

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ ЦРР
детским садом №18 «Родничок»
от 17.01.2017 г. № 33

**Типовое примерное 10-ти дневное меню
для питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет
МБДОУ ЦРР детского сада №18 «Родничок»**

	Для детей в возрасте от 1,5 до 3,0 лет					Для детей в возрасте от 3,0 до 7,0 лет					Витамин С	№	№ рецептуры	
ДЕНЬ 1	Выход, гр	Пищевая ценность			Энергетич. ценность	Выход 3,0-7,0	Пищевая ценность			Энергетич. ценность				
Завтрак		белки	жиры	углев			белки	жиры	углев					
		граммы					граммы							ккал
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	4,60	52,60	105	30/7	3,20	5,10	5,40	126			1	
Каша молочная манная	180	7,80	2,00	43,90	309	200	8,10	2,30	45,20	376			185	
Чай с сахаром	150	5,20	5,20	20,20	36	180	5,45	5,45	21,15	45			433	
Итого:	355	15,7	11,8	116,7	450	417	16,75	12,85	71,75	547				
Второй завтрак														
Сок витаминизированный	100	0,18	0,08	5,24	28	150	0,27	0,11	7,86	41			130	
Обед														
Горошек зеленый	30	0,80	0,07	2,17	13,33	30	0,80	0,07	2,17	13,33			13	
Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1,26	0,96	5,53	71,25	200/7	1,57	1,20	6,92	85,5			98/43	
Котлета мясная, рубленая, паровая	50	5,72	6,21	4,06	97,25	70	10,30	11,18	2,30	143,25			310	
Каша гречневая рассыпчатая	100	1,70	2,88	16,10	72	150	2,55	4,32	24,16	115			117	
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	14,70	22	180	0,25	0,13	15,40	26	С - 0,35/0,5		412	
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,70	75	50	3,45	3,41	18,50	91				
Итого	525	12,98	10,82	60,26	350,83	687	18,92	20,31	69,45	474,08				
Полдник														
Омлет натуральный	80	8,50	22,80	11,70	253	100	8,75	23,90	12,85	289			253	

В соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна, 2011 год

Пельмени с мясом	100	13,56	8,47	22,59	195	120	14,37	9,15	24,75	297		101
Чай с сахаром	150	5,20	5,20	20,20	36	180	5,45	5,45	21,15	45		433
Яблоко	100	0,90	0,20	10,80	47	100	1,10	0,35	11,70	47		170
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		
Итого:	380	10,60	5,70	54,90	344	440	11,35	6,22	58,60	468		
Всего за день:		44,26	48,32	166,22	1214,05		48,40	55,86	178,52	1548,74		
Объем за день:	1362,00					1657,00						
Д Е Н Ь 5	Выход		жир			Выход				ценност		
	1,5-3,0	белки	ы	углев	ценность	3,0-7,0	белки	жиры	углев	ь		
Наименование												
Завтрак												
Бутерброд с маслом	20\5	2,70	4,60	52,60	105	30\7	3,20	5,10	5,40	126		1
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,65	3,00	21,52	87,4	200	6,20	4,00	28,70	115		120
Чай с сахаром	150	4,65	4,80	16,77	127	180	5,58	5,76	20,12	153		431
Итого:	325	12,00	12,40	90,89	319,4	417	14,98	14,86	54,22	394		
Второй завтрак												
Сок витаминизированный	100	0,18	0,08	5,24	28	150	0,27	0,11	7,86	41		
Обед												
Икра кабачковая	30	0,80	2,60	3,60	22	30	0,80	2,60	3,60	22		53
Борщ из свежей капусты с мясом птицы со сметаной												83
	150	15,60	12,20	8,00	48,73	200	15,60	12,20	8,00	64,98		
Бефстроганов из отварной говядины в молочном сметанном соусе	50/20					70/30						298
		28,30	8,10	4,90	137		28,85	8,41	5,32	185		

