



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №17»

Примерное десятидневное меню рациона питания детей, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 17», с 12 часовым пребыванием

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептур Сборника 2011 года	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Первый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
185	Каша пшеничная на молоке сгущенном с маслом сливочным	205	4,59	4,9	26,32	168	0
	Печенье	30	2,25	5,4	21	138	0
	Масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>Итого завтрак</b>		<b>6,93</b>	<b>13,22</b>	<b>57,36</b>	<b>372</b>	<b>0,03</b>
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый или ягодный	100	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
82	Суп картофельный с рыбой	200/30	5,4	2,8	13,7	100	9,72
310	Суфле из цыплят	80	12,5	12,59	2,45	173	0,03
132	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,4	120	24,99
376	Компот из смеси сухих фруктов	180	0,03	0,02	25	102	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	70	0
	<b>Итого обед</b>		<b>23,7</b>	<b>21,45</b>	<b>68,95</b>	<b>565</b>	<b>35,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
10	Салат из зеленого горошка	60	1,2	3,21	3,7	50	6,6
215	Омлет натуральный	100	9,4	16,8	1,9	196	0,19
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	0
454/506	Пирожок с яблоками	60	4,2	4,56	21,9	144	0,07
	Апельсины свежие	1/100	0,9	0,22	8,1	43	60
	<b>Итого уплотненный полдник</b>		<b>20,95</b>	<b>27,5</b>	<b>64,6</b>	<b>595</b>	<b>68,03</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>52,1</b>	<b>62,2</b>	<b>201,6</b>	<b>1575</b>	<b>105,2</b>
<b>Второй день</b>							
<b>Завтрак</b>							
185	Каша овсяная (Геркулес) с маслом сливочным	205	4,91	6	23,5	168	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,4	4,33	14,5	104	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	1,43
	<b>Итого завтрак</b>		<b>10,98</b>	<b>13,52</b>	<b>53,8</b>	<b>379</b>	<b>1,43</b>

1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый или ягодный	100	0,5	0	10,7	43	2
	<b>Обед</b>						
31	Салат из свёклы	60	0,86	3,7	5	56	5,7
66	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/15/5	6,4	5,2	7,28	112	15,68
291	Запеканка картофельная с мясом	200	15,16	11,9	34,1	296	4,75
354	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,8	22	0,01
383	Кисель из джема	180	0,1	0	21	102	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	70	0
	<b>Итого обед</b>		<b>25,58</b>	<b>22,8</b>	<b>82,58</b>	<b>658</b>	<b>26,46</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
41	Салат из моркови	63	0,7	0,1	7,1	31	2,8
231	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25
351	Соус молочный сладкий	30	0,6	0,14	4	30	0,1
401	Ряженка с сахаром	140/4	4,35	3,75	6,3	81	0,45
473	Булочка Веснушка	60	4,7	3,7	32,3	181	0
	Яблоки свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	47	10
	<b>Итого уплотнённый полдник</b>		<b>29,44</b>	<b>20,76</b>	<b>70,9</b>	<b>604</b>	<b>13,6</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>66,5</b>	<b>57,1</b>	<b>217,98</b>	<b>1684</b>	<b>43,5</b>
	<b>Третий день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
93	Лапша молочная	200	5,79	5,2	18,8	145	0,91
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/4/10	4,74	6,88	14,6	139	0,07
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	1,17
	<b>Итого завтрак</b>		<b>13,38</b>	<b>14,49</b>	<b>47,8</b>	<b>375</b>	<b>2,15</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый или ягодный	100	0,5	0	10,7	43	2
	<b>Обед</b>						
73	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/6	3,03	5,25	31,7	108	6,77
277	Гуляш из отварного мяса	80	20,6	16,31	5,24	250	1,11
315	Рис отварной	150/4	3,68	8,3	37,55	236	0
376	Компот из изюма	180	0,03	0,02	25	102	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	70	0
	<b>Итого обед</b>		<b>30</b>	<b>30,36</b>	<b>112,9</b>	<b>768</b>	<b>8,24</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3	5,4	52	19,5
264	Фрикадельки рыбные запечённые с молочным соусом	110	12,05	6,67	8,73	143	0,22
321	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164	21,8
393	Чай с лимоном	180/8	0,12	0,02	10,2	41	2,83

