

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

Детский сад «Елочка»

Е.Ф.Иванова

«15» августа 2018г.



Примерное 10-дневное меню
для питания детей с 3-7 лет
по МБДОУ «детский сад ЕЛОЧКА» с. Жиганск
«Жиганского национального эвенкийского района РС(Я)»
На 2018-2019 учебный год

С.Жиганск

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ие вещества(кка л)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	32
в 8.40	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	16
427г	Чай с молоком	180/12	0,8	1	13,5	56	0,65	76
Второй завтрак: в 10.30	Яблоко	200	0,6		1,96	84		
Обед:	Суп домашний мясной	250	6,2	5,26	22,03	198,8	6,08	53
в 12.35	Плов	180	14,8	16,6	36,8	348	7,14	59
	Салат из отварной свеклы с сол.огур.	60	0,74	4,54	3,73	61	4	75
	Компот персиковый	200	0,48		23,8	90	6,6	54
740г	Хлеб пшеничный	50	4,6	8,7	24,2	21,6	0	37
Уплотненный полдник:	Отварные макароны с тушенкой	200	18,5	17,37	16,4	306	1	39
в 15.40	Панкейки	75	6,24	8,1	34,31	234	1,03	265
467г	Чай сладкий	180/12			11,98	43	0	13
Итого за первый день:	Суммарный объем блюд:	1834г	61,47	73,4	228,32	2206,40	28,45	
День 2								
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	1.95	45
в 8.40	Бутерброд с кабачковой икрой	30(6)10	5,15	6,12	14,69	136	0,17	12
438г	Цикорий	180/12	0,8	1	13,5	56	0,65	76
Второй завтрак: в 10.30	Сок натуральный	200	0	0	21,83	84,38	22	87
Обед:	Борщ на мясном бульоне	250	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
в 12.35	Шницель с макаронами	70/100/50	15,18	14,12	38,61	342,13	6,76	6/30
	Салат из соленых огурцов	60	0,33	7,52	0,6	120	4,5	34
	Хлеб пшеничный	50	4,6	8,7	24,2	21,6	0	37
780г	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	9
Уплотненный полдник:	Пирог рыбный	70	5,3	6	25,3	149,3	1,39	99
в 15.40	Чай с мармеладом	180/12			11,98	43	0	13
262г								
Итого за второй день:	Суммарный объем блюд:	1680	42,37	57,53	212,68	1372,4	47,56	

День3								
<i>Завтрак:</i>	Каша овсяная «Геркулес»	200	6.35	8.51	21.86	187	1.95	93
<i>в 8,40</i>	Бутерброд с вареной сгущенкой	30/15	3,36	1,51	22,9	120	0,15	101
445г	Чай	200	0	0	0	0	0	263
<i>Второй завтрак: в 10.30</i>	Яблоко	200	0,6		1,96	84		
<i>Обед:</i>	Суп с фрикадельками	250	5,2	4,24	11,62	133,8	8,42	41
<i>в 12.35</i>	Гуляш с отварной гречкой	80/150	10,5	14	24	480	0,8	35/65
	Салат из зеленого горошка	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	33
	Хлеб пшеничный	50	4,6	8,7	24,2	21,6	0	37
790г	Кисель из клюквы	200	0	0	18	60	0	20
<i>Уплотненный полдник:</i>	Гуляш из печени с отварным рисом	200	7,12	9,28	20,97	254,4	5,14	59
<i>в 15.40</i>	Сосиски в тесте	70	5,6	15,68	10,68	205,60	0,3	28
470г	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
<i>Итого за третий день:</i>	<i>Суммарный объем блюд:</i>	1905	50,70	72,0	169,69	1721,4	22,56	
День 4								
<i>Завтрак:</i>	Каша кукурузная молочная	200	7.44	8.07	35.3	243.9	1,46	40
<i>в 8.40</i>	Бутерброд с сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	3
429г	Какао	180	1,2	1,3	13	90	1,17	15
<i>Второй завтрак: в 10.30</i>	Морс брусничный	200	0	0	21,83	84,38	22	87
<i>Обед:</i>	Суп-уха из омуля	250	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	67
<i>в 12.35</i>	Котлеты куриные с отварными мак.	70/200	10,92	9,70	18,62	199	1,5	48/246
	Салат из свеж.капусты с морковью	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	69
	Хлеб пшеничный	50	4,6	8,7	24,2	21,6	0	37
810г	Компот из абрикосов	180	0,1		18,2	74,8	4,95	
<i>Уплотненный полдник:</i>	Яйцо отварное	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	37
<i>в 15,40</i>	Лепешки сдобные с вареньем	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	72
362г	Чай с молоком	180/12	0,8	1	13,5	56	0,65	76
<i>Итого за четвертый день:</i>	<i>Суммарный объем блюд:</i>	1801	50,21	59,59	217,81	1412,93	50,72	
День5								
<i>Завтрак:</i>	Каша «Дружба» (рис,пшено)	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84
<i>в 8,40</i>	Бутерброд с паштетом	60	12,5	12,8	26,7	272	0	6
460г	Чай с медом	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	97
<i>Второй завтрак: в 10.30</i>	Яблоко	200	0,6		1,96	84		

