

Утверждаю :

Зав. МДОУ « Новомичуринский Д/с №1»  Богданова З.В.

Примерное 10- дневное меню для организации питания детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное учреждение с 12-часовым режимом функционирования в летний период.

МДОУ « Новомичуринский детский сад №1»

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (Выход блюда)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 (понедельник) Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	200	5,9	7,7	30,3	174	0,97	№3 стр113
	Какао с молоком	200	5,1	6,4	13,4	163,9	1,58	№397 стр314;
	Бутерброды с сыром	40\10\15	8,4	7,94	19,39	117	0,11	№3 стр96
Завтрак 2 10.00 ч.	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	5	-
Обед	Салат витаминный	60	0,71	3,2	7,3	62	24,5	№14 стр119
	Суп овощной на масле со сметаной	200	4,15	5,7	22,3	129	8.78	№23 стр124
	Отварная сосиска	97	11,8	13,4		176	-	№275 стр252
	Каша вязкая (перловая)	130	9.8	5.61	23,35	258,1	-	№ 314 стр278

	Компот из сушеных фруктов	200	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,7	26,6	128	-	
Полдник	Вафли	30	1,47	8,31	18,94	154,8	-	
	Бифилайф	200	4,9	2,5	4,0	106	-	
Ужин	Винегрет овощной	170	2,32	10,5	14,34	161,1	17,42	№ 45 стр113
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	№213 стр218
	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15	1,62	№393 стр312
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112		
Итого за день:			64.66	75,87	336.08	2099.25	60.38	
День 2 (вторник) Завтрак 1	Каша сборная молочная	200	5,3	11,97	31,9	263,8	1,1	№ 39 стр135
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,58	№ 395 стр314
	Бутерброд с маслом	40\5\15	7,04	7,91	19,39	177	5	№1 стр95
Завтрак 2 10.00ч	Сок фруктовый	160			172,7	68,48		
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	16,69	52,42	67,77	94,2	1,8	№25 стр105
	Суп лапша домашняя на м/б	200	2,02	4,05	9,54	81,8	0,5	№86 стр135
	Ленивые голубцы	80\160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	№298 стр265
	Компот из сушеных фруктов	200	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,58	22,16	106,6	-	
Полдник	Ряженка	200	5,6	6,4	9,4	116		
	Сухарики	40	3,36	2,52	32,72	166,8	0,6	
Ужин	Запеканка из	150	17,76	12,1	18,4	381	0,24	№237 стр229

	творога							
	Кисель	200	0,1	-	29,2	110,4	2,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23	112	5	-
Итого за день:			81,29	111,49	503,89	2119,58	38,65	
День 3 (среда) Завтрак 1	Каша вязкая (ячневая) молочная	200	7,7	7,7	27,3	170	1,32	№168 стр184
	Какао с молоком	200	5,1	6,4	13,4	163,9	1,58	№397 стр314
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30\10	2,7	1,1	17,0	84		№1 стр95
Завтрак 2 10:00ч	Сок фруктовый	160			17,12	68,48		
Обед	Салат летний	60	12,2	51,99	64,48	59,9	1,8	№16 стр101
	Суп картофельный	200	1,0	1,2	7,3	44,6		№77 стр131
	Бефстроганов из отварного мяса	79\150	24,0	15,3	25,2	331		№278 стр 254
	Каша рассыпчатая (пшенная)		6,87	4,87	39,9	195		№313 стр 277
	Компот из сухофруктов	200	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
Полдник	Хлеб ржаной «Снежок»	60	3,2	0,7	26,6	128		
	Сушка	200	5,6	6,4	9,4	116	1,2	
Ужин	Сушка	40	3,64	3,28	27,2	154,4		
	Котлета рыбная	115	10,1	1,9	9,6	90		№255 стр239
	Гречка	120	6,87	4,87	39,9	195		№313 стр277
	Чай	200	0,04		14,98	56,7		№391 стр304

