

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием												
День:	Понедельник											
Недел:	первая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
102	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6.66	11	22.64	216.44	0.1	0.2	0.9	190.82	0.9	
76	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0	0.003	0.03	10	0.28	
148	Бутерброд с сыром Российским	45	4.73	6.88	14.56	139	0.053	0.054	0.07	96.1	0.71	
	ИТОГО		11.45	17.9	47.19	395.44	0.153	0.257	1	296.92	1.89	19.8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Йогурт молочный фруктовый	180	5.27	2.7	20.28	126	0.07	0.31	1.26	216	0.18	
	Печенье	15	1.125	1.77	11.23	62.56	0.012	0.012	0	3	0.15	
	ИТОГО		6.395	4.47	31.51	188.56	0.082	0.322	1.26	219	0.33	9.5
ОБЕД												
30	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.885	8.48	84.75	0.058	0.045	18.45	43.32	0.795	
68	Печень по-строгановски	100	14.4	5.78	3.55	121.51	0.1	1	0.52	28.1	4.63	
101	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	9.64	54.9	360.68	0.28	0.14	0	18.98	6.06	
72	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	24.98	101.7	0.002	0.0054	0.36	28.63	1.11	
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.4	0.108	0.048	0	21	2.34	
	ИТОГО		31.89	21.04	112	773.04	0.547	1.2384	19.33	140.03	14.94	38.8
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

День:		Вторник										
Неделя:		первая										
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
103	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.8	10.42	25.86	224.94	0.1	0.2	0.9	185.86	0.72	
80	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.79	0.054	0.162	1.44	137.65	0.49	
147	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.56	14.62	136	0.05	0.03	0	9.4	0.62	
	ИТОГО		13.03	21.24	56.03	467.73	0.204	0.392	2.34	332.91	1.83	26.2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83	Сок	100	0.5	0.1	10.1	42.67	0.01	0.01	2	7	1.4	
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009	0	3.5	0.3	
	ИТОГО		1.69	0.25	17.35	77.67	0.034	0.019	2	10.5	1.7	4.3
ОБЕД												
36	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.83	17.14	102.97	0.112	0.062	8.25	24.6	1.08	
58, 169	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	80	9.76	10.86	8.4	170.66	0.056	0.1	0.22	65.46	0.82	
136	Рагу овощное	180	4.5	6.1	17.33	151.57	0.108	0.144	10.11	115.63	1.28	

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием											
День:	Среда										
Неделя:	первая										
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
107	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7.4	7.48	36.5	243	0.144	0.184	1.34	136.2	1.92
79	Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.39	12.76	84	0.036	0.126	1.17	113.16	0.126
148	Бутерброд с сыром Российским	45	4.73	6.88	14.56	139	0.053	0.054	0.07	96.1	0.71
	ИТОГО		14.94	16.75	63.82	466	0.233	0.364	2.58	345.46	2.756
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
83	Сок	100	0.5	0.1	10.1	42.67	0.01	0.01	2	7	1.4
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009	0	3.5	0.3
	ИТОГО		1.69	0.25	17.35	77.67	0.034	0.019	2	10.5	1.7
ОБЕД											
25	Борщ с капустой и картофелем	250	1.817	4.91	12.74	102.5	0.048	0.042	10.28	44.37	1.19
109	Плов из птицы	210	21	19.4	35.13	399	0.252	0.105	0.546	39.64	1.9
72	Компот из кураги	180	0.39	0.018	24.98	101.7	0.002	0.0054	0.36	28.63	1.11
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.4	0.108	0.048	0	21	2.34
	ИТОГО		27.17	25.048	92.89	707.6	0.41	0.2004	11.186	133.64	6.54
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
16	Салат из моркови и яблок	60	0.51	3.13	4.72	49.14	0.027	0.027	4.17	12.71	0.79
157	Ватрушка с творогом	100	10.48	10.9	33.11	287.3	0.08	0.16	0.05	67.84	0.91
	Йогурт молочный фруктовый	180	5.27	2.7	20.28	126	0.07	0.31	1.26	216	0.18
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5	70	0.048	0.018	0	7	0.6
176	Бананы свежие	100	0.9	0.1	9	41	0.03	0.06	10	28	0.7
	ИТОГО		19.53	17.13	81.61	573.44	0.255	0.575	15.48	331.55	3.18
	Всего за день		63.33	59.178	255.7	1824.71	0.932	1.1584	31.246	821.15	14.18
	Рекомендуется		54	60	261	1800	0.9	1	50	900	12
	Отклонения (%)		17.27	-1.37	-2.04	1.37278	3.5556	15.84	-37.51	-8.761	18.13

| 25.5 |

| 4.3 |

| 38.8 |

| 31.4 |

| 28.1 |

| 7.2 |

| 40.3 |

| 24.4 |

анием

альные
ва. мг

Fe	
0.32	
0.49	
0.71	
1.52	25.5
1.4	
0.3	
1.7	4.9
1.26	
1.98	
0.22	
2.34	
5.8	41.1
0.39	
2.19	
0.28	
0.6	
2.3	
5.76	28.6
14.78	
12	
23.17	

