

Примерное 10-тидневное меню МБДОУ №51

Возрастная категория: Детский сад* (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенно-рисовая 150 гр,	205	7.61	8.79	33.89	244.98	1746
	Кофейный напиток с молоком	200	5.38	5.94	15.62	137.5	395
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		452	16.24	19.43	68.95	507.54	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Суп гороховый с мясом	200	5.02	2.50	17.98	114.88	81
	котлета мясная	80	2.51	4.21	11.30	91.82	282
	Макаронные изделия отварные с м/сл	110	4.26	2.43	26.08	143.1	205
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
	Кисель из ягод консервированных	200	5.90	0.58	15.64	87.5	378.1
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	12	1.05	0.13	6.43	28.45	115
	икра кабачковая 40/60	60	0.55	2.82	3.55	41.76	1.00
ИТОГО ЗА ОБЕД		712	22.59	13.27	97.68	594.51	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Котлеты или биточки рыбные запеченные	95	13.40	4.49	9.22	127.95	255
	Салат из картофеля с зеленым горошком	90	1.84	4.70	8.60	84.31	25
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	7.98	30.36	392
	Кондитерское изделие	20	0.64	0.56	16.22	68.42	29.1.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		405	15.88	9.75	42.02	311.04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1669	55.12	42.53	221.75	1468.09	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	200	7.60	8.56	34.40	245.22	1.1
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	36.4	7
	Какао с молоком	200	5.22	5.76	14.46	130.8	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	18.39	21.97	68.30	537.48	

ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	салат "Овощной"	60	1.11	1.84	3.98	36.88	1.7
	Солянка по-домашнему	200	2.60	3.08	13.14	91.64	37
	Греча рассыпчатая	130	5.28	3.28	23.80	145.64	165.6a
	Гуляш из мяса	80	0.58	1.58	3.09	29.36	277
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0.00	6.32	24.06	376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	12.91	10.38	67.03	414.58	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Запеканка из творога	175	24.43	18.90	20.54	349	1.0.1
	Салат из свежей моркови с сах,	60	0.73	4.25	5.65	64.11	1.4
	Молоко сгущенное	20	1.40	1.58	1.90	27	15.3
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	7.98	30.36	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		455	26.56	24.73	36.07	470.47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1732	58.27	57.16	184.50	1477.53	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с м/сл	200	6.94	8.36	32.26	232.28	415
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Какао с молоком	200	5.22	5.76	14.46	130.8	397
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		447	15.41	18.82	66.16	488.14	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	200	2.52	5.24	15.34	119.3	56
	Жаркое по-домашнему	200	3.02	2.96	22.04	127.72	276
	Салат из капусты квашеной	70	1.26	2.10	5.80	47.21	1.4
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
	Компот из ягод консервированных	200	5.90	0.58	13.64	79.92	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	16.00	11.48	73.52	461.15	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Омлет натуральный	150	14.09	16.72	7.29	236.79	215
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1.23	3.82	7.45	69.28	12
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	7.98	30.36	392
	Булочка с повидлом	100	7.75	6.55	45.62	276.12	547
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		510	23.07	27.09	68.34	612.55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1777	54.89	57.47	221.12	1616.84	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша сборная с маслом	200	8.44	9.14	33.10	248.68	1.6
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Кофейный напиток с молоком	200	5.38	5.94	15.62	137.5	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		447	17.07	19.78	68.16	511.24	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной	200	1.78	2.94	7.00	62.64	67
	Салат из капусты квашеной	70	1.26	2.10	5.80	47.21	1.4

	Котлеты рубленные из птицы	90	2.76	3.62	15.57	102.98	305
	картофельное пюре 100/150	150	2.81	3.91	18.26	119.82	1.2
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0.00	6.32	24.06	376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	11.95	13.17	69.65	443.71	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Рыба, тушенная с овощами	100	10.37	5.60	3.30	105.84	247
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	7.98	30.36	392
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.1
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	100	1.62	1.29	10.40	59.7	340
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		440	15.15	7.29	41.00	281.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1747	44.58	40.32	191.91	1291.29	
День 5							
ЗАВТРАК	каша молочная гречнево-геркулесовая	200	8.76	9.56	29.16	238.2	1.3
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Кофейный напиток с молоком	200	5.38	5.94	15.62	137.5	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		447	17.39	20.20	64.22	500.76	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1.18	3.11	5.22	53.78	22
	Суп овощной с мясом и сметаной	200	2.06	2.20	7.90	60.64	2,4
	Плов с мясом	210	5.52	10.56	42.90	289.78	27.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0.00	6.32	24.06	376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	12.10	16.47	79.04	515.26	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Сырники из творога	120	18.54	13.60	13.99	252.26	231
	Молоко сгущенное	20	1.40	1.58	1.90	27	15.3
	Кисель из ягод консервированных	200	5.90	0.58	15.64	87.5	378.1
	Морковь тушенная	110	1.51	3.18	8.44	69.78	407
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		450	27.35	18.94	39.97	436.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1717	57.25	55.69	196.33	1507.56	
День 6							
ЗАВТРАК	каша манная молочная с маслом	200	6.46	7.46	27.22	201.98	185.4a
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.1
	Кофейный напиток с молоком	200	5.38	5.94	15.62	137.5	395
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	36.4	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	17.41	21.05	62.28	500.94	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Суп картофельный с мак изд/мясом	200	1.90	2.24	5.04	81.44	82
	Макаронник с мясом или печенью	200	6.82	10.30	35.74	265.48	292
	Компот из ягод консервированных	200	5.90	0.58	13.64	79.92	377
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
	икра кабачковая 40/60	60	0.55	2.82	3.55	41.76	1.00
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	18.47	16.54	74.67	555.6	

ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Рыба, запеченная в омлете	110	21.11	10.52	4.64	198.31	249
	Винегрет овощной	60	1.00	1.89	4.67	39.82	45
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	7.98	30.36	392
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		410	25.27	12.81	36.61	353.93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1677	61.56	50.48	186.66	1465.47	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с м/сл	200	7.68	10.30	28.44	237.18	413
	Кофейный напиток с молоком	200	5.38	5.94	15.62	137.5	395
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		447	16.31	20.94	63.50	499.74	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами	190	3.42	0.84	25.16	122.95	302
	Борщ-свекольник с мясом кур	200	2.00	5.18	12.48	105.2	58
	Салат из капусты квашеной	70	1.26	2.10	5.80	47.21	1.4
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0.00	6.32	24.06	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	10.02	8.72	66.46	386.42	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	салат "Овощной"	60	1.11	1.84	3.98	36.88	1.7
	Фрикадельки мясные	40	0.16	0.10	0.33	2.9	121
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	7.98	30.36	392
	Капуста тушеная	110	2.77	4.57	11.90	101.01	132
	Кондитерское изделие	20	0.64	0.56	16.22	68.42	29.1.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		430	4.68	7.07	40.41	239.57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1687	31.42	36.81	183.47	1180.73	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша гречнево-рисовая с м/сл молочная	200	7.90	8.52	32.68	239.14	2,3
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Какао с молоком	200	5.22	5.76	14.46	130.8	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		447	16.37	18.98	66.58	495	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47	1.0.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	1.96	6.44	10.28	107.38	76
	Голубцы ленивые	160	5.22	4.90	22.42	156.74	298
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.22	0.68	4.78	30.06	34
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0.00	6.32	24.06	376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	11.74	12.62	60.50	405.24	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Пудинг из творога (запеченный)	130	15.48	12.17	17.34	239.2	235
	Морковь тушеная	110	1.51	3.18	8.44	69.78	407
	Молоко сгущеное	20	1.40	1.58	1.90	27	15.3
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	7.98	30.36	392

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		460	18.39	16.93	35.63	366.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1677	46.90	48.93	172.54	1313.58	
День 9							
ЗАВТРАК	Вермишель в молоке	200	7.76	8.48	15.00	234.26	160
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Кофейный напиток с молоком	200	5.38	5.94	15.62	137.5	395
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		447	16.39	19.12	50.06	496.82	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47	1.0.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Салат из капусты квашеной	70	1.26	2.10	5.80	47.21	1.4
	Суп картофельный с клецками	250	2.28	3.30	14.00	95.25	85
	Азу из мяса с солеными огурцами	210	4.14	5.27	23.92	160.8	3.2
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0.00	6.32	24.06	376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	11.02	11.27	66.74	414.32	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Суфле из рыбы	120	20.74	11.48	11.09	229.08	268
	салат "Зимний"	60	2.34	2.09	11.59	74.76	1.9
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	7.98	30.36	392
	Плюшка "Московская"	90/90/90	6.21	5.79	49.81	275.84	5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		470	29.29	19.36	80.47	610.04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1797	57.10	50.15	207.07	1568.18	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с м/сл	200	7.92	9.04	30.22	234.54	417
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.1
	Кофейный напиток с молоком	200	5.38	5.94	15.62	137.5	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		447	16.55	19.68	65.28	497.1	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Свекла порционно	60	0.85	1.85	5.02	40.12	2.6
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/200/200	2.20	3.54	15.06	101.36	30
	Рагу из овощей	150	2.86	4.08	12.43	99.3	137
	Биточки мясные	80	1.65	2.86	4.89	50.56	289
	Компот из ягод консервированных	200	5.90	0.58	13.64	79.92	377
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	16.76	13.51	67.74	458.26	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Запеканка из творога с морковью	175	15.12	11.94	17.17	235.29	238
	ягоды протертые	30	6.81	0.66	11.13	74.73	1.5
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	7.98	30.36	392
	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75	213
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		455	28.28	18.35	36.63	419.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1742	62.00	51.62	182.75	1429.49	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17222	529.09	491.16	1948.10	14318.76	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1722.2	52.91	49.12	194.81	1431.88	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральн ые вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	59.099	Кальций (мг/сут)	201.742	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0.315	Фосфор (мг/сут)	304.058	
В2 (мг/сут)	0.423	Магний (мг/сут)	87.296	
А (рет.экв/сут)	887	Железо (мг/сут)	3.285	Использованные сборники рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Д (мкг/сут)	213	Фтор (мг/сут)	0.254	Возможные замены блюд: