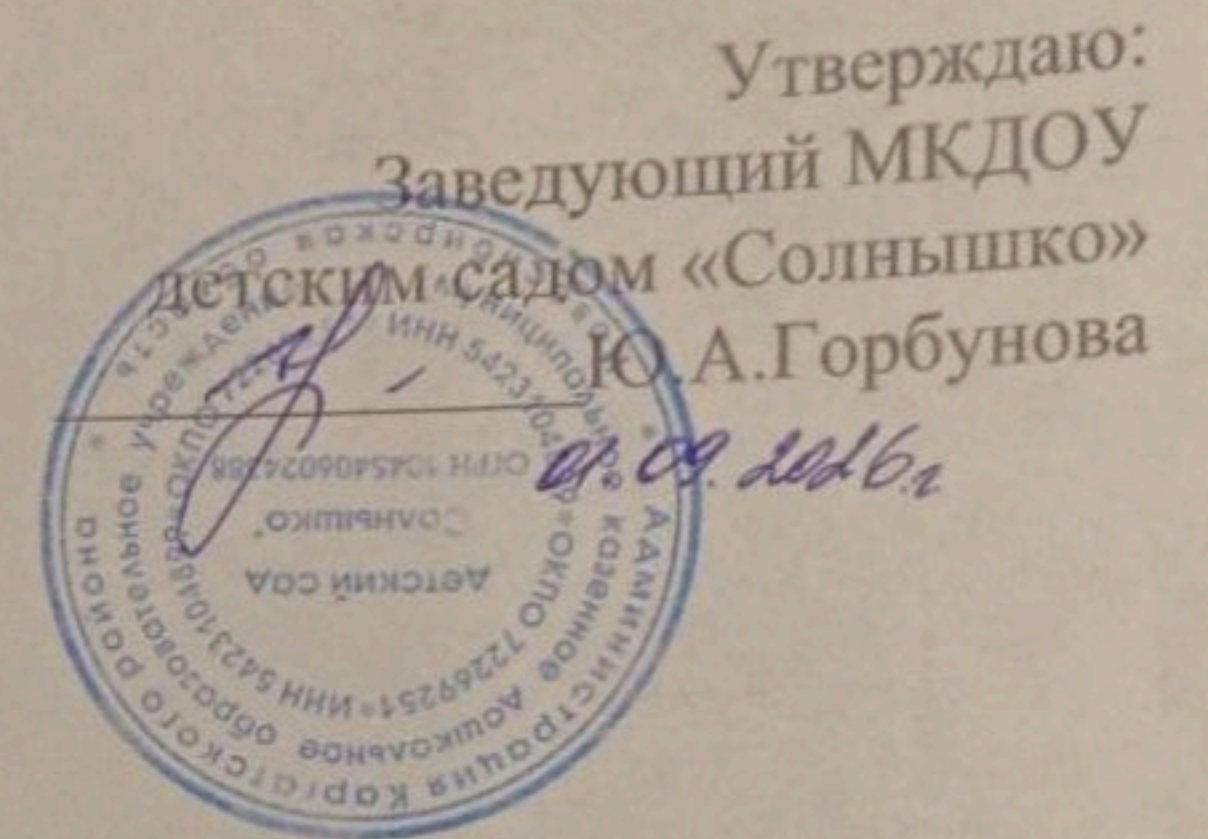




**Перспективное десятидневное меню на осенние – зимний период
для организации питания детей в возрасте
от 3 до 7 лет с двенадцатичасовым пребыванием
в МКДОУ детский сад «Солнышко»**

Перспективное осенние - зимние 10-дневное меню для питания детей от 3-7 лет, посещающих ДОО с 12 часовым

Прием пищи	Наименование пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1:								
завтрак:								
	Омлет натуральный	65	4.665	4.935	23.42	85	0.79	268
	Бутерброд с маслом	25	0.8	3.7	5	101	0	70
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за завтрак:	240	0.84	3.71	11.99	224	0.81	
2-завтрак:								
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0.5	0.1	10-Jan	43	7	501
обед:	Салат из отварной свеклы	60	0.42	30317		54.6		26
	Суп гороховый	200	7.5	20.4	52.9	102.2	9.4	128
	Суфле куриное	70	9.143	9.5	2	182	0.572	368
	Гречка отварная	100	0.45	2.47	1.8	115.7	8.1	202
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0.45	0.075	15.075	63	0.15	495
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	70.5	0	114
	Хлеб ржаной	25	1.32	0.24	6.68	43.5	0	115
	Итого за обед:	510	20.383	32.845	88.295	731.8	18.222	
Полдник:	Коржик молочный	60	1.18	0.94	15	154	0	547
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за полдник:	170	1.22	0.95	21.99	101.2	0.02	
Ужин:	Суп молочный с вермишелью	200	0.97	2.25	6.62	143.8	0.16	140
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	70.5	0	114
	Итого за ужин:	240	2.57	2.43	30.35	255.2	0.2	
	Итого за день:	1205	28.153	43.945	169.21	1287.16	19.252	
День 2:								
завтрак:	Каша манная	200	4.29	3.795	14.13	209.2	0.675	227

	Бутерброды с джемом или повидлом (с повидлом)	40	1.6	3.8	20.2	121	0.1	73
	Кофейный напиток с молоком	150	0.04	0.01	6.99	63	0.02	464
	Итого за завтрак:	190	1.64	3.81	27.19	184	0.12	
2-завтрак:								
	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	0.5	0.1	10-Jan	43	7	501
обед:								
	Салат из свежей капусты	60	2	45357	45359	57.6	45426	1
	Борщ с картофелем	200	1.6	1.68	10.28	71.4	4.95	94
	Пюре картофельное	100	2-Jan	4	6-Jan	68	2-May	377
	Биточек из птицы	70	18.2	0.7	0.8	128	0.86	372
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	150	0.225	0.008	13.13	54	0.075	494
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	70.5	0	114
	Хлеб ржаной	25	1.32	0.24	6.68	43.5	0	115
	Итого за обед:	635	45318	45364	90697	307.6	90845.9	
полдник:								
	Булочка российская	60	3.54	6.57	27.87	168	0	544
	Напиток из плодов шиповника	150	4.58	4-Jan	7.58	102	2.05	398
	Итого за полдник:	210	8.12	10.65	35.45	270	2.05	
ужин:								
	Пудинг из творога с рисом	150	3	3.07	5.24	301	0	284
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Соус молочный сладкий	30	0.76	1.45	2.68	26.76	0.15	406
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.66	70.5	0	114
	Итого за ужин:	360	5.38	4.73	24.57	365.76	0.17	
	Итого за день:	1495	45334	45383	136085	1170.36	90855.2	
День 3:								
завтрак:	Каша "Дружба"	200	3.732	3.948	18.74	191.6	0.828	226
	Чай с лимоном	150	3.15	2.72	12.96	40	1.2	459
	Бутерброд с маслом	25	0.8	3.7	5	101	0	70

