

Утверждаю Заведующая
Цимрова И.В.

ИП

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей
МБДОУ ЦРР – детский сад № 13 «Радуга»



Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энер.цен 3-7 лет (ккал)	Энер.цен 1-3 лет (ккал)
1 день							
Завтрак:							
Каша манная молочная с маслом	200/190		4,3/5,8	7,4/9,9	20,1/26,8	200,7	159,9
Чай с молоком	200/150		2,3/3,2	2,3/3,3	14,1/18,7	113,06	84,8
Бутерброд с маслом сливочным	46/40		1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	139,1	93,8
2 завтрак:							
Сок фруктовый	70/70		1,0	0,2	20,2	92	92
Обед:							
Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	250/200		1,8/2,4	2,3/3,1	9,8/19,7	106,5	79,8
Плов с мясом	195/185		7,4/9,45	4,58/5,85	21,04/26,88	195,15	152,73
Компот из сухофруктов	200/150		0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	96,7	72,5
Хлеб пшеничный	55/45		1,50/1,79	0,19/0,23	9,18/10,96	52,9	44,3
Полдник:							
Омлет с маслом	80/75		4,5/6,1	5,2/8,3	20,7/27,7	213,0	159,8
Хлеб пшеничный	30/25						
Чай сладкий	200/150		0,13	0,04	10	43,5	32,4
Ужин:							
Отварные макароны с маслом	140/135		5,9	8,1	31,2	152,4	-
Чай сладкий	200/150		9/12	2,3/3,1	10,5/14	53,1	-
Хлеб пшеничный	30/25		3,0	0,4	19,52	96	-
2 день							
Завтрак:							
Каша гречневая молочн. с маслом	200/190		6,9/5,2	10,4/7,8	25/18,7	179,2	131,1
Чай черный	200/150		9/12	2,3/3,1	10,5/14	53,1	39,8
Бутерброд с маслом сливочным	46/40		1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	139,1	93,8
Конфета	18/18						
2 завтрак:							
Сок фруктовый	70/70		1,0	0,2	20,2	92	92
Обед:							
Суп рисовый на м/к бульоне	250/200		1,2/1,9	2,73/3,7	6,42/8,9	72,5	80,2
Бефстроганов из говядины со смет.	75/70		10,1/13,3	9,5/12,6	2,5/3,4	180,6	135,5
Макароны отварные	125/120		4,6/5,9	6,4/8,1	25,1/31,2	229,7	183,3
Кисель фруктово-ягодный	200/150		5,8/7,7	5,8/7,7	13,4/17,9	69	52
Хлеб пшеничный	55/45		3,0	0,4	19,52	96	81
Полдник:							
Королевский пирог	90/85		22,2/27,8	15,3/19,2	32,1/10,2	130	104
Чай с молоком	200/150		2,3/3,2	2,3/3,3	14,1/18,7	113,06	84,8
Ужин:							
Картофель запеченный с маслом	160/135		2,6	4,03	17,65	164,49	-
Чай сладкий	200/150		9/12	2,3/3,1	10,5/14	53,1	-
Хлеб пшеничный	30/25		3,0	0,4	19,52	96	-
3 день							
Завтрак:							
Каша рисовая молочная с маслом	200/190		5,2/6,9	7,8/10,4	18,7/25	185,3	146,5
Бутерброд с маслом сливочным	46/40		1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	139,1	93,8
Чай с молоком	200/150		2,3/3,2	2,3/3,3	14,1/18,7	113,06	84,8

2 завтрак:						
Сок фруктовый	70/70	1,0	0,2	20,2	92	92
Обед:						
Щи на м/к бульоне со сметаной	250/200	1,23/1,54	4,38/5,78	4,91/5,99	64,08	82,2
Картофель по-домашнему с мясом	200/195	17,7/23,6	15,8/21,1	11,3/15,1	247,7	225,4
Компот из сухофруктов	200/150	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	96,7	72,5
Хлеб пшеничный	55/45	3,0	0,4	19,52	96	81
Полдник:						
Печенье	60/50	2,43	5,58	24,93	136,5	136,5
Молоко	200/150	4,3/5,2	3,7/4,5	7,2/8,6	97,2	81
Ужин:						
Каша гречневая с тушеным мясом	160/155	7,0	10,4	25	222,4	-
Чай сладкий	200/150	2,2	2,4	16,5	96,9	-
Хлеб пшеничный	30/25	3,0	0,4	19,52	96	-