Каша рисовая вязкая	100	4,20	4,80	48,00	121	150	4,70	5,20	53,40	181,5		42/2
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,31	10,70	22	180	0,25	0,38	11,20	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,70	75	50	3,45	3,41	18,50	91		
Итого:	510	52,40	28,61	92,90	425,73	710	53,65	32,20	100,02	570,48		
Полдник												
Рыба, запеченная с овощами	50	15,90	14,65	18,80	84,66	70	18,20	17,97	22,30	297		145
Картофельное пюре	100	3,20	5,60	21,80	104,6	150	3,20	5,60	21,80	156		361
Чай с сахаром	150	5,20	5,20	20,20	36	180	5,45	5,45	21,15	45		433
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		
Итого:	330	28,80	25,75	84,70	291,26	440	31,65	29,44	91,00	577		
Всего за день:		93,38	66,84	273,73	1064,39		100,55	76,61	253,10	1582,48		
Объем за день:	1265,00					1717,00						
ДЕНЬ 6	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценност ь		
Наименование												
Завтрак												
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	4,60	52,60	105	30/7	3,20	5,10	5,40	126		1
Каша молочная геркулесовая	180	9,50	9,40	25,40	131	200	9,65	9,67	26,48	162		221
Чай с сахаром	150	3,54	2,80	14,16	79	180	4,20	3,10	16,23	95		685
Итого:	355	15,74	16,80	92,16	315	417	17,05	17,87	48,11	383		
Второй завтрак												
Сок витаминизированный	100	0,18	0,08	5,24	28	150	0,27	0,11	7,86	41		130
Обед												
Горошек зеленый	30	0,80	0,07	2,17	13,33	30	0,80	0,07	2,17	13,33		13

Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	150/5											98/4
		1,26	0,96	5,53	71,25	200/7	1,57	1,20	6,92	85,5		3
Плов из отварного мяса	150	8,60	8,60	27,10	252	180	8,90	8,90	28,32	308		265
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,31	10,70	22	180	0,25	0,38	11,20	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,70	75	50	3,45	3,41	18,50	91		
Итого:	525	14,16	10,54	63,20	433,58	647	14,97	13,96	67,11	523,83		
Полдник												
Макаронные изделия с мясом	120					150						265
		13,56	8,47	22,59	195		14,37	9,15	24,75	227		
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		
Чай с сахаром	150	5,20	5,20	20,20	36	180	5,45	5,45	21,15	45		433
Итого:	300	23,26	13,97	66,69	297	370	24,62	15,02	71,65	351		
Всего за день:		53,34	41,39	227,29	1073,58		56,91	46,96	194,73	1298,83		
Объем за день:	1280,00					1584,00						
ДЕНЬ 7	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценност ь		
Наименование												
Завтрак												
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	4,60	52,60	105	30/7	3,20	5,10	5,40	126		1
Каша молочная манная	150	6,50	1,60	36,60	257	200	8,10	2,30	45,20	376		185
Какао напиток с молоком	150	4,65	4,80	16,77	127	180	5,58	5,76	20,12	153		431
Итого:	325	13,85	11,00	105,9 7	489	417	16,88	13,16	70,72	655		
Второй завтрак												
Сок витаминизированный												130
	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,18	0,08	5,24	28		
Обед												
Закуска витаминная	30	0,70	6,50	4,40	12	30	0,70	6,50	4,40	12		10/8

												7
Суп рыбный из консервов	150					200						42
		26,40	9,36	9,10	90,5		26,89	9,84	9,41	120,68		
Тефтели мясо- крупяные	70	7,30	11,00	26,00	138	80	7,77	11,54	28,13	151		317
Картофельное пюре	100	2,65	4,65	18,15	131	150	3,56	6,20	22,43	188		361
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	14,70	42	180	0,25	0,13	15,40	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,70	75	50	3,45	3,41	18,50	91		
Итого:	540	40,55	32,21	90,05	488,5	690	42,62	37,62	98,27	588,68		
Полдник												
Ужин												
Запеканка творожная												16/3
	80	9,92	4,72	20,24	122	150	13,50	6,40	27,12	226		9
Чай с сахаром	150	5,20	5,20	20,20	36	180	5,45	5,45	21,15	45		433
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		
Итого:	260	19,62	10,22	64,34	224	370	23,75	12,27	74,02	350		
Всего за день:		74,20	53,51	265,60	1229,50		83,43	63,13	248,25	1621,68		
Объем за день:	1225,00					1577,00						
ДЕНЬ 8	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценност ь		
Наименование												
Завтрак												
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	4,60	52,60	105	30/7	3,20	5,10	5,40	126		1
Каша молочная ячневая	150	6,50	1,66	36,60	257	200	8,10	2,30	45,20	376		185
Чай с сахаром	150	5,20	5,20	20,20	36	180	5,45	5,45	21,15	45		433
Итого:	325	14,40	11,46	109,4 0	398	417	16,75	12,85	71,75	547		