	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112	5	
Итого за день:			92,86	108,01	390,23	2076,68	21.58	
День 4 (четверг) Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,8	8,7	21,2	136,1	1,33	№36 стр133
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	-	№395 стр313
	Бутерброд с маслом	40\10	3,8	1,3	23,0	112	5	№1 стр 95
Завтрак 2 10:00 ч	Сок фруктовый	160			17,12	68,48		
Обед	Суп рассольник на м/б	250	2,23	6,4	9,9	113,77	7,53	№74 стр130
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	22,16	16,55	15,02	296	24,9	№274 стр252
	Компот из сушеных фруктов	200	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,7	26,6	128	-	
Полдник	Йогурт	200	3,2	0,7	26,6	128	-	
	Кекс	40	3,36	2,52	32,72	166,8		
Ужин	Запеканка морковная с творогом	155	15,66	14,63	26,77	301	0,36	№154 стр168
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112		
	Кисель	200	0,1	-	29,2	110,4	2,4	
Итого за день :			67,15	56,0	298,55	1895,05	41,92	
День 5 (пятница) Завтрак 1	Каша манная молочная, жидкая	200	6,7	11,0	26,0	209	0,87	№48 стр141
	Какао с молоком	200	5,1	6,4	13,4	163,9	1,58	№397 стр314
	Бутерброд с маслом	40\10	6,7	12,8	19,6	204	5	№1 стр95
Завтрак 2 10:00ч	Сок фруктовый	160			17,12	68,48	-	-

Обед	Салат овощной	60	0,58	2,0	13,7	34,6	4,7	№12 стр118
	Щи на м/б со сметаной	200	2,01	6,24	11,06	105,9	18,46	№29 стр128
	Плов с мясом птицы	170	17,51	13,3	29,46	342	5,7	№304 стр271
	Компот из сушеных фруктов	200	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,7	26,6	128	-	-
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	1,6	№400 стр315
	Пирог с повидлом	90	6,3	5,01	43,7	206,8	-	№ 54 стр146
Итого за день:			54,24	63,85	237,97	1686,38	38,31	
День 6 (понедельник) Завтрак 1	Каша вязкая (пшеничная) с морковью	200	7,14	10,8	38	322,5	1,32	№172 стр186
	Кофейный напиток со стуженным молоком	200	4,8	5,9	15,8	142	1,3	№396 стр313
	Бутерброд с повидлом	40\10	2,49	3,93	27,56	156	-	№2 стр95
Завтрак 2 10:00ч	Сок фруктовый	160			12,7	68,48		
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,54	4,06	1,68	42,5	1,7	№13 стр100
	Суп с рыбными консервами	200	8,59	8,4	14,3	167,2	9,11	№87 стр136
	Отварная сосиска с макаронными изделиями	97\150	11,8\5,5	13,4\4,04	30,3\21,7	176\198,7	-	№275 стр252 №204 стр213
	Компот из сушеных фруктов	200	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,58	22,16	106,6	-	-
Полдник	Бифилайф	200	2,9	2,5	4,0	1,6		-
	Печенье	20	1,7	2,4	13,84	105,75		-
Ужин	Омлет с овощами	85	7,52	11,23	2,83	135	4,8	№220 стр221

	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15	2,85	№393стр312
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112	5	-
Итого за день :			92,61	69,85	280,53	2014,18	31,48	
День 7 (вторник) Завтрак 1	Каша вязкая (молочная рисовая)	200	4,99	5,34	43,21	241	0,87	№168 стр184
	Чай с молоком	200	2,76	2,6	15,9	98,8	1,3	№394 стр312
	Бутерброд с маслом	40\10	3,8	1,3	23	112	0,11	№1 стр95
Завтрак 2	Сок фруктовый	100			17,12	68,48		-
Обед	Салат овощной из моркови и яблок	60	1,3	3,1	9,1	5,9	5,3	№40 стр111
	Суп крестьянский на м/б со сметаной	250	1,63	8,2	14,81	123,2	9,11	№37 стр134
	Жаркое по- домашнему	250	17,64	23,8	18,37	296,75	8,93	№276 стр253
	Компот из сушеных фруктов	200	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,7	26,6	128	-	-
Полдник	Ряженка	200	9,54	5	22,6	162	1,2	-
	Печенье	50	1,95	1,4	40,5	171	-	-
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	200	10,09	2,48	18	147,2	1,11	№235 стр227
	Кисель	200	0,1	-	29,2	110,4	2,4	-
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112	5	-
Итого за день:			61,04	55,22	329,26	1884,43	35,73	
День 8 (среда) Завтрак 1	Каша вязкая (ячневая) молочная	200	6,8	8,7	21,2	136,1	0,88	№168 стр184
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	№395 стр313
	Бутерброд с маслом	40\5\15	7,04	7,91	19,39	177,0	5	№3 стр36

