

МБДОУ «Детский сад №1 «Березка» Урмарского района Чувашской Республики

Утверждено приказом

МБДОУ «Детский сад №1 «Березка»

от 29.01.2011г. № 30

Заведующий:  Е.П.Никонорова



Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, от 3-х до 7 лет,
посещающих дошкольную образовательную организацию с 10 часовым режимом функционирования
(на весенне-летний период)

Меню составлено на основании сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

»Основные принципы организации питания детей в дошкольных организациях» под редакцией К.С. Лалодю, Л.В. Дружининой, 2002 г.

Неделя: первая день 1 весенне-летний

№ реп.	Наименование блюда	От 1,5 до 3лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех карт ы	
		Выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	Б			Ж
	Завтрак													
4.3	Каша «Дружба» жидкая	150	4,4	6,2	17,45	156,33	200	5,95	8,31	23,27	208,45	37		
6.28	Кофейный напиток с молоком	150	4,6	3,1	13,1	95,7	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43		
п/п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6		
		335	11,34	13,8	45,31	363,68	445	15,91	17,28	60,54	473,96			
	Второй завтрак													
п/п	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54	150	0,45	-	20,7	81	80		
			0,3	-	13,8	54		0,45	-	20,7	81			
	Обед													
2.4	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	3,06	5,32	6,72	85,85	200	3,53	6,27	9,24	109,57	101		
3.16	Гуляш из говядины	60	13,01	11,3	3,6	200,06	70	12,3	13,53	5,25	172,99	11		
3.27	Суле куриное											88		
302	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,46	28,33	178,75	150	8,59	6,09	38,64	243	20		
20	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	27	60	0,45	3,65	1,42	40,38	15		
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39		
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95		
		550	21,2	23,78	65,13	545,95	730	27,4	30,12	89,34	722,52			
	Полдник													
137	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166	200	3,24	17,36	18,26	242			
97	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97		
п/п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5		
		330	7,4	15,36	40,29	329,6	440	10,0	22,72	53,87	460,1			
	Итого:		40,26	52,94	164,5	1300,1		54,2	68,15	224,45	1737,5			

Т. В. 88

Неделя: первая день 2 весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	От 1,5 до 3 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
		Выход	Б	Ж	У	Выход		Б	Ж	У				
4.3	Каша рисовая	150	4,25	6,2	20,33	150,83	200	6,0	8,0	27,0	201,1	32		
397	Какао с молоком	150	3,17	2,72	12,96	89	200	4,07	3,5	17,57	118,9			
п/п	Батон с маслом, с сыром	30/5/10	4,66	7,45	14,86	148,05	40/5/15	6,6	9,23	19,76	192,45	5/6/15		
	Завтрак	345	12,8	15,37	48,15	387,83	460	17,67	20,43	65,43	512,45			
	Второй завтрак													
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368		
	Обед													
34	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	2,71	3,6	11,6	108,72	200	3,71	4,81	15,49	118,53	87		
3.14	Жаркое по-домашнему	180	12,1	16,9	25,77	312,24	200	13,48	18,78	28,64	346,94	18		
52	Салат свекольный	40	0,57	2,44	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	68		
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39		
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95		
	Полдник													
4.17	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4,6	14,25	126,2	200	5,7	6,1	19,0	168,29	12		
6.6	Кисель	150	0,01	-	15,35	91,14	180	0,015	-	18,42	109,37	34		
п/п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5		
	Итого:	330	6,61	5,5	44,3	295,8	420	8,8	7,3	27,02	381,3			
			37,25	44,68	170,16	1312,2		47,45	54,45	193,2	1619,14			

