	193	0.00	189
	Какао на молоке	180	0.1	0.0	10.0	40	0.03	292
	Бутерброды с сыром	25	3.0	8.5	20.0	171	0.00	3
	Итого за завтрак	405	7.4	14.2	61.0	404	0.03	
2-ой завтрак								
	молоко стерилизованное	200	5.5	4.9	9.1	102		436
Обед								
	Суп крестьянский	200	3.0	2.0	16.5	115.1	8.80	98
	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	150	3.1	4.8	2.0	137	18.20	95
	Напиток лимонный	180	0.1	0.0	8.6	37	5.80	436
	Хлеб ржаной	30	3.1	0.5	19.0	97	0.09	ГОСТ
	салат сезонный	50	0.8	3.1	5.4	53	19.50	
	Итого за обед	610	10.1	10.4	51.5	439.1	52.39	
Уплотнённый полдник								
	Выпечка из дрожжевого теста- плюшка	60	3.5	3.8	35.0	187	0.03	474
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	10.0	40	0.03	392
	Кондитерские изделия (вафли или печенье)	40	4.2	2.1	31.0	184		
	Итого за уплотнённый полдник	280	7.8	5.9	76.0	411	0.06	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		1495	30.8	35.4	165.5	1356	52.48	