Завтрак 2 10:00ч	Сок фруктовый	160			12,7	68,48		-
Обед	Салат витаминный	60	0,71	3,2	7,3	62	24,5	№14 стр119
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	5,49	5,27	16,32	134,7	5,81	№ 81 стр133
	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8	2,62	125	0,55	№277 стр253
	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	3,02	4,6	24,5	151,8	22,4	№313 стр277
	Компот из сушеных фруктов	200	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,58	22,16	106,6	-	-
Полдник	« Снежок»	200	9,54	5,0	22,6	162	1,2	-
	Сухарики	80	6,3	4,61	31,2	190,8	-	-
Ужин	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,3	0,02	№391 стр304
	Пудинг рыбный запеченый	110	12,94	6,74	9,63	151	0,31	№269 стр248
	Салат из картофеля с зеленым горошком	130	2,55	6,81	12,71	122,4	20,35	№25 стр105
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,3	131,5	5	-
Итого за день:			74.44	66.19	284.28	1980.18	87.72	
День 9 (четверг) Завтрак 1	Каша гречневая, жидкая молочная	200	7,7	7,7	27,3	170	0,85	№185 стр195
	Какао с молоком	200	5,1	6,4	13,4	163,9	1,58	№397 стр314
	Бутерброд с маслом	40\10	3,8	1,3	23,0	112	5	№1 стр95
Завтрак 2 10:00ч	Сок фруктовый	160			17,12	68,48	-	-
Обед	Салат овощной	60	0,58	2,0	13,7	34,6	1,8	№12 стр118
	Борщ на м/б	250	1,78	5,2	13,6	101,2	10,2	№56 стр121
	Макаронник с мясом	220	24,6	16,12	45,8	427	0,53	№292 стр261
	Компот из сушеных фруктов	200	0,54		27,85	107,7	0,4	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,58	22,16	106,6		-

Полдник	Йогурт	200	5,6	5,0	5,0	100	-	-
	Кекс	30	1,47	8,31	18,94	154,8	-	-
Ужин	Сырники из творога	200	28,18	23,1	42,24	490	1,46	№231 стр225
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112	5	-
	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,2	№393 стр312
Итого за день:			85,44	77,02	294,92	2208,43	27,02	
День 10 (пятница) завтрак 1	Каша вязкая из смеси круп с тыквой	205	6,7	7,48	28,41	208	0,87	№171 стр185
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,8	1,3	№394 стр312
	Бутерброд с повидлом	40/10/5	2,49	3,93	27,56	156	-	№2 стр95
Завтрак 2 10:00ч	Сок фруктовый	160			17,12	68,48		-
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,58	2,0	13,7	34,6	1,8	№15 стр101
	Свекольник на к/б со сметаной	200	2,23	7,0	12,2	123		№34 стр132
	Котлета запеченная из курицы в соусе с картофельным пюре	80	12,48	12,59	2,45	173	0,03	№ 307 стр273
	Компот из сушеных фруктов	120	2,45	3,84	16,35	201,3	14,52	№321 стр280
		200	0,54		27,85	107,7	0,4	№ 376 стр304
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,58	22,16	106,6	-	-
Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1,4	№400 стр315
	Булочка домашняя	90	4,0	5,7	13,1	205	1,8	№469 стр351
Итого за день:			45,99	53,42	229,20	1710,48	27,12	
Итого за весь период:			703,37	736,92	3184,91	21385,12	409,91	

Среднее значение за период:			70,34	73,69	318,49	2138,51	40,99	
--------------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

Меню разработала ст. м/с.

Жапитонова Т. В.