

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заведующий МДОУ «Детский сад №19»

И. С. Шевченко

«13» _____ 2013 Г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3 до 7 ЛЕТ

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

10 дневное циклическое меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
I НЕДЕЛЯ								
День 1								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204,00	1,95	99
	Кофейный напиток с молоком	200	3,63	4,74	18,15	135,55	0,52	143
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0,00	2
2 Завтрак								
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	1,42	2,32	23,40	2,88	13
	Уха Волжская	200	12,60	12,72	24,38	256,28	17,52	28
	Макаронные отварные с соусом красным	150/20	7,18	5,94	39,40	236,79	0,79	335/111
	Суфле из печени	70	13,88	14,66	16,23	113,23	82,95	308
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	3
Полдник	Ряженка	180	9,00	2,70	15,30	122,00	1,08	251
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,70	0,00	25
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	200	16,76	12,97	73,21	476,64	0,00	55
	Кисельная подлива	30	0,00	0,00	15,00	50,50	0,00	355
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	140
Итого за первый день:			79	69	330	2089	108	

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

10 дневное циклическое меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша пшенная молочная сладкая с маслом	200	5,30	6,46	25,14	184,90	0,56	91
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	108,30	0,90	145
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/10	4,30	5,60	18,30	144,80	0,19	5
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,65	0,00	17,39	73,95	0,04	418
Обед	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	2,80	4,30	9,60	90,85	7,00	27
	Плов рисовый из говядины	200	11,50	8,60	28,18	243,00	1,30	52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	3
Полдник	Молоко кипячёное	200	5,40	5,90	7,30	107,00	0,43	255
	Кух с посыпкой	60	4,43	3,89	26,60	159,49	0,30	463
Ужин	Рагу овощное	200	14,20	3,00	16,00	99,40	35,00	362
	Чай с лимоном	200	0,01	0,01	10,00	49,00	1,00	260
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
Итого за второй день:			59	42	245	1559	47	

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

10 дневное циклическое меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	5,38	7,42	21,60	180,00	0,54	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,63	4,74	18,15	135,55	0,52	143
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	30/5/10	4,30	5,60	18,30	144,80	0,19	5
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,65	0,00	17,39	73,95	0,04	418
Обед	Салат из свеклы	30	0,55	0,04	3,15	13,70	15,50	1
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200/6	3,70	5,30	13,20	117,95	10,81	56
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,63	3,33	26,22	153,42	2,80	206
	Биточек из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161
	Соус томатный	30	0,30	1,26	1,66	19,00	0,38	111
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	3
Полдник	Кисель	180	0,37	0,10	19,00	78,40	0,12	122
	Печенье	20	1,50	2,35	14,85	83,40	0,19	26
Ужин	Пудинг творожный запеченный	150	19,00	26,00	27,80	405,00	0,60	117
	Соус молочный сладкий	30	1,00	0,35	9,70	47,80	0,24	57
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	140
Итого за третий день:			59	65	261	1863	33	

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

10 дневное циклическое меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	6,10	6,39	24,00	177,57	0,95	85
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	108,30	0,90	145
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0,00	2
2 завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	4
Обед	Закуска из припущенной моркови с зеленым горошком	30	0,44	0,53	1,90	14,30	1,80	21
	Суп с клецками на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	5,04	2,30	16,50	140,50	5,30	27
	Картофельное пюре	150	2,50	2,50	25,00	134,76	0,00	206
	Гуляш из мяса говядины	70	14,80	11,10	2,60	174,50	1,00	152
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	3
	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,83	128,40	0,52	255
	Ватрушка с творогом	60	3,29	7,07	27,67	231,58	0,00	5/12
Ужин								
	Гороховое пюре	150	6,75	4,05	15,50	126,00	2,10	122
	Котлета рыбная	70	19,00	5,50	4,50	144,60	0,03	40
	Соус томатный	30	0,30	1,26	1,66	19,00	0,38	111
	Чай с лимоном	200	0,01	0,01	10,00	49,00	1,00	260
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
Итого за четвертый день:			77	56	246	1887	67	

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

10 дневное циклическое меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,88	5,64	24,04	170,99	0,55	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,63	4,74	18,15	135,55	0,52	143
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0,00	2
2 завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	4
Обед	Закуска из припущенной свеклы с кукурузой	30	0,70	0,60	4,00	19,99	3,05	317
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	4,70	7,70	17,90	163,00	5,36	5
	Жаркое по домашнему с курицей	200	27,70	16,50	31,60	223,25	38,70	98
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	3
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	15,00	256
	Сушки	20	1,90	1,20	13,40	71,20	0,00	9/2
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	10,69	11,61	4,44	166,29	0,78	229
	Чай с молоком	200	1,80	1,90	11,00	70,30	0,42	262
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
Итого за пятый день:			66	56	232	1559	117	