	Итого за завтрак:	175	3.95	6.42	17.96	141	1.2	
2-завтрак:								
	Сок (виноградный)	100	4	4	98	43	9	501
обед:	Салат картофельный	60	0.54	33604	45354	3-Mar	Mar-78	38
	Суп картофельный с крупой (манной)	200	1.26	2.03	7.35	69.8	3.48	115
	Кнели куриные с рисом	70	11.8	13.5	4-Jan	187	0.6	371
	Соус молочный	30	1.214	2.772	2.277	38.91	0.215	402
	Макаронные изделия отварные	100	2.96	2.96	15.77	101.52	0	256
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0.45	0.075	15.075	63	0.15	495
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	70.5	0	114
	Хлеб ржаной	25	1.32	0.24	6.68	43.5	0	115
	Итого за обед:	605	20.074	21.737			3.845	
полдник:								
	Ватрушка с повидлом	60	2.51	0.96	16.79	101	0	531/566
	Кефир	150	0.04	0.01	6.99	101	0.02	470
	Итого за полдник:	210	2.55	0.97	23.78	202	0.02	
ужин:								
	Суп картофельный с фрикадельками	200	5.25	5.84	8.085	135.8	4.77	124
	Чай сахаром ,вареньем,джемом,медом,повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.66	70.5	0	114
	Итого за ужин:	380	6.87	6.05	24.735	38	4.79	
	Итого за день:	1470	37.444	39.177	164.48	424	18.855	
День 4:								
завтрак:								
	Каша геркулесовая	200	3.6	4.116	17.12	201.6	0.708	232
	Бутерброды с джемом или повидлом(с повидлом)	40	1.6	3.8	20.2	121	0.1	73
	Какао с молоком	150	2.34	2	10.63	94	0.98	462

	Итого за завтрак:	390	7.54	9.916	47.95	215	1.788	
2-завтрак:	Сок фруктовый (персиковый)	100	75	15	1515	64.5	3	501
обед:	Винегрет овощной	60	61	45297	73	89	321	47
	Суп с крупой и томатом	200	3.3	3.1	9.8	96.2	3.5	126
	Плов из птицы	180	43.8	41.7	247	349.71	7.02	375
	Компот из плодов ягод сушеных(изюм)	150	0.225	0.008	13.13	54	0.075	494
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	70.5	0	114
	Хлеб ржаной	25	1.32	0.24	6.68	43.5	0	115
	Итого за обед:	585	50.165	45.208	286.45	54	10.595	
полдник:								
	Булочка ванильная	60	5.3	4.7	28.8	179	0	541
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	75.75	0.02	457
	Итого за полдник:	210	5.34	4.71	35.79	179	0.02	
ужин:								
	Пюре картофельное	200	7.73	6.91	23.03	68	0.33	377
	Печень куриная ,тушеная в соусе	100	506	964	1784	164	98	370
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.66	70.5	0	114
	Итого за ужин:	480	515.35	971.12	1823.7	270	98.35	
	Итого за день:	1665	578.4	1031	2193.9	718	110.753	
День 5:								
завтрак:								
	Каша пшенная	200	3.88	4.872	15.38	199.8	0.924	233
	Бутерброд с маслом	25	0.8	3.7	5	101	0	70
	Чай с сахаром ,джемом ,вареньем,медом,повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за завтрак:	375	4.72	8.582	27.37	139	0.944	

2-завтрак								
	Сок фруктовый (вишневый)	100	75	15	1515	43	3	501
обед:								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.6	3.6	8.2	56	10.7	104
	Запеканка картофельная с мясом	220	8.91	6.59	20.43	177	17.8	334
	Кисель из повидла,джема,варенья,(повидло)	150	0.15	0	20.7	82.5	0.03	483
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.25	12.08	70.5	0	114
	Хлеб ржаной	25	1.32	0.24	6.68	43.8	0	115
	Итого за обед:	625	13.96	10.68	68.09	315.5	28.53	
полдник:								
	Печенье сахарное	30	3.75	4.9	37.2	125.1	0	609
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,пови длом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за полдник:	180	3.79	4.91	44.19	38	0.02	
ужин:								
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	267
	Салат картофельный с зеленым горошко	60	0.39	2.45	1.23	36.6	7.5	42
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.66	70.5	0	114
	Чай сахаром,вареньем,джемом,медом,п	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за ужин:	280	7.11	7.26	18.18	101	7.52	
	Итого за день:	1560	104.58	46.432	1672.8	636.5	40.014	
День 6 :								
завтрак:								
	Каша рисовая	200	3.732	3.948	18.74	214.6	0.828	234
	Бутерброд с сыром	25	0.8	3.7	5	93	0	65
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,пов	150	0.07	0.01	7.1	38	1.42	457
	Итого за завтрак:	375	4.602	7.658	30.84	131	2.248	
2-завтрак:								
	Сок фруктовый (яблочный)	100	75	1515	15	43	3	501