№ рец.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
		Выход	У	Б	Ж			У	Б	Ж		
	Завтрак											
4.8	Капа геркулесовая	150	16,4	4,8	6,9	146,67	200	6,43	9,29	21,39	195,57	26
6.28	Кофейный напиток с молоком	150	13,1	4,6	3,1	95,7	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п/п	Батон с маслом	30/5	14,86	2,34	4,5	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6
		335	44,21	11,72	14,96	382,85	445	16,39	18,26	58,66	461,08	
	Второй завтрак											
п/п	Сок фруктовый <i>ж. или + пер. (1:2)</i>	100	13,8	0,3	-	54	180	0,45	-	20,7	81	80
				0,3	-	54		0,45	-	20,7	81	
	Обед											
2.3	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	6,04	2,8	3,9	70,11	200	3,58	5,22	8,06	92,15	74
4.18	Макаронны отварные	110	31,11	4,54	4,1	184,6	150	6,19	5,6	42,42	251,55	46
91	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	7,5	12,08	16,08	189,54	70	14,94	19,26	8,79	235,13	91
23	Салат из свежих помидор с луком	40	1,88	0,45	2,47	31,64	60	0,67	3,7	2,88	47,46	14
377	Компот из свежих плодов	150	17,9	0,12	0,12	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
п/п	Хлеб ржаной	40	18,4	2,0	0,41	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	82,76	22,0	26,8	637,0	710	27,3	33,41	101,2	783,89	
	Полдник											
5.8	Пирожок с капустой с яйцом	100	32,94	5,2	6,86	219,41	120	6,2	8,2	39,5	263,29	59
6.30	Чай с молоком	150	12	2,7	3,13	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
86	Банан	95	19	1,45	0	89	100	1,5	0	21	91	3
		345	63,52	9,31	10,0	395,75	420	11,35	12,36	76,51	467,59	
	Итого:		204,2	43,38	51,76	1468,56		55,49	64,03	257,1	1792,66	

Неделя: первая день 4 весенне-летний

№ рец.	Наименование блюда	От 1,5 до 3лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
		Выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	Б		
	Завтрак												
4.4	Каша пшеничная	150	5,32	6,3	21,23	161,15	200	6,98	8,15	28,04	214,62	30	
397	Какао с молоком	150	3,17	2,72	12,96	89	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397	
п/п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6	
		335	10,83	13,6	49,05	362,8	445	14,8	16,45	65,37	471,37		
	Второй завтрак												
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368	
			0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47		
	Обед												
1.11	Салат из капусты (новый урожай)	40	0,7	2,02	2,07	31,46	60	1,01	3,03	4,1	47,32	70	
81	Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,3	3,3	12,29	99	200	5,76	4,51	16,39	132,01	81	
4.28	Картофельное пюре	110	2,7	3,7	17,79	117,33	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24	
3.40	Котлета рыбная	60	9,27	4,8	5,0	85,0	70	10,81	6,26	5,78	99,24	42	
86	томатно-сметанном соусе	20	0,31	0,69	1,4	2,26	30	0,46	1,0	2,18	3,4	92	
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39	
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95	
		570	19,34	17,46	65,75	477,2	760	24,19	23,54	85,36	618,96		
	Полдник												
223	Запеканка из творога со ступенным молоком	130/20	27,84	18,00	32,40	279,60	150/30	30,93	22,89	36,00	310,66	10	
6.31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40,0	99	
п/п	Печенье	15	1,12	1,6	11,1	65,1	20	1,4	2,1	14,8	86,8	57	
		315	29	19,63	50,5	372,1	380	32,39	25	60,79	437,46		
	Итого:		59,57	51,09	175,1	1259,1		71,78	65,39	221,3	1574,79		