Обед:	Суп-пюре	250	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	57
в 12,35	Домашнее жаркое	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	19
	Салат из квашеной капусты	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	69
	Хлеб пшеничный	50	4,6	8,7	24,2	21,6	0	37
760г	Компот из изюма	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	54
Уплотненный полдник:	Плов	180	14,8	16,6	36,8	348	7,14	59
в 15,40	Печенье,конфеты шоколадные	40/30	6,3	7,93	21,35	160	0,13	100
442г	Чай сладкий	180/12			11,98	43	0	13
Итого за пятый день:	Суммарный объем блюд:	1862	58,46	66,34	226,13	1658,13	41,7	
День 6								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	1
в 8,40	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	16
435г	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,33	100	15	97
Второй завтрак: в 10.30	Сок натуральный	200	0	0	21,83	84,38	22	87
Обед:	Суп куриный с домашней лапшой	250	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	52
в 12,35	Капуста с мясом	280	10,8	22,5	9,2	261,2	17,44	71
	Салат витаминный	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	69
	Хлеб пшеничный	50	4,6	8,7	24,2	21,6	0	37
760г	Компот из голубики	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	54
Уплотненный полдник:	Гуляш с отварной гречкой	80/150	10,5	14	24	480	0,8	35/65
в 15,40	Пицца	70	6,24	8,3	34,3	234	5,3	73
492г	Чай сладкий	180/12			11,98	43	0	13
Итого за шестой день:	Суммарный объем блюд:	1887	47,53	69,97	216,05	1705,45	80,36	
День 7								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	6,1	6,6	23,1	189	1,59	50
в 8.40	Бутерброд с печеночным паштетом	60	12,5	12,8	26,7	272	0	6
457г	Чай с лимоном	180/12/5	0,04	12,13	47	2,35	2	31
Второй завтрак: в 10.30	Яблоко	200	0,6		1,96	84		
Обед:	Рассольник	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	25
в 12.35	Картофельное пюре ,гуляш	90/80	7.83	10.74	13.31	250.0	11.57	91/35
	Салат свекольный с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	81
	Хлеб пшеничный	50	4,6	8,7	24,2	21,6	0	37
730г	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	9

Уплотненный полдник:	Манные биточки с киселем	60/30	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44	77
в 15.40	Шоколадные конфеты	70	6,24	8,1	34,3	234	1,03	
360г	Чай	200	0	0	0	0	0	263
Итого за седьмой день:	Суммарный объем блюд:	1747	48,47	80,63	248,73	1539,85	29,73	
День 8								
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,5	6,4	21,9	263	0	65
в 8.40	Бутерброд с сыром	30/5/14	5,6	7	14,62	145	0,19	3
441г	Чай с молоком	180/12	0,8	1	13,5	56	0,65	76
Второй завтрак: в 10.30	Морс из голубики	200	0,16	0,16	15,9	60	6,6	54
Обед:	Суп крестьянский с пшеном	250	4,15	6,04	19,67	144	7,87	18
в 12.35	Овощное рагу	180	2,67	4,82	12,19	104	17,2	90
	Салат морковный с луком	60	1,0	5,07	3,03	57	2,85	83
	Хлеб пшеничный	50	4,6	8,7	24,2	21,6	0	37
740г	Компот ассорти	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	54
Уплотненный полдник:	Пирожки с мясом	70	3,87	4,32	24,4	262	18,51	35
в 15.40	Печенье	50	5,2	8,1	32,1	180,2	0,009	
312г	Чай сладкий	180/12			11,98	43	0	13
Итого за восьмой день:	Суммарный объем блюд:	1693	32,71	51,77	209,38	1395,8	60,48	
День 9								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,51	25,38	192	1,95	68
в 8.40	Бутерброд с джемом	30/8	2,35	0,24	20,08	92	0,01	86
418г	Какао	180	1,2	1,3	13	90	1,17	15
Второй завтрак: в 10.30	Яблоко	200	0,6		1,96	84		
Обед:	Щи из свежей капусты	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41	56
в 12.35	Рыбные котлеты с рисом	80/120	12,4	12,75	41,8	318,4	7,56	29/59
	Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74	1,92	56
	Хлеб пшеничный	50	4,6	8,7	24,2	21,6	0	37
760г	Кисель	200	0	0	18	60	0	20
Уплотненный полдник:	Пельмени отварные	250	24,8	39,29	46,34	588,81	0	98
в 15.40	Ватрушка с вареньем	70	5,6	4,3	29,5	183,3	0,3	28
512г	Чай с молоком	180/12	0,8	1	13,5	56	0,65	76
Итого за девятый день:	Суммарный объем блюд:	1890	63,02	87,24	242,23	1878,11	32,97	
День 10								

<i>Завтрак:</i>	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	23
в 8.40	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	16
427г	Чай с медом	180/12			11,98	43	0	13
<i>Второй завтрак:</i> в 10.30	Сок натуральный	200	0	0	21,83	84,38	22	87
<i>Обед:</i>	Суп гороховый	250	6,5	5,2	22,09	150	6,10	47
в 12.35	Макароны по-флотски	200	6,45	8,07	26,08	234,71	5,95	31
	Салат морковный с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	2,12	9
	Хлеб пшеничный	50	4,6	8,7	24,2	21,6	0	37
760г	Морс брусничный	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	54
<i>Уплотненный полдник:</i>	Пирог мясной	200	6,24	8,3	19,4	286,6	9,1	36
в 15.40	Йогурт	100/100	3,79	7,79	46,55	188	0,008	
492г	Чай сладкий	180/12			11,98	43	0	13
Итого за десятый день:	<i>Суммарный объем блюд:</i>	1879	37,37	55,22	245,91	1479,29	53,82	