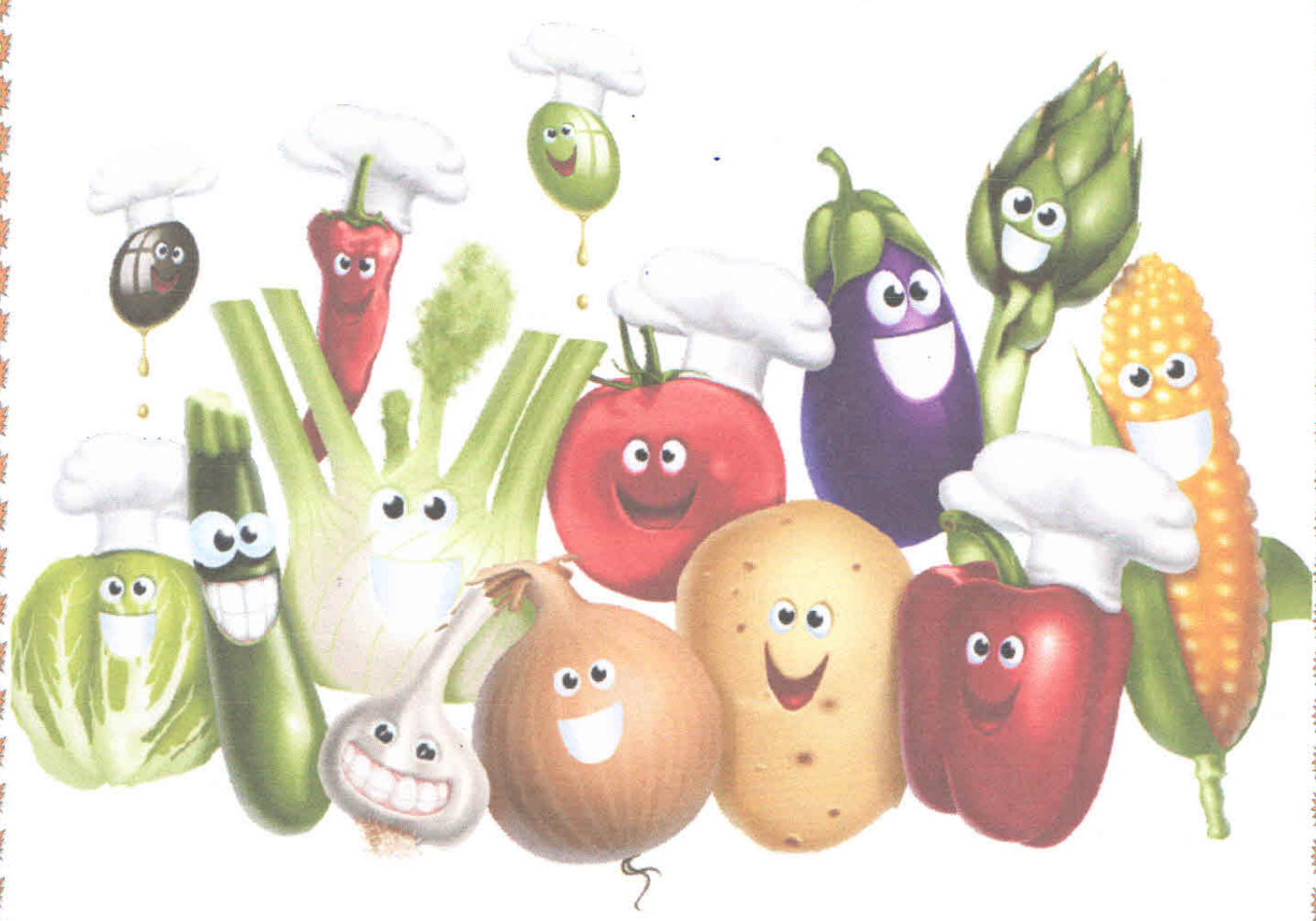




Утверждаю:
И.о. заведующего МКДОУ
Детского сада «Солнышко»
Н.Е. Бескровная

*Примерное десятидневное меню для
организации питания воспитанников 3-7 лет
в МКДОУ детском саду «Солнышко»
рабочего поселка Даниловка
Даниловского муниципального района
Волгоградской области*