Неделя: вторая день 6

весенне-летний

№ рец.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карт.
		Выход	У	Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	Завтрак												
4.8	Каша геркулесовая	150	16,4	4,8	6,9	16,4	146,67	200	6,43	9,29	21,39	195,57	26
6.28	Кофейный напиток с молоком	150	13,1	4,6	3,1	13,1	95,7	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п/п	Батон с маслом	30/5	14,86	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6
		335	44,36	11,72	14,5	44,36	354,02	445	16,39	18,26	58,66	461,08	
	Второй завтрак												
п/п	Сок фруктовый	100	13,8	0,3	-	13,8	54	150	0,45	-	20,7	81	80
				0,3	-	13,8	54		0,45	-	20,7	81	
	Обед												
2.16	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	11,1	3,92	4,16	11,1	92,2	200	4,73	5,54	14,8	121,56	124
302	Рис отварной	110	27,6	2,6	3,1	27,6	149,2	150	3,64	4,2	37,6	203,45	22
3.27	Курица в соусе томатном	60	3,28	12,0	14,55	3,28	191,9	70	14,1	17,0	3,8	223,9	28
23	Салат из свежих помидор с луком	40	1,88	0,45	2,47	1,88	31,64	60	0,67	3,7	2,88	47,46	14
6.11	Компот из свежих яблок	150	8,8	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п/п	Хлеб ржаной	40	18,4	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	71,06	21,03	24,75	71,06	588,0	730	25,67	31,02	93,87	752,95	
	Полдник												
4.37	Омлет	130	5,5	13,41	16,6	5,5	194,47	150	16,8	20,79	6,9	243,4	75
6.30	Чай с молоком	150	12	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
п/п	Батон	30	14,7	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
		310	32,2	18,4	20,63	32,2	358,07	390	23,52	26,15	42,51	461,5	
	Итого:		161,96	51,45	59,8	161,96	1354,09		67,03	75,0	215,74	1675,53	

Неделя: вторая день 7 весенне-летний

№ рец.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
		Выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	Б		
	Завтрак							Выход					
185	Каша жидкая гречневая	150/4	7,3	4,9	25,87	169,2	200/5	9,7	6,5	34,5	225,7	185	
397	Какао с молоком	150	3,17	2,72	12,96	89	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397	
п/л	Батон с маслом, с сыром	30/5/10	4,66	7,45	14,86	148,05	40/5/15	6,6	9,23	19,76	192,45	5/6/15	
		349	15,13	15,07	53,69	406,25	465	20,37	19,2	71,83	537,0		
	Второй завтрак												
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368	
			0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47		
	Обед												
1.11	Салат из капусты (новый урожай)	40	0,7	2,02	2,07	31,46	60	1,01	3,03	4,1	47,32	70	
2.2	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	3,51	5,09	9,87	95,0	200	4,1	7,17	12,5	122,01	7	
4.28	Картофельное пюре	110	2,7	3,7	17,79	117,33	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24	
247	Рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	70	7,04	3,56	1,92	70	247	
372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372	
п/л	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95	
		550	15,07	14,76	67,5	469,02	710	18,49	19,5	89,67	607,07		
	Полдник												
2.23	Суп молочный рисовый	150	4,4	5,82	17,46	136,9	200	5,9	7,76	23,29	182,56	84	
6.6	Кисель	150	0,01	-	15,35	91,14	180	0,015	-	18,42	109,37	34	
п/л	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5	
		330	6,7	6,72	47,51	306,66	420	8,99	8,96	61,3	396,73		
	Итого:		37,3	39,95	178,5	1238,93		48,25	48,0	232,6	1587,8		

Неделя: вторая день 8 весенне-летний

№ реп.	Наименование блюда	От 1,5 до 3лет		Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ тех карты
		Выход	У	Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	Завтрак												
4.4	Каша пшеничная	150	21,23	5,32	6,3	21,23	161,15	200	6,98	8,15	28,04	214,62	30
6.28	Кофейный напиток с молоком	150	13,1	4,6	3,1	13,1	95,7	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п/п	Батон с маслом	30/5	14,86	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6
		335	49,2	12,26	13,9	49,2	370,3	445	16,94	17,1	65,27	480,13	
	Второй завтрак												
п/п	Сок фруктовый	100	13,8	0,3	-	13,8	54	150	0,45	-	20,7	81	80
				0,3	-	13,8	54		0,45	-	20,7	81	
	Обед												
2.1	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	7,0	3,24	5,3	7,0	83,0	200	4,21	6,83	9,03	110,49	86
302	Каша пшеничная	110	27,78	4,8	4,18	27,78	168,3	150	6,6	5,7	37,89	229,5	18
3.7	Котлета куриная	60	6,0	11,34	12,42	6,0	184,63	70	13,34	14,5	7,05	215,64	116
52	Салат свекольный	40	3,34	0,57	2,44	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	68
6.11	Компот из свежих яблок	150	8,8	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п/п	Хлеб ржаной	40	18,4	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	71,3	22,04	24,84	71,3	596,59	730	27,53	31,2	93,7	768,55	
	Полдник												
5.19	Ватрушки с повидлом	90	44,42	5,09	4,4	44,42	253	100	6,3	5,25	46,46	316,0	7
6.30	Чай с молоком	150	12	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
86	Банан	95	19	1,45	0	19	89	100	1,5	0	21	91	3
		325	75,42	8,9	7,53	75,42	427	380	11,08	9,41	83,47	520	
	Итого:		209,7	43,5	46,27	209,7	1447,89		56,0	57,7	263,1	1762,72	1849,6