1	2	3	4	5	6	7	8
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10	53	0
	Мандарины свежие	1/100	0,8	0,2	7,5	38	38
	<b>Итого уплотнённый полдник</b>		<b>19,47</b>	<b>16,05</b>	<b>66,33</b>	<b>491</b>	<b>82,35</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>63,33</b>	<b>60,9</b>	<b>237,7</b>	<b>1675</b>	<b>94,7</b>
	<b>Четвертый день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
185	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	4,52	4,07	35,7	197	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,4	4,33	14,5	104	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
	<b>Итого завтрак</b>		<b>9,59</b>	<b>10,74</b>	<b>64,51</b>	<b>390</b>	<b>1,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый или ягодный	100	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>						
	Икра кабачковая	60	0,72	2,8	4,6	47	5,8
63	Борщ с фасолью, картофелем, мясом и сметаной	200/15/5	7,29	5,72	11,62	123	5,17
258	Шницель рыбный натуральный	80	12,1	3,92	8,21	116	2,62
137	Рагу овощное	180	3,24	7,32	18,96	155	15,36
372	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	21,5	88	1,5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	70	0
	<b>Итого обед</b>		<b>26,09</b>	<b>20,34</b>	<b>78,29</b>	<b>599</b>	<b>30,45</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
41	Салат из моркови с изюмом	60	1,28	5,28	6,26	80	1,49
235	Пудинг из творога с джемом	120/20	15,2	10,6	38,5	361	0,71
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	1,43
454	Пирожок с капустой	60	4,2	4,56	21,9	144	0,07
	Груши свежие	1/100	0,4	0,3	10,3	47	5
	<b>Итого уплотнённый полдник</b>		<b>24,75</b>	<b>23,93</b>	<b>92,76</b>	<b>739</b>	<b>8,7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>60,93</b>	<b>55,01</b>	<b>246,26</b>	<b>1771</b>	<b>42,35</b>
	<b>Пятый день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
185	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	205	3,57	5,42	33	196	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	1,17
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/4/11	4,73	6,88	14,6	139	0,07
	<b>Итого завтрак</b>		<b>11,15</b>	<b>14,71</b>	<b>62</b>	<b>426</b>	<b>1,24</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый или ягодный	100	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>						
20	Салат витаминный	60	0,8	3,1	5,4	52	19,5
81	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/15	8,6	4,8	13,2	130	4,9

1	2	3	4	5	6	7	8
286	Тефтели из говядины	115	8,54	9,55	11,2	165	0,79
204	Макаронные изделия отварные	150/4	7,1	5,45	34,13	214	0
376	Компот из смеси сухих фруктов	180	0,03	0,02	25	102	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	70	0
	<b>Итого обед</b>		<b>27,71</b>	<b>23,4</b>	<b>102,3</b>	<b>733</b>	<b>25,55</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
34	Салат из свёклы с зелёным горошком	60	1,1	2,5	4,9	46	5,88
275	Колбаса варёная отварная	68	9,2	17	0,3	176	0
132	Капуста тушёная	180	3,56	6,7	16,9	142	29,5
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Апельсины свежие	1/100г	0,9	0,22	8,1	43	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0
	Мармелад	20	0	0	16,3	60	0
	<b>Итого уплотнённый полдник</b>		<b>17,98</b>	<b>26,84</b>	<b>75,79</b>	<b>601</b>	<b>95,4</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>57,34</b>	<b>64,94</b>	<b>250,8</b>	<b>1803</b>	<b>124,21</b>
	<b>Шестой день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
206	Макаронные изделия отварные с сыром	145	9,29	10,01	22,7	218	0,14
	Сухари	15	1,5	1,3	10	60	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>Итого завтрак</b>		<b>10,85</b>	<b>11,33</b>	<b>42,69</b>	<b>318</b>	<b>0,17</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый или ягодный	100	0,5	0	10,7	43	2
	<b>Обед</b>						
	Икра кабачковая	60	0,72	2,8	4,6	47	5,8
81	Суп картофельный с зелёным горошком, птицей и сметаной	200/15/6	7,71	6,84	13,36	146	4,65
268	Суфле из рыбы	90	14,2	8,24	3,7	145	0,16
313	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	6,93	7,8	31,1	222	0
376	Компот из изюма	180	0,03	0,02	25	102	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	70	0
	<b>Итого обед</b>		<b>32,24</b>	<b>26,18</b>	<b>91,1</b>	<b>732</b>	<b>11</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
41	Салат из моркови	63	0,7	0,1	7,1	31	2,8
185	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	4,52	4,07	35,72	197	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	1,17
470	Булочка дорожная	60	4,1	8,4	31,28	217	0
	Яблоки свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	47	10
	<b>Итого уплотнённый полдник</b>		<b>12,57</b>	<b>15,38</b>	<b>98,3</b>	<b>583</b>	<b>13,97</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56,16</b>	<b>52,9</b>	<b>240,8</b>	<b>1676</b>	<b>27,1</b>

