

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

Утверждено приказом

МБДОУ «Детский сад №1 «Березка»

от 19.08.2011 г. № 014

Заведующий



Борисова Н.А.



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. Ладодо, Л.В. Дружининой, 2002 г.

Неделя: первая День 1 Весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	От 1,5 до 3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
		Выход	Б	Ж	У	Б	Ж		У				
4.3	Завтрак 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	
	Второй завтрак	335	11,34	13,8	45,31	363,68	445	15,91	17,28	60,54	473,96		
п/п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80	
			0,45	-	20,7	81		0,45	-	20,7	81		
	Обед												
2.4	Ши 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	10,5	11,5	4,5	147	70	12,3	13,53	5,25	172,99	11	
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	560	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		

Неделя: первая день 2 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
			Б	Ж	У			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
	Второй завтрак	345	12,8	15,37	48,15	387,83	460	17,67	20,43	65,43	512,45	
<u>368</u>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Обед		0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	
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	560	17,44	23,41	67,91	581,6	710	20,58	28,32	83,94	678,39	
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	57,02	381,3	
			37,25	44,68	170,16	1312,2		47,45	54,45	193,2	1619,14	

21659

№ 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 карты
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	Завтрак	Выход				Выход						
4.8	Каша геркулесовая	150	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	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	11,72	14,96	44,21	382,85	445	16,39	18,26	58,66	461,08	
п/п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80
	Обед		0,45	-	20,7	81		0,45	-	20,7	81	
2.3	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,8	3,9	6,04	70,11	200	3,58	5,22	8,06	92,15	74
4.18	Макаронны отварные	110	4,54	4,1	31,11	184,6	150	6,19	5,6	42,42	251,55	46
91	Тертелли мясные в томатно-сметнном соусе	60	12,08	16,08	7,5	189,54	70	14,94	19,26	8,79	235,13	91
23	Салат из свежих помидор	40	0,45	2,47	1,88	31,64	60	0,67	3,7	2,88	47,46	14
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
	Подник	550	22,0	26,8	82,76	637,0	710	27,3	33,41	101,2	783,89	
5.8	Пирожок с капустой с яйцом	100	5,2	6,86	32,94	219,41	120	6,2	8,2	39,5	263,29	59
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
86	Банан	95	1,45	0	19	89	100	1,5	0	21	91	3
	Итого:	345	9,31	10,0	63,52	395,75	420	11,35	12,36	76,51	467,59	
			43,38	51,76	204,2	1495,56		55,49	64,03	257,1	1792,66	

Неделя: первая День 4 Весенне-летний

№ рел.	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
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	Завтрак	Выход				Выход						
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/ш	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	10,83	13,6	49,05	362,8	445	14,8	16,45	65,37	471,37	
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Обед		0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47	
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/ш	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
	Полдник	570	19,34	17,46	65,75	477,2	760	24,19	23,54	85,36	618,96	
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/ш	Печенье	15	1,12	1,6	11,1	65,1	20	1,4	2,1	14,8	86,8	57
	Итого:	315	29	19,63	50,5	372,1	380	32,39	25	60,79	437,46	
			59,57	51,09	175,1	1259,1		71,78	65,39	221,3	1574,79	

№ реп.	Наименование блюда	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	№ тех карт ы
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	Завтрак	Выход										
4.8	Каша геркулесовая	150	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	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	56
	Второй завтрак	335	11,72	14,5	44,36	354,02	445	16,39	18,26	58,66	461,08	
п/п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80
	Обед		0,45	-	20,7	81		0,45	-	20,7	81	
2.16	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	3,92	4,16	11,1	92,2	200	4,73	5,54	14,8	121,56	124
302	Рис отварной	110	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	12,0	14,55	3,28	191,9	70	14,1	17,0	3,8	223,9	28
23	Салат из свежих помидор или помидор кусочками	40	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	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	550	21,03	24,75	71,06	588,0	730	25,67	31,02	93,87	752,95	
4.37	Омлет	130	13,41	16,6	5,5	194,47	150	16,8	20,79	6,9	243,4	75
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
		310	18,4	20,63	32,2	358,07	390	23,52	26,15	42,51	461,5	
	Итого:		51,45	59,8	161,96	1384,09		67,03	75,0	215,74	1675,53	

Неделя: вторая день 7 весенне-летний

№ рсц.	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
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
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/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
	Второй завтрак	349	15,13	15,07	53,69	406,25	465	20,37	19,2	71,83	537,0	
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Обед		0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47	
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, припущенная 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/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
	Подник	550	15,07	14,76	67,5	469,02	710	18,49	19,5	89,67	607,07	
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/п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
	Итого:	330	6,7	6,72	47,51	306,66	420	8,99	8,96	61,3	396,73	
			37,3	39,95	178,5	1238,93		48,25	48,0	232,6	1587,8	

Неделя: вторая День 8 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
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
4.4	Завтрак Каша пшеничная	Выход 150	5,32	6,3	21,23	161,15	Выход 200	6,98	8,15	28,04	214,62	30
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	56
	Второй завтрак	335	12,26	13,9	49,2	370,3	445	16,94	17,1	65,27	480,13	
п/п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80
	Обед		0,45	-	20,7	81		0,45	-	20,7	81	
2.1	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	3,24	5,3	7,0	83,0	200	4,21	6,83	9,03	110,49	86
302	Каша пшеничная	110	4,8	4,18	27,78	168,3	150	6,6	5,7	37,89	229,5	18
3.7	Котлета куриная	60	11,34	12,42	6,0	184,63	70	13,34	14,5	7,05	215,64	116
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
	Подник	550	22,04	24,84	71,3	596,59	730	27,53	31,2	93,7	768,55	
5.19	Ватрушки с повидлом	90	5,09	4,4	44,42	253	100	6,3	5,25	46,46	316,0	7
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
86	Банан	95	1,45	0	19	89	100	1,5	0	21	91	3
	Итого:	325	8,9	7,53	75,42	427	380	11,08	9,41	83,47	520	
			43,5	46,27	209,7	1474,89		56,0	57,7	263,1	1762,72	1849,6

Неделя: вторая День 9 Весенне-Летний

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