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

10 дневное циклическое меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
II НЕДЕЛЯ								
День 6								
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	200	7,01	8,09	28,40	213,00	1,90	86
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	108,30	0,90	145
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0,00	2
2 завтрак								
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	1,42	2,32	23,40	2,88	13
	Суп картофельный на курином бульоне	200	4,00	3,60	16,70	118,00	4,22	38
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,30	5,30	36,90	231,80	0,00	23
	Птица в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106,00	1,50	53
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	3
Полдник	Молоко кипячёное	200	6,52	7,04	8,83	128,40	0,52	255
	Булочка ванильная	50	4,21	2,98	30,39	155,00	0,00	422
Ужин	Макаронные изделия отварные	150	4,80	2,30	37,05	192,80	0,00	335
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,47	11,58	0,92	162,00	10,20	162
	Чай с лимоном	200	0,01	0,01	10,00	49,00	1,00	260
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
Итого за шестой день:			64	60	272	1879	23	

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

10 дневное циклическое меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	4,21	4,07	15,53	116,00	0,52	28
	Кофейный напиток с молоком	200	3,63	4,74	18,15	135,55	0,52	143
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/10	4,30	5,60	18,30	144,80	0,19	5
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,65	0,00	17,39	73,95	0,04	418
Обед	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	3,38	5,20	11,03	116,11	7,97	34
	Картофельное пюре	150	2,50	2,50	25,00	134,76	0,00	206
	Гуляш из мяса говядины	70	16,40	12,30	3,60	196,35	1,00	152
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	3
Полдник	Снежок	180	4,90	4,50	19,44	142,20	1,62	420
	Сушки	20	1,90	1,20	13,40	71,20	0,00	9/2
Ужин	Сырники из творога	180	24,12	34,69	18,16	493,83	0,34	130
	Кисельная подлива	30	0,00	0,00	15,00	50,00	0,00	57
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	140
	Итого за седьмой день:		72	76	229	1907	12	

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

10 дневное циклическое меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом сливочным	200	6,21	7,47	25,09	192,00	0,36	88
	Чай с молоком	200	1,80	1,90	11,00	70,30	0,42	262
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/10	4,30	5,60	18,30	144,80	0,19	5
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,65	0,30	17,39	73,95	0,04	418
Обед	Закуска из припущенной свеклы с кукурузой	30	0,70	0,60	4,00	19,99	3,05	317
	Суп с гречневой крупой на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	1,90	6,10	12,40	112,50	0,00	39
	Голубцы ленивые	200	15,20	15,60	18,40	242,00	69,70	377
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	3
Полдник	Кисель	180	0,37	0,10	19,00	78,40	0,12	122
	Печенье	20	1,50	2,35	14,85	83,40	0,19	26
Ужин	Омлет натуральный с овощами	150	11,50	12,00	24,00	143,00	0,67	116
	Чай с лимоном	200	0,01	0,01	10,00	49,00	1,00	260
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
Итого за восьмой день:			52	53	242	1507	76	

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

10 дневное циклическое меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204,00	1,95	99
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	108,30	0,90	145
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0,00	2
2 завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	4
Обед	Закуска из припущенной моркови с зеленым горошком	30	0,44	0,53	1,90	14,30	1,80	21
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	5,10	4,80	19,90	146,10	6,60	38
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,63	3,33	26,23	153,42	2,80	206
	Суфле из отварных кур	70	14,79	16,97	2,72	215,30	1,47	327
	Соус молочный	30	0,57	0,60	1,80	12,50	0,44	136
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	3	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,83	128,40	0,52	255
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	71,10	0,00	25
Ужин	Капуста тушеная	150	3,93	4,98	20,18	115,74	73,13	52
	Котлета рыбная	70	19,00	5,50	4,50	144,60	0,03	40
	Соус томатный	30	0,30	1,26	1,66	19,00	0,38	111
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	140
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
Итого за девятый день:			74	62	249	1810	143	

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

10 дневное циклическое меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша молочная "Дружба" сладкая с маслом сливочным	200	4,70	6,56	24,29	175,00	0,52	84
	Кофейный напиток с молоком	200	3,63	4,74	18,15	135,55	0,52	143
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0,00	2
2 завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	4
	Икра из свёклы	30	1,20	3,30	6,05	50,60	13,70	5
	Суп с гороховый на курином бульоне	200	6,80	8,80	22,20	152,00	3,70	36
Обед	Картофель тушеный с курицей	200	14,60	9,80	29,60	271,00	9,50	204
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	3
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	15,00	256
	Ватрушка с повидлом	60	3,40	1,55	35,83	172,00	0,05	289
Ужин	Лапшевник с творогом	150	18,92	17,21	23,42	206,00	0,56	76
	Молоко сгущённое	30	2,16	2,54	15,00	94,50	0,30	32
	Чай с лимоном	200	0,01	0,01	10,00	49,00	1,00	260
Итого за десятый день:			64	60	278	1778	98	
Итого за весь период:			666	600	2583	17837	723	
Среднее значение за период:			67	60	258	1839	72	
Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		%	15	30	57	102		