обед:	Салат из отварной свеклы	60	42	183	228	54.6	231	26
	Суп картофельный с вермишелью	200	1.605	1.545	10.05	80.6	4.665	116
	Рагу из птицы	175	16.5	20.4	13.9	305	29.6	376
	Компот из сушеных фруктов(смесь)	150	0.45	0.075	15.075	63	0.15	495
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	70.5	0	114
	Хлеб ржаной	25	27.41	21.263	56.33	43.8	0	115
	Итого за обед:	580	47.485	43.368	105.2	368	34.415	
полдник:								
	Булочка домашняя	60	3	12	30	189	0	542
	Чай с сахаром,вареньем.джемом,повидлом,медом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за полдник:	210	3.04	12.01	36.99	227	0.02	
ужин:								
	Гречка отварная	100	0.04	0.01	9.6	115.7	0.02	202
	Соус сметанный	30	296	1868	484	29.92	2	408
	Чай с сахаром ,вареньем джемом,повидлом(	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	70.5	0	114
	Итого за ужин:	310	297.6	1868.18	510.43	38	2.04	
	Итого за день:	1575	427.73	3446.22	698.46	807	41.723	
День 7 :								
завтрак:								
	Каша ячневая	200	3.324	4.128	19.57	226.4	0.924	220
	Чай с лимоном	150	0.04	0.01	6.99	40	0.02	459
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1.6	3.8	20.2	121	0.1	73
	Итого за завтрак:	390	4.964	7.938	46.76	161	1.044	
2 -завтрак:								
	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	75	15	1515	43	3	501
обед:	Винегрет овощной	60	15	63	82	96	14	47
	Суп картофельный с крупой геркулес	200	5.2	5.09	8.6	69.8	5.5	115
	Макаронник с мясом	165	3.09	4.8	20.6	272	18.3	263
	Компот из сушеных ягод(изюм)	150	0.45	0.075	15.075	54	0.15	494
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	70.5	0	114

	Хлеб ржаной	25	1.32	0.24	6.68	43.8	0	115
	Итого за обед:	570	11.58	10.365	60.795	326	23.95	
полдник:								
	Блины	60	4.3	4	36.12	216.7	0.06	523
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за полдник:	210	4.34	4.01	43.11	254.7	0.08	
ужин:								
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	37.1	32.6	59.3	153.2	114.6	123
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.66	70.5	0	114
	Итого за ужин:	380	38.72	32.81	75.95	191.2	114.62	
	Итого за день:	1650	134.6	70.123	1741.6	975.9	142.694	
День 8 :								
завтрак:								
	Каша геркулесовая	200	4.52	4.16	20.04	201.6	0.86	232
	Бутерброды с маслом	25	0.8	3.7	5	101	0	70
	Какао с молоком	150	0.04	0.01	6.99	94	0.02	462
	Итого за завтрак:	375	5.36	7.87	32.03	195	0.88	
2-завтрак:								
	Сок (виноградный)	100	4	4	98	43	161	501
обед:	Салат из свежей капусты	60	396	96	198	57.6	31413	1
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	0.945	2.7	3.465	69.8	7.14	115
	Котлеты, биточки или шницель(котлеты)	70	10.8	6.7	6.2	128	27.7	372
	Пюре картофельное	100	2.1	4	6.1	68	2.5	377
	Компот из сушеных фруктов(смесь)	150	0.45	0.075	15.075	63	0.15	495
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.25	12.08	70.5	0	114
	Хлеб ржаной	25	1.32	0.24	6.68	43.8	0	115
	Итого за обед:	575	17.595	13.965	49.6	259	37.49	
полдник:								