4 день

Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/190	4,9/6,6	8,2/10,9	16,9/22,6	175,5	137,1
Бутерброд с маслом сливочным	46/40	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	139,1	93,8
Чай сладкий	200/150	9/12	2,3/3,1	10,5/14	53,1	39,8
2 завтрак:						
Фрукты	160/150	1,13	0,15	16,35	71,25	71,25
Обед:						
Суп с вермишелью на м/к бульоне	250/200	1,6/2,2	1,4/1,8	10,49/13,9	64,3	89,7
Картофельное пюре	135/130	2,7/3,3	3,7/4,6	6,8/7,6	128,9	103,1
Рыбное суфле	75/70	8,0/11,2	2,4/3,4	1,3/1,8	82,6	59
Зеленый горошек	35/30	0,76/1,14	3,56/5,34	3,08/4,62	47,6	71,4
Кисель фруктово-ягодный	200/150	5,8/7,7	5,8/7,7	13,4/17,9	69	52
Хлеб пшеничный	55/45	3,0	0,4	19,52	96	81
Полдник:						
Шаньга по бурятски	85/80	3,8	4,9	37,2	208,5	208,5
Чай с молоком	200/150	2,3/3,2	2,3/3,3	14,1/18,7	113,06	84,8
Ужин:						
Каша рисовая молочная с маслом	200/190	6,9	10,4	25	185,3	-
Хлеб пшеничный	30/25	3,0	0,4	19,52	96	-
Чай с молоком	200/150	3,2	3,3	18,7	113,06	-

5 день

Завтрак:						
Каша геркулесовая молоч. с масл	200/190	5,1/6,7	7,8/10,4	19,4/25,8	168,56	204,98
Бутерброд с маслом сливочным	46/40	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	139,1	93,8
Чай сладкий	200/150	9/12	2,3/3,1	10,5/14	53,1	39,8
2 завтрак:						
Фрукты	160/150	1,13	0,15	16,35	71,25	71,25
Обед:						
Свекольник м/к бул со сметаной	250/200	3,12/4,16	4,26/5,68	11,45/15,27	89,44	119,34
Котлета мясная	65/60	9,5/11,1	8,9/10,4	3,6/4,2	155,4	133,2
Гречневая каша	125/120	5,23/6,97	7,8/10,4	18,75/25	222,4	166,8
Подлив	15/10	0,54	1,86	3,46	33,45	33,45
Икра кабачковая	40/30	0,76/1,14	3,56/5,34	3,08/4,62	71,4	47,6
Хлеб пшеничный	55/45	3,0	0,4	19,52	96	81
Компот из сухофруктов	200/150	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	96,7	72,5
Полдник:						
Крендель молочный	80/75	4,7/6,2	5,4/7,2	1,9/2,5	100	75
Чай с молоком	200/150	2,3/3,2	2,3/3,3	14,1/18,7	113,06	84,8

Ужин:							
Картофельное пюре с маслом	200/190		3,3	4,6	7,6	128,9	-
Хлеб пшеничный	30/25		3,0	0,4	19,52	96	-
Чай сладкий	200/150		0,13	0,04	10	43,5	-

6 день

Завтрак:							
Каша «Дружба» молочная с маслом (рис, ячка)	200/190		3,4/5,3	7,6/11,7	16,3/25,1	226,2	147
Чай с молоком	200/150		2,3/3,2	2,3/3,3	14,1/18,7	113,06	84,8
Бутерброд с маслом сливочным	41/35		1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	139,1	93,8

2 завтрак:

Сок фруктовый	70/70		1,0	0,2	20,2	92	92
---------------	-------	--	-----	-----	------	----	----

Обед:

Рассольник на м/к бульоне со сметаной	250/200		1,41/1,76	4,55/5,98	9,99/12,09	87,03	109,74
Гуляш мясной	75/70		4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	164,8	123,6
Отварные макароны	125/120		4,6/5,9	6,4/8,1	25,1/31,2	229,7	183,3
Кисель фруктово-ягодный	200/150		5,8/7,7	5,8/7,7	13,4/17,9	69	52
Хлеб пшеничный	45/40		3,0	0,4	19,52	96	81

Полдник:

Яйцо вареное	70/70		5,1	4,6	0,3	63	63
Хлеб пшеничный	30/25		1,50/1,79	0,19/0,23	9,18/10,96	52,9	44,3
Чай сладкий	200/150		9/12	2,3/3,1	10,5/14	53,1	39,8

Ужин:

Каша манная молочная с маслом	200/190		5,8	9,9	26,8	200,7	-
Чай сладкий	200/150		2,2	2,4	16,5	96,9	-
Хлеб пшеничный	30/25		3,0	0,4	19,52	96	-

7 день

Завтрак:							
Каша рисовая молочная с маслом	200/190		5,2/6,9	7,8/10,4	18,7/25	185,3	146,5
Бутерброд с маслом сливочным	46/40		1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	139,1	93,8
Чай с молоком, сладкий	200/150		2,3/3,2	2,3/3,3	14,1/18,7	113,06	84,8

2 завтрак:

Йогурт	95/95		7,5/10	4,8/6,4	12,7/11,	174	130,5
--------	-------	--	--------	---------	----------	-----	-------

Обед:

Борщ на м/к бульоне со сметаной	250/200		1,46/1,9	1,6/2,1	7,9/10,5	52,5	70
Жаркое с мясом	190/185		14,8/19,02	13,4/17,	15,7/20,1	322,6	252,4
Компот из сухофруктов	200/150		0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	96,7	72,5
Хлеб пшеничный	55/45		3,0	0,4	19,52	96	81

