

**Перспективное десятидневное меню
для организации питания детей от 3 до 7 лет
в МБДОУ «Детский сад №7 «Радуга» Моргаушского муниципального округа
с 10 часовым пребыванием**

д. Ярабайкасы

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осеннее –зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1						
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	10,82	13,6	55,25	393,05
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
	Салат морковный с растит. маслом	60	0,73	4,25	5,81	63,55
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,68	1,3	7,38	49,32
	Курица отварная	80	17,81	11,37	0	185,98
	Гречневая каша с маслом	150	8,55	7,23	41,17	270,51
	Хлеб	50	3	0,5	22,17	94,5
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
Полдник						
	Овощное рагу	200	5,0	6,78	19,26	168,42
	Кисель	200	0	0	19,6	80
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22

Итого за день			68,07	52,71	270,86	1894,35
---------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осеннее –зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 2						
Завтрак	Каша манная	200	6	8,2	29,3	215
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92
Обед						
	Салат из капусты белокочанной с раст. маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46
	Суп гороховый с картофелем	200	4,16	1,84	10,4	100,78
	Гуляш из отварного мяса	70	9,2	6,5	1,89	103,29
	Вермишель с маслом	150	5,85	6,16	31,26	207,37
	Хлеб	50	3	0,5	22,17	94,5
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
Полдник						
	Запеканка творожная с подливой	120	16,39	10,84	11,9	217,59
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22

Итого за день			80,27	50,19	234,35	1700,77
---------------	--	--	-------	-------	--------	---------

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осеннее –зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 3						
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22
2 завтрак	Бананы	100	0,2	0,9	8,1	43
Обед						
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1	4,25	5,1	62,12
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74
	Пшеничная каша с маслом	150	16,07	16,1	20,54	293,05
	Котлета мясная	60	9,15	9,94	6,49	155,61
	Соус томатный	40	0,39	2,15	3,08	32,55
	Хлеб	50	3	0,5	22,17	94,5

	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
Полдник						
	Запеканка картофельная с мясным фаршем	150	21,23	14,57	17,7	290,25
	Кисель	200	0	0	19,6	80
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22
Итого за день			80	66,19	226,64	1874,16

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осеннее –зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 4						
Завтрак	Каша рисовая молочная, жидкая	200	5,0	8,2	30,3	215
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22
2 завтрак	Яблоки	100	1	0,2	20,2	92
Обед						
	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,66	4,29	2,7	53,21
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,85	2,17	6,77	81,22
	Рыбное суфле	80	7,75	3,97	3,52	80,03
	Пюре картофельное	180	3,91	5,62	9,65	148,68
	Хлеб	50	3	0,5	22,17	94,5

	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
Полдник						
	Ватрушки с повидлом	60	5,60	7,00	9,00	124,0
	Чай с соком	200	5,44	6,4	13,94	138,4
Итого за день			48,8	48,48	187,64	1439,85

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осеннее –зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 5						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9,08	10,36	40,18	289,98
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22
2 завтрак	Бананы	100	0,5	1,5	21	96
Обед						
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,52	4,26	1,57	46,37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	13	10,6	29,00	382,00
	Жаркое домашнему	230	13,27	13,57	24,25	304,67
	Хлеб	50	3	0,5	22,17	94,5
	Компот из	200	1,04	0	26,96	107,44

	сухофруктов					
Полдник						
	Оладьи с яблоками	120	8,7	5,94	40,52	241,26
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого за день			69,2	57,54	252,58	1965,52

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее –зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 6						
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	200	14,28	14,72	38,96	36,58
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22

2 завтрак	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1	4,25	5,1	62,12
	Суп картофельный на мясном бульоне	200	3,78	2,00	15,5	112,52
	Плов из риса с мясом	230	23,00	21,25	38,47	437,00
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5
Полдник						
	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22
Итог за день			75,81	64,68	248,19	1578,73

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее –зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 7						
Завтрак	Каша пшенная с рисом, молочная, жидкая (дружба)	200	6,32	10,18	26,34	223,16
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22
2 завтрак	Груша	100	0,3	0,4	10,3	47

Обед	Салат морковный с изюмом	60	0,99	4,25	2,95	54,46
	Суп с клецками на кур. бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24
	Суфле из отварной рыбы	80	13,86	6,44	3,25	126,66
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,08	123,9
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5
Полдник	Ватрушка с творогом	120	12,57	13,08	39,73	344,76
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28
Итого за день			65,5	50,7	216,91	1672,76

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее – зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 8						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная, жид.	200	6,66	11,0	22,64	216,44
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28
	Сыр	15	2,6	2,6	0	35,2
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Салат из свежих овощей с растит. масл. (помид.,	60	0,59	4,28	2,28	56,58

	огурцы)					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,54	3,48	14,52	85,64
	Куры отварные	80	17,80	11,36	0	185,97
	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	270,51
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5
Полдник	Сдоба обыкновенная	120	9,31	5,66	62,76	338,4
	Кефир с сахаром	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого за день			62,28	57,22	249,13	1766,18

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее – зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 9						
Завтрак	Каша рисовая молочная, жидкая	200	5,0	8,2	30,3	215
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92
Обед	Салат из белокочанной капусты с растит, маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46

	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,82
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,08	123,9
	Тефтели мясные	80	5,91	6,55	7,80	114,0
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5
Полдник						
	Пудинг творожный	120	15,31	10,66	16,58	230,1
	Кисель	200	0	0	19,6	80
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22
Итого за день			59,88	45,38	229,14	1643,28

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее –зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 10						
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,6	9,0	20,64	187,04
	Чай с сахаром	200	3,12	3,24	17,7	109,28
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22
2 завтрак	Бананы	100	0,2	0,9	8,1	43
Обед	Салат витаминный с растит. маслом	60	0,68	4,29	4,71	60,54

	Суп картофельный рыбный	200	12,744	0,6	9,22	105,44
	Котлета мясная	60	9,15	9,94	6,49	155,61
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7
	Соус томатный	40	0,39	2,15	3,08	32,55
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5
Полдник	Пирожок с повидлом	120	1,35	2,41	36,24	180,48
	Молоко	200	6,1	5,44	10,01	113,34
Итого за день			59,38	45,01	223,04	1580,94