	Ватрушка с творожным,овощным,фруктовым	60	3.4	1.4	18.6	101	0	531
	Напиток из плодов шиповника	150	0.04	0.01	6.99	58.5	0.02	496
	Итого за полдник:	210	3.44	1.41	25.59	101	0.02	
ужин:								
	Омлет натуральный	65	4.49	2.21	9.72	85	0.3	268
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,повидлом(д	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	70.5	0	114
	Итого за ужин:	245	6.05	2.38	26.55	123	0.32	
	Итого за день:	1505	36.445	29.625	231.77	721	199.71	
День 9 :								
завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.29	3.795	14.13	143.8	0.675	140
	Бутерброд с джемом или повидлом(2 вариант)(повидло)	40	1.6	3.8	20.2	121	0.1	73
	ЧАЙ с медом, вареньем или джемом(джем)	150	0.04	0.01	7.1	38	1.42	457
	Итого за завтрак:	390	5.93	7.605	6.99	28	0.02	411
2-завтрак								
	Сок фруктовый (персиковый)	100	75	15	1515	64.5	3	501
обед:								
	Салат картофельный	60	108	384	606	63	756	38
	Суп картофельный с гренками	200	1.52	1.69	10.3	78.4	5	113/143
	Рис отварной	150	3.75	3.84	6.55	219.3	0	385
	Птица тушеная	70	8.7	7	2.24	107	0.3	301-354
	Компот из сушеных ягод(изюм)	150	0.45	0.075	15.075	54	0.15	494
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.25	12.08	70.5	0	114
	Хлеб ржаной	25	1.32	0.24	6.68	43.8	0	115
	Итого за обед:	685	125.72	397.095	658.93	224	761.45	
полдник:								
	Манник	65	3.88	2.36	26.15	126	0	550
	Кефир	150	4.58	4.08	7.58	101	2.05	469
	Итого за полдник:	215	8.46	6.44	33.73	227	2.05	
ужин:								
	Макароны отварные с маслом	200	8.54	5.43	31.14	253.8	0.175	256

	Чай с сахаром ,вареньем ,джемом,повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	70.5	0	114
	Итого за ужин:	380	10.1	5.6	47.97	38	0.195	
	Итого за день:	1770	225.21	431.74	2262.6	581.5	766.715	
День 10 :								
завтрак:								
	Каша вязкая пшеничная	200	3.276	3.72	15.49	181	0.708	230
	Бутерброды с маслом	25	0.8	3.7	5	101	0	70
	Кофейный напиток	150	2.15	1.46	15.5	84	0.28	395
	Итого за завтрак:	375	6.226	8.88	35.99	366	0.988	
2-завтрак								
	Сок фруктовый (вишневый)	100	75	15	1515	43	3	501
обед:								
	Борщ с капустой и картофелем	200	4.07	4.52	5.15	60.5	0.22	95
	Плов из птицы	180	15.07	17	19.5	349.71	0.857	375
	Кисель из повидла,джема,варенья(повидло)	150	0.17	0.009	24.62	113.4	0.18	483
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.25	12.08	70.5	0	114
	Хлеб ржаной	25	1.32	0.24	6.68	43.8	0	115
	Итого за обед:	585	22.61	22.019	68.03	113.4	1.257	
полдник:								
	Печенье	30	1.5	1.96	14.88	125.1	0	609
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за полдник:	180	1.54	1.97	21.87	38	0.02	
ужин:								
	Пюре картофельное	150	2.1	4	6.1	68	2.5	377
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Салат из соленых огурцов	60	10.4	4.83	2.44	60	0.5	16

	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	70.5	0	114
	Итого за ужин:	390	14.06	9	25.37	166	3.02	
	Итого за день:	1630	119.44	56.869	1666.3	726.4	8.285	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	
	СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ,ЖИРОВ,УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ:		3.4	3.2	14.3			

Общеобразовательные	Категория обучающихся	Невыполнение норм питания по следующим продуктам															
		мясо		рыба		молоко		творог		масло		овощи		фрукты		сокам	
		ед.	%	ед.	%	ед.		ед.	%	ед.	%	ед.	%	ед.	%	ед.	%