1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Седьмой день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
213	Яйца варёные	1/2шт.	2,6	2,3	0,14	32	0
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	3,09	4,07	37	197	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	1,43
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,4	4,33	14,5	104	0
	<b>Итого завтрак</b>		<b>11,76</b>	<b>13,89</b>	<b>67,44</b>	<b>440</b>	<b>1,43</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый или ягодный	100	0,5	0	10,7	43	2
	<b>Обед</b>						
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
80	Суп любительский с мясом	200/15	4,85	2,61	13,66	183	6,66
282	Котлета рубленая из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
137	Рагу из овощей	180	3,2	7,3	19	155	15,4
383	Кисель из джема	180	0,1	0	21,1	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	70	0
	<b>Итого обед</b>		<b>24,85</b>	<b>23,33</b>	<b>84,82</b>	<b>733</b>	<b>28,68</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
237	Запеканка из творога	120	21,31	14,5	22,84	304	0,29
351	Соус молочный сладкий	30	0,6	0,24	4	30	0,1
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
466	Сдоба обыкновенная	60	4,7	2,8	31,4	169	0
	Мандарины свежие	1/100	0,8	0,2	7,54	38	38
	<b>Итого уплотнённый полдник</b>		<b>30,08</b>	<b>19,98</b>	<b>79,29</b>	<b>630</b>	<b>39,59</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>66,37</b>	<b>57,2</b>	<b>242,25</b>	<b>1846</b>	<b>71,7</b>
	<b>Восьмой день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
185	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	205	4,09	4,11	33,91	189	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	1,17
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/4/11	4,74	6,88	14,6	139	0,07
	<b>Итого завтрак</b>		<b>11,68</b>	<b>13,4</b>	<b>62,91</b>	<b>419</b>	<b>1,24</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый или ягодный	100	0,5	0	10,7	43	2
	<b>Обед</b>						
31	Салат из свёклы	60	0,86	3,7	5	56	5,7
77	Суп картофельный с макаронами и мясом	200/15	6,35	2,97	13,78	106	6,68
298	Голубцы ленивые	180	15,2	9,57	22,5	237	22,55



1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Десятый день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
185	Каша молочная гречневая с маслом	205	6,21	5,28	32,8	203	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	1,17
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/4/10	4,7	6,8	14,5	135	0,05
	<b>Итого завтрак</b>		<b>13,76</b>	<b>14,49</b>	<b>61,7</b>	<b>429</b>	<b>1,22</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый или ягодный	100	0,5	0	10,7	43	2
	<b>Обед</b>						
75	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/6	1,7	4,1	11,8	105	9,5
290	Пудинг из говядины	80	18,8	6,19	0,88	134	0,16
354	Соус сметанный	30	0,63	2,25	2,64	33	0,015
134	Свёкла в соусе	100	2,36	7,09	10,68	116	1,35
315	Рис отварной	50	1,2	1,8	12,3	70	0
376	Компот из сухих фруктов	180	0,03	0,02	25	102	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	70	0
	<b>Итого обед</b>		<b>27,36</b>	<b>21,93</b>	<b>76,70</b>	<b>630</b>	<b>11,38</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3	5,4	52	19,5
249	Рыба, запечённая в омлете	90	14,3	4,1	3,86	106	0,34
321	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165	21,8
392	Чай с мармеладом	180/20	0,12	0,02	26	100	0,11
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10	53	0
	Апельсины свежие	1/100	0,9	0,22	8,1	43	60
	<b>Итого уплотнённый полдник</b>		<b>21,82</b>	<b>13,5</b>	<b>77,86</b>	<b>519</b>	<b>101,75</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>63,44</b>	<b>49,92</b>	<b>226,96</b>	<b>1621</b>	<b>116,35</b>

Инженер-технолог МКУ «ЦБ УО»



В.В. Никешина