День: понедельник

Неделя: первая

3 - 7 лет

№ реп.	Приём пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
205	Макароны с маслом		205,00	7,57	4,63	36,31	217,00	0,000
	Печенье		30,00	3,20	2,60	19,00	118,50	0,000
392	Чай		180,00	0,06	0,04	9,99	40,00	0,030
Второй завтрак								
399	Сок фруктовый		100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак			11,33	7,27	75,40	417,72	2,03
Обед								
13	Салат из огурцов		60,00	1,9	15,22	5,94	168,25	23,75
67	Щи		250,00	1,74	4,89	8,48	84,75	18,470
28	Плов с цыпленком		190,00	19,8	25,36	74,4	332,2	0,450
374	Компот из сухофруктов		180,00	0,40	0,04	24,99	102,00	0,360
	Хлеб пшеничный		100,00	7,90	1,20	48,30	236,00	0,000
	ИТОГО обед			31,74	46,71	162,11	923,2	43,03
Полдник								
58	Манник		150,00	5,78	8,73	21,21	148,93	0,000
	Кисель		180,0	0,03	-	90,1	250,0	0,970
	ИТОГО полдник			6,08	8,73	111,31	398,93	0,970
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,15	32,71	348,82	1739,86	48,030

День: вторник

Неделя: первая 3 - 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
94	Каша молочная геркулесовая	210,0	5,39	6,38	32,02	207,00	0,000
392	Чай	180,0	0,06	0,04	9,99	40,00	0,030
1	Бутерброд с маслом сливочным	30,0/10,0	2,53	7,58	14,62	136,0	0,000
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак		8,48	14,00	66,73	425,22	2,03
Обед							
83	Суп с мясными фрикадельками	250,00	6,64	5,18	15,44	135,0	11,20
14	Салат из свежих помидор с луком	60,00	2,83	15,47	11,8	197,00	51,05
247	Рыба тушеная с овощами	80,00	8,47	4,07	2,20	80,00	1,590
321	Пюре картофельное	150,00	3,71	5,30	20,44	137,00	18,160
376	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,04	24,99	102,00	0,360
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,20	48,30	236,00	0,000
	ИТОГО обед		30,22	31,26	123,17	887,00	82,36
Полдник							
229-	Вареники ленивые	105,00	14,83	10,86	15,31	218,00	0,190
230	чай	180,00	0,06	0,04	9,99	40,00	0,030
392	ИТОГО полдник		14,89	10,90	25,30	258,00	0,220
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53,59	56,16	215,20	1570,22	84,610

День: среда

Неделя: первая

3 - 7 лет

№ рец.	Приём пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
168	Каша гречневая	с маслом и сахаром	210,0	6,25	6,93	32,79	203,00	0,000
392	Чай		180,0	0,06	0,04	9,99	40,00	0,030
	печенье		30,00	3,20	2,60	19,00	118,50	0,000
Второй завтрак								
399	Сок фруктовый		100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак			10,01	9,57	71,88	403,72	2,030
Обед								
82	Суп картофельный	с макаронными изделиями	250,00	2,69	5,68	17,14	105,00	8,250
33	Салат	из свеклы	60,00	0,86	7,30	5,02	56,00	5,700
298	Ленивые голубцы		160,00	14,12	9,04	20,26	219,00	20,030
374	Компот	из сухофруктов	180,00	0,40	0,04	24,99	102,00	0,000
	Хлеб	пшеничный	100,00	7,90	1,20	48,30	236,00	0,000
	ИТОГО обед			25,97	23,26	115,71	718,00	33,98
Полдник								
168	Каша	манная молочная	210,00	4,56	4,51	35,46	197,00	0,000
392	Чай		180,00	0,06	0,04	9,99	40,00	0,030
	ИТОГО полдник			4,62	4,55	45,45	237,00	0,030
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			40,6	37,38	233,04	1458,72	36,07

