

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

Д Е Н Ь 1 (понедельник)	Для детей в возрасте от 1,5 до 3,0 лет					Для детей в возрасте от 3,0 до 7,0 лет					Витамин С	№	№ рецеп-туры
	Выход, гр	Пищевая ценность			Энергетич. ценность	Выход 3,0-7,0	Пищевая ценность			Энергетич. ценность			
		белки	жиры	углев			белки	жиры	углев				
Завтрак	граммы	граммы			ккал	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	
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	18,2	28,3	55,8	355	320	19	29,77	59,75	413			
Всего за день:		47,06	51,00	238,00	1183,83		54,94	63,04	208,81	1475,08			
Объем за день:	1240,00					1574,00							
Д Е Н Ь 2 (вторник)	Выход	белки	жиры	углев	ценность	Выход 3,0-	белки	жиры	углев	ценность			
Завтрак													

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

Закуска витаминная	50	0,70	6,50	4,40	65	70	0,81	6,62	4,53	83		10/87
Суп гороховый с сосиской	150					200						115/1
		3,75	2,55	13,50	64,5		4,26	3,00	15,17	83		
Печень по-строгановски	50/20	17,70	10,10	5,70	137	70/30	18,20	11,10	5,98	185		70
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	22	180	0,25	0,13	15,40	26	C - 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	28,30	24,50	74,15	494,5	750	30,53	30,46	82,01	656		
Полдник												
Макаронные изделия с сосиской	150					180						
		8,60	8,60	27,10	252		8,90	8,90	28,32	308		42/ 2; 97
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	9,70	5,50	44,10	354	400	10,25	5,87	46,90	432		
Всего за день:		50,56	41,41	203,14	1234,50		55,39	49,42	173,46	1565,00		
Объем за день:	1345,00					1717,00						
Д Е Н Ъ 4 четверг	Выход 1,5-3,0	белки	жиры	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценность		
Завтрак												
Бутерброд с маслом и сыром	20\5\7	3,62	7,92	8,56	133	30\7\10	5,23	11,13	12,04	160		4
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	3,54	2,80	14,16	79	180	4,20	3,10	16,23	95		685
Итого:	362	15,56	18,52	41,02	422	427	18,60	22,55	47,32	512		
Второй завтрак												
Сок витаминизированный	100	0,18	0,08	5,24	28	150	0,27	0,11	7,86	41		130
Обед												
Закуска витаминная	30	0,70	6,50	4,40	12	30	0,70	6,50	4,40	12		10/85
Омлет с мясом птицы со сметаной	150	5,30	8,30	6,40	71,05	200	5,30	8,30	6,40	94,74		104
Жаркое по-домашнему	150	8,60	8,60	27,10	248	180	8,75	8,75	27,90	345		61
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	14,70	42	180	0,25	0,13	15,40	26	C - 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	18,10	24,10	70,30	448,05	640	18,45	27,09	72,60	568,74		
Полдник												
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 пятница	Выход 1,5-3,0					Выход 3,0-7,0						
Наименование		белки	жиры	углев	ценность	белки	жиры	углев	ценность			
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
Какао напиток с молоком	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 молочно-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 понедельник	Выход	белки	жиры	углев	ценность	Выход 3,0-	белки	жиры	углев	ценность		
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
Кофейный напиток с молоком	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	1,26	0,96	5,53	71,25	200/7	1,57	1,20	6,92	85,5		98/43
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	C - 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	13,56	8,47	22,59	195	150	14,37	9,15	24,75	227		265
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 вторник	Выход	белки	жиры	углев	ценность	Выход 3,0-	белки	жиры	углев	ценность		
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

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 четверг	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	4,65	3,00	21,52	87,4	200	6,20	4,00	28,70	115		120
Какао напиток с молоком	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		130
Обед												
Салат Витаминный	30	0,70	6,50	4,40	12	30	0,70	6,50	4,40	12		10/85
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 Пятница	Выход 1,5-3,0					Выход 3,0-7,0						
Наименование		белки	жиры	углев	ценность		белки	жиры	углев	ценность		
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	3,54	2,80	14,16	79	180	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	100	0,18	0,08	5,24	28	150	0,27	0,11	7,86	41		130
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	ценность		
ня 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						

—

—