Второй завтрак												
Сок витаминизированный	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,18	0,08	5,24	28		130
Обед												
Закуска из свеклы отварной	50	0,80	1,00	4,36	22	70	0,86	1,08	4,85	27		114
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	150	3,80	3,60	7,60	66	200	3,80	3,60	7,60	88		60
Котлета рыбная	50	26,40	9,36	9,10	188	70	26,89	9,84	9,41	225		89
Рис отварной	100	4,20	4,80	48,00	121	150	4,70	5,20	53,40	181,5		42/2
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,31	10,70	22	180	0,25	0,38	11,20	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,70	75	50	3,45	3,41	18,50	91		
Итого:	560	38,70	19,67	97,46	494	750	39,95	23,51	104,96	638,5		
Полдник												
Рагу овощное с мясом	100	3,20	5,60	21,80	77	120	3,80	5,98	22,13	93		33/1
Чай с сахаром	150	5,20	5,20	20,20	36	180	5,45	5,45	21,15	45		433
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		
Итого:	1180	85,70	45,84	248,86	1079	1540	89,29	54,19	266,50	1379		
Всего за день:		138,98	77,05	460,96	1999,00		146,17	90,63	448,45	2592,50		
Объем за день:	2165,00					2807,00						
ДЕНЬ 9	Выход 1,5-3,0	белки	жиры	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценность		
Наименование												
Завтрак1												
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	4,60	52,60	105	30/7	3,20	5,10	5,40	126		1

Суп молочный с макаронными изделиями	150					200						120
Чай с сахаром	150	4,65	3,00	21,52	87,4		6,20	4,00	28,70	115		
Итого:	325	12,00	12,40	90,89	319,4	417	14,98	14,86	54,22	394		
Второй завтрак												
Сок витаминизированный												130
Обед	100	0,18	0,08	5,24	28	150	0,27	0,11	7,86	41		
Салат Витаминный	30	0,70	6,50	4,40	12	30	0,70	6,50	4,40	12		10/8 5
Рассольник с мясом птицы со сметаной	150	5,30	8,30	6,40	90	200	5,30	8,30	6,40	102		104
Картофель тушеный с отварным мясом	150	6,60	6,60	23,50	229	180	6,98	6,98	24,56	368		53
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	14,70	42	180	0,25	0,13	15,40	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,70	75	50	3,45	3,41	18,50	91		
Итого:	520	16,10	22,10	66,70	448	640	16,68	25,32	69,26	599		
Полдник												
Ужин												
Омлет натуральный с сыром	80/20	13,56	8,47	22,59	195	100/20	14,37	9,15	24,75	297		253/ 1
Яблоко	100	0,90	0,20	10,80	47	100	1,10	0,35	11,70	47		170
Кисель плодово - ягодный	150	0,20	0,00	25,90	83	180	0,22	0,00	26,50	99		233
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		
Итого:	380	19,16	8,97	83,19	391	440	20,49	9,92	88,70	522		
Всего за день:		47,44	43,55	246,02	1186,40		52,42	50,21	220,04	1556,00		
Объем за день	1325,00					1647,00						

ДЕНЬ 10	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценност ь		
Наименование												
Завтрак												
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	4,60	52,60	105	30/7	3,20	5,10	5,40	126		1
Каша молочная рисовая	180	8,40	7,80	18,30	210	200	9,17	8,32	19,05	257		228
Кофейный напиток с молоком	150					180						
		3,54	2,80	14,16	79		4,20	3,10	16,23	95		685
Итого:	355	14,64	15,20	85,06	394	417	16,57	16,52	40,68	478		
Второй завтрак												
Сок витаминизированный												130
	100	0,18	0,08	5,24	28	150	0,27	0,11	7,86	41		
Обед												
Икра кабачковая	30	0,80	2,60	3,60	22	30	0,80	2,60	3,60	22		53
Суп гороховый с мясом	150	3,75	2,55	13,50	64,5	250	5,32	3,76	18,96	104		115
Котлета мясная, рубленая, паровая	50	5,72	6,21	4,06	97,25	70	10,30	11,18	2,30	143,25		310
каша гречневая рассыпчатая	100	2,77	4,17	14,10	89	150	3,12	4,64	15,73	133,5		117
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,31	10,70	22	180	0,25	0,38	11,20	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,70	75	50	3,45	3,41	18,50	91		
Итого:	520	12,44	13,24	42,36	347,75	730	18,99	19,96	48,19	497,75		
Полдник												
Пирожок с повидлом	80	8,50	22,80	11,70	253	100	8,75	23,90	12,85	289		139/ 1
Яблоко	100	0,90	0,20	10,80	47	100	1,10	0,35	11,70	47		
Чай с сахаром	150	5,20	5,20	20,20	36	180	5,45	5,45	21,15	45		433
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		

Итого:	290	19,10	28,50	66,60	402	350	20,10	30,12	71,45	460		
Всего за день:		46,36	57,02	199,26	1171,75		55,93	66,71	168,18	1476,75		
Объем за день	1265,00					1647,00						
		белки	жиры	углев	ценность		белки	жиры	углев	ценност		
Средняя пищевая ценность за 10 дней		69,72	53,49	251,35	1247,25		76,32	62,78	235,40	1623,17		
Средний объем за 10 дней	1374,40					1759,40						