День: четверг

Неделя: первая

3 - 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
168	Каша пшеничная молочная	210,00	9,06	6,27	56,93	320,00	0,000
392	Чай	180,00	0,06	0,04	9,99	40,00	0,030
3	Бутерброд с маслом	30,0/10,0	2,53	7,58	14,62	136,00	0,000
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак		12,15	13,89	91,64	538,22	2,030
Обед							
59	Борщ вегетарианский со сметаной	250,00	2,74	5,95	13,68	119,25	17,780
295	Рулет с луком и яйцом	80,00	9,98	8,11	8,04	145,00	2,053
165	Каша ячневая	155,00	4,06	4,18	37,59	206,00	0,000
13	Салат из огурцов	60,00	1,90	15,22	5,94	168,25	23,750
376	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,04	24,99	102,00	0,360
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,20	48,30	236,00	0,000
	ИТОГО обед		26,98	34,70	138,54	976,5	43,943
Полдник							
459	Пирог с повидлом	100	6,56	4,23	55,32	275,00	0,080
395	Кофейный напиток с молоком	180,00	5,46	2,50	14,36	91,00	0,030
	ИТОГО полдник		12,02	6,73	69,68	366,00	0,110
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,15	55,32	299,86	1880,72	46,083

День: пятница

Неделя: первая

3 - 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<u>Завтрак</u>							
189	Запеканка рисовая с творогом	205,00	12,49	10,03	66,59	303,0	0,110
392	Чай	180,0	0,06	0,04	9,99	40,00	0,030
<u>Второй завтрак</u>							
399	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак		13,05	10,07	86,68	385,22	2,140
<u>обед</u>							
81	Суп гороховый	250,00	5,10	10,69	16,10	133,25	5,810
275	Сосиска	50,00	5,7	11,95	0,20	130,00	0,000
205	Макароны	155,00	7,73	6,91	23,03	185,00	0,430
348	Соус томатный	30,00	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71
14	Салат из помидор	60,00	2,83	15,47	11,8	197,00	51,05
376	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,04	24,99	102,00	0,360
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,20	48,30	236,00	0,000
	ИТОГО обед		30,01	47,52	126,83	1005,6	58,360
<u>Полдник</u>							
94	Суп молочный с пшеном	250,00	12,20	7,89	23,21	183,90	1,130
392	Чай	180,0/10,0	0,06	0,04	9,99	40,00	0,030
	Печенье	30,0	3,20	2,60	19,0	118,50	0,000
	ИТОГО полдник		15,46	10,53	52,2	342,4	1,160
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		58,52	68,12	265,71	1733,22	61,660

День: понедельник

Неделя: вторая

3 - 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
205	Макароны с маслом	205,00	7,57	4,63	36,31	217,00	0,000
392	Чай	180,0	0,06	0,04	9,99	40,00	0,030
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак		8,13	4,67	56,40	299,22	2,030
Обед							
80	Суп перловый	250,00	2,50	6,68	17,00	103,25	8,250
287	Тефтеля мясная	80,00	10,91	12,53	13,79	212,00	0,610
132	Капуста тушеная	150,00	3,13	5,56	14,38	120,00	24,99
	Кисель	180,00	0,30	-	90,1	250,00	0,970
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,20	48,30	236,00	0,000
	ИТОГО обед		24,74	25,97	183,57	921,25	34,820
Полдник							
238	Запеканка творожная с морковью и сметаной	100,00	22,08	14,25	23,78	234,00	0,710
395	Кофейный напиток с молоком	180,0	5,46	2,50	14,36	91,00	0,030
	ИТОГО полдник		27,54	16,75	38,14	325,00	0,740
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,41	47,39	278,11	1545,47	37,590

День: вторник

Неделя: вторая

3 - 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
168	Каша пшеничная молочная	210,00	9,10	7,59	56,93	320,00	0,000
392	Чай	180,0	0,06	0,04	9,99	40,00	0,030
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак		12,86	10,23	96,02	480,76	2,030
Обед							
57	Борщ на курином бульоне	250,00	1,82	4,91	12,74	102,5	10,29
45	Жаркое по-домашнему из птицы	220,00	9,0	14,4	23,6	250,0	37,00
13	Салат из огурцов	60,00	1,9	15,22	5,94	168,25	23,75
376	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,04	24,99	102,00	0,360
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,20	48,30	236,00	0,000
	ИТОГО обед		21,02	35,77	115,57	858,75	71,400
Полдник							
469	Булочка школьная	60,00	5,01	1,92	33,57	172,00	0,040
392	Чай	180,00	0,06	0,04	9,99	40,00	0,030
	ИТОГО полдник		5,07	1,96	43,56	212,00	0,070
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38,95	47,96	255,15	1551,51	73,5