Полдник:

Конвертик с творогом	90/85		27,2/38,9	10,5/14,9	15/24	276,01	198,3
Чай с молоком	200/150		2,3/3,2	2,3/3,3	14,1/18,7	113,06	84,8

Ужин:

Суп молочный с вермишелью	200/190		6,58	9,0	26,12	187,04	-
Чай сладкий	200/150		0,13	0,04	10	43,5	-
Хлеб пшеничный	30/25		3	1,16	20,2	96	-

8 день

Завтрак:							
Каша ячневая молочная с маслом	200/190		5,1/6,8	6,1/8,1	19,4/25,9	214	160,5
Бутерброд с маслом слив, сыром	58/50		4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	185,7	125,6

Чай с молоком	200/150		2,3/3,2	2,3/3,3	14,1/18,7	113,06	84,8
2 завтрак:							
Сок фруктовый	70/70		1,0	0,2	20,2	92	92
Обед:							
Суп гречневый на м/к бульоне	250/200		1,6/2,2	3,5/4,7	7,3/9,8	90,9	68,1
Сложный гарнир	190/185		2,3/2,7	4,2/4,9	23,3/27,6	113,5	96,1
Кисель фруктово-ягодный	200/150		5,8/7,7	5,8/7,7	13,4/17,9	69	52
Хлеб пшеничный	55/45		3,0	0,4	19,52	96	81
Полдник:							
Булка Дорожная	80/75		4,5/6,7	6,1/9,1	27,8/41,7	295,7	197,1
Какао с молоком	200/150		4,6/6,2	4,6/6,2	19/25,3	135,9	181,1
Ужин:							
Каша пшенная молочная с маслом	200/190		6,6	10,9	22,6	175,5	-
Чай с молоком	200/150		3,2	3,3	18,7	113,06	-
Хлеб пшеничный	30/25		3,0	0,4	19,52	96	-

9 день

Завтрак:							
Каша крестьянская молоч. с маслом	200/190		3,4/5,3	7,6/11,7	16,3/25,1	226,2	147
Бутерброд с маслом сливочным	46/40		1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	139,1	93,8
Чай сладкий	200/150		9/12	2,3/3,1	10,5/14	53,1	39,8
2 завтрак:							
Фрукты	160/150		1,13	0,15	16,35	71,25	71,25
Обед:							
Суп гороховый на м/к бульоне	250/200		1,6/2,2	1,8/2,4	12,1/16,1	185,8	92,9
Тефтеля мясная	160/155		7,58/8,85	5,69/6,64	3,88/4,53	101,24	118,11
Подлив	15/10		5	7	5	60	
Хлеб пшеничный	55/45		3,0	0,4	19,52	96	81
Компот из сухофруктов	200/150		0,44		19,02	69	52
Полдник:							
Ватрушка с повидлом	85/80		3,82/5,09	2,55/3,40	37,8/50,42	253	190
Чай с молоком	200/150		2,2	2,4	16,5	96,9	81,2
Ужин:							
Овощное рагу	175/170		3,76	5	16,65	122,2	-
Хлеб пшеничный	30/25		3,0	0,4	19,52	96	-
Чай сладкий	200/150		0,13	0,04	10	43,5	-

10 день

Завтрак:							
Каша «Ассорти» молочная с маслом	200/190		3,4/5,3	7,6/11,7	16,3/25,1	226,2	147
Чай с молоком	200/150		2,3/3,2	2,3/3,3	14,1/18,7	113,06	84,8
Бутерброд с маслом сливочным	46/40		1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	139,1	93,8
2 завтрак:							
Сок фруктовый	70/70		1,0	0,2	20,2	92	92
Обед:							
Щи на м/к бульоне со сметаной	250/200		1,23/1,54	4,38/5,78	4,91/5,99	64,08	82,2
Рыба запеченная(сад)	65/60		11,85	11,44	1,9	158	-
Котлета рыбная (ясли)	65/60		16,2	4,6	3,8	-	123,95
Гречневая каша	130/125		6,8/8,5	2,8/7,2	16,4/21,1	200,5	108,2
Подлив	15/10		0,54	1,86	3,46	33,45	
Кисель фруктово-ягодный	200/150		5,8/7,7	5,8/7,7	13,4/17,9	69	52
Хлеб пшеничный	55/45		3,0	0,4	19,52	96	81
Полдник:							
Пирожок с картофелем	90/85		4,5/6,1	5,2/8,3	20,7/27,7	213,0	159,8
Чай сладкий	200/150		0,13	0,04	10	43,5	32,4
Ужин:							
Омлет с маслом	80/75		6,1	8,3	27,7	213,0	-
Хлеб пшеничный	30/25		3,0	0,4	19,52	96	-
Чай сладкий	200/150		0,13	0,04	10	43,5	-