Неделя: вторая день 9 весенне-летний

№ рец.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
			Выход	Б	Ж			У	Выход	Б		
	Завтрак	Выход				Выход						
69	Творожный пудинг с фруктами запеченный	130	16,49	5,6	12,4	230,3	150	19,03	6,5	14,32	271,61	69
397	Какао с молоком	150	3,17	2,72	12,96	89	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п/л	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6
		335	22	12,82	40,22	430,65	395	26,9	14,8	51,65	528,36	
	Второй завтрак											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
			0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47	
	Обед											
20	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	27	60	0,45	3,65	1,42	40,38	15
2.9	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,67	4,74	8,98	90,8	200	3,56	6,32	11,97	121,03	64
95	Запеканка картофельная с мясом, с томатно-сметанным соусом	150	13,1	13,92	22,19	252,72	200	17,47	18,5	29,59	336,96	19
86		20	0,31	0,69	1,4	2,26	30	0,46	1,0	2,18	3,4	92
372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
п/л	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	18,5	22,3	69,87	533,98	720	24,55	30,2	92,03	709,27	
	Полдник											
206	Макаронны отварные с сыром	150	9,29	12,01	22,71	218	200	11,17	16,3	31,78	264	206
6.31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40,0	99
п/л	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
		330	11,63	10,92	44,4	324,6	420	14,3	16,5	61,37	408,8	
	Итого:		52,52	46,44	164,2	1336,0		56,15	61,9	214,8	1693,43	

№ рец.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
		Выход	д	Б	Ж	У		Выход	У	Б	Ж	У		
	Завтрак													
4.1	Каша манная	150		4,9	8,9	20,2	167,0	200		5,68	7,96	22,54	185,46	29
6.28	Кофейный напиток с молоком	150		4,6	3,1	13,1	95,7	200		6,12	4,17	17,51	127,66	43
п/п	Батон с маслом	30/5		2,34	4,5	14,86	111,65	40/5		3,84	4,8	19,76	137,85	5/6
	Второй завтрак	335		11,84	14,78	48,16	374,35	445		15,64	16,93	59,8	450,97	
86	Банан	100		1,5	0	21	91	100		1,5	0	21	91	3
	Обед													
34	Суп с мясными фрикадельками	150		2,42	5,71	5,28	83,4	200		3,08	6,23	6,42	95,8	50
3.24	Ленивые голубцы	160		13,7	19,	19,1	295	200		17,16	23,96	23,85	363,12	14
6.11	Компот из свежих яблок	150		0,06	0,06	8,8	35,1	200		0,08	0,08	11,79	46,58	39
п/п	Хлеб ржаной	40		2,0	0,41	18,4	88	50		2,45	0,5	23	110	95
	Полдник	500		18,18	25,18	51,58	501,5	650		22,77	30,77	65,06	615,5	
268	Суфле рыбное	50		7,95	4,4	2,0	80	70		11,03	6,4	2,87	112,8	268
4.28	Картофельное пюре	110		2,7	3,7	17,79	117,33	150		3,73	5,13	24,27	160,15	24
6.30	Чай с молоком	150		2,7	3,13	12	85	200		3,64	4,16	16,01	113,3	97
п/п	Батон	30		2,3	0,9	14,7	78,6	40		3,08	1,2	19,6	104,8	5
	Среднесуточное выполнение калорийности	340		15,6	12,13	46,49	360,9	460		21,48	17,89	62,75	490,0	
				47,09	52,09	167,23	1327,75			61,39	65,59	208,61	1647,47	
				44,9	48,7	193,48	1326,06			56,53	61,43	226,3	1670,49	