День: среда

Неделя: вторая

3 - 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<u>Завтрак</u>							
94	Суп молочный рисовый	250,00	6,95	6,46	22,94	177,75	1,14
392	Чай	180,00	0,06	0,04	9,99	40,00	0,30
3	Бутерброд с сыром и маслом	60,00	6,68	8,45	19,39	180,00	0,11
<u>Второй завтрак</u>							
399	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00
	ИТОГО завтрак		14,19	14,95	62,42	439,97	3,55
<u>Обед</u>							
81	Суп с фасолью	250,00	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81
295	Рулет мясной с луком, яйцом	80,00	9,98	8,11	8,04	145,00	2,053
165	Каша ячневая	155,00	4,06	4,18	37,59	206,00	0,000
14	Салат из помидор	60,00	2,83	15,47	11,8	197,00	51,05
376	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,04	24,99	102,00	0,360
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,20	48,30	236,00	0,000
	ИТОГО обед		27,29	34,35	146,86	1019,25	59,273
<u>Полдник</u>							
211	Запеканка из макарон с творогом	205,00	13,96	12,94	37,22	321,0	0,440
	Кисель	180,0	0,03	-	90,1	250,0	0,970
	ИТОГО полдник		14,26	12,94	127,32	571,0	1,410
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,74	62,24	336,6	2030,22	64,233

День: четверг

Неделя: вторая

3 - 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Д. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
168	Каша гречневая молочная	210,00	6,21	5,28	32,79	203,0	0,000
392	Чай	180,0	0,06	0,04	9,99	40,00	0,300
	Печенье	30,0	3,20	2,60	19,00	118,50	0,000
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак		9,97	7,92	71,88	403,72	2,300
Обед							
67	Щи	250,00	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47
439	Пельмени	180,00	32,07	8,83	33,84	284,00	0,340
376	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,04	24,99	102,00	0,360
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,20	48,30	236,00	0,000
	ИТОГО обед		42,11	14,96	115,61	706,76	19,17
Полдник							
221	Омлет с рисом	85,0	7,50	11,96	17,39	207,0	0,210
400	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,460
	ИТОГО полдник		12,98	16,84	26,46	309,0	2,670
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		65,06	39,72	213,95	1519,47	29,140

День: пятница

Неделя: вторая

3 - 7 лет

№ реч.	Приём пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
447	Блинчики с повидлом		135,00	6,67	10,97	61,35	335,00	0,130
392	Чай		180,0	0,06	0,04	9,99	40,00	0,000
Второй завтрак								
399	Сок фруктовый		100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак			7,23	11,01	81,44	417,22	2,130
Обед								
80	Суп с пшеничной крупой		250,00	2,51	2,79	17,00	103,25	8,25
282	Котлета мясная		80,00	22,98	9,47	12,56	183,00	0,120
348	Соус томатный		30,00	0,35	1,26	2,41	22,35	0,710
165,4,1	Каша перловая		155,00	6,11	4,36	48,42	257,00	0,000
33	Салат из свеклы		60,00	0,70	3,00	6,80	58,00	5,600
376	Компот из сухофруктов		180,00	0,40	0,04	24,99	102,00	0,360
	Хлеб пшеничный		100,00	7,90	1,20	48,30	236,00	0,000
	ИТОГО обед			40,95	22,12	160,48	961,60	15,040
Полдник								
168	Каша манная молочная		210,00	4,56	4,51	35,46	197,00	0,00
392	Чай		180,0	0,06	0,04	9,99	40,00	0,000
	ИТОГО полдник			4,62	4,55	45,45	237,00	0,030
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			52,80	37,68	205,93	1645,82	17,170