| 26.3 |

| 8.0 |

| 38.4 |

| 27.4 |

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием												
День:	Вторник											
Неделя:	вторая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
142	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	22.71	16.14	36.49	382.5	0.09	0.345	0.285	194.85	1.45	
		20	1.44	1.7	11.1	65.6	0.012	0.076	0.2	61.4	0.04	
77	Чай с лимоном	180	0.126	0.018	10.2	41	0	0	2.826	12.79	0.324	
147	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.56	14.62	136	0.05	0.03	0	9.4	0.62	
	ИТОГО		26.726	25.42	72.41	625.1	0.152	0.451	3.311	278.44	2.434	34.8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Йогурт молочный фруктовый	180	5.27	2.7	20.28	126	0.07	0.31	1.26	216	0.18	
	конфета	20	1.19	0.15	7.25	48	0.024	0.009	0	3.5	0.3	
	ИТОГО		6.46	2.85	27.53	174	0.094	0.319	1.26	219.5	0.48	9.7
ОБЕД												
44	Бульон куриный с гренками	250	4.22	2.37	15.3	118.42	0.125	0.1	9.125	53.25	1.1	
108	Суфле из отварной курицы	80	16.72	14.32	3.52	189.28	0.088	0.16	0.56	45.5	1.064	
129	греча рассыпная	180	3.726	5.83	16.97	135.18	0.054	0.072	30.88	99.81	1.45	
72	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	24.98	101.7	0.0018	0.0054	0.36	28.63	1.11	

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
100	Каша гречневая молочная жидкая	200	6.98	10.42	25	222.38	0.1	0.22	0.9	184.48	1.5	
79	Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.39	12.76	84	0.036	0.126	1.17	113.16	0.126	
148	Бутерброд с сыром Российским	45	4.73	6.88	14.56	139	0.053	0.054	0.07	96.1	0.71	
	ИТОГО		14.518	19.69	52.32	445.38	0.189	0.4	2.14	393.74	2.336	26.4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83	Сок	100	0.5	0.1	10.1	42.67	0.01	0.01	2	7	1.4	
	мармелад	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009	0	3.5	0.3	
	ИТОГО		1.69	0.25	17.35	77.67	0.034	0.019	2	10.5	1.7	4.6
ОБЕД												
35	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.25	134.75	0.22	0.07	5.8	38.075	2.02	
62	Тефтели мясные с рисом с соусом	160	10.84	12.04	13.7	206.6	0.064	0.11	0.6	34.4	0.99	
72	Компот из кураги	180	0.39	0.018	24.98	101.7	0.002	0.0054	0.36	28.63	1.11	
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.4	0.108	0.048	0	21	2.34	
	ИТОГО		20.68	18.048	74.97	547.45	0.394	0.2334	6.76	122.11	6.46	32.4
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием												
День:	Четверг											
Недел:	вторая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
99	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	210	2.17	3.89	27.45	154	0.02	0.02	0	4.9	0.34	
80	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.79	0.054	0.162	1.44	137.65	0.49	
147	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.56	14.62	136	0.05	0.03	0	9.4	0.62	
	ИТОГО		8.4	14.71	57.62	396.79	0.124	0.212	1.44	151.95	1.45	24.3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83	Сок	100	0.5	0.1	10.1	42.67	0.01	0.01	2	7	1.4	
	Вафли	15	0.51	4.53	6.675	79.5	0.006	0.003	0	1.2	0.075	
	ИТОГО		1.01	4.63	16.78	122.17	0.016	0.013	2	8.2	1.475	7.5
ОБЕД												
37.49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6.635	5.18	15.44	135	0.135	0.117	11.2	29	1.46	
54	Жаркое домашнему	200	10.62	10.86	19.4	243.74	0.16	0.14	4.1	29.1	2.36	
71	Компот из апельсинов	180	0.396	0.09	30.6	124.74	0.018	0.018	11.61	21.16	0.22	
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.4	0.108	0.048	0	21	2.34	
	ИТОГО		21.611	16.85	85.48	607.88	0.421	0.323	26.91	100.26	6.38	37.3

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием												
День:	Пятница											
Неделя:	вторая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
98	Макаронные изделия отварные с сахаром	200	11.16	10.28	31.78	264	0.07	0.07	0.14	106	1.51	
76	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0	0.003	0.03	10	0.28	
147	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.56	14.62	136	0.05	0.03	0	9.4	0.62	
	ИТОГО		13.67	17.86	56.39	440	0.12	0.103	0.17	125.4	2.41	23.2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
83	Сок	100	0.5	0.1	10.1	42.67	0.01	0.01	2	7	1.4	
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009	0	3.5	0.3	
	ИТОГО		1.69	0.25	17.35	77.67	0.034	0.019	2	10.5	1.7	4.1
ОБЕД												
45	Суп крестьянский со сметаной	250	3.02	2.02	16.5	115.1	0.125	0.075	8.85	47.75	1.15	
67	Бефстроганов из отварной свинины в молочно-сметанном соусе	100	16.73	15.78	4.25	225.82	0.04	0.11	0.48	38.44	2.26	
48	капуста тушеная	180	3.67	5.76	24.53	164.7	0.162	0.126	21.79	44.36	1.206	
72	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	24.98	101.7	0.0018	0.005	0.36	28.63	1.11	

	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.4	0.108	0.048	0	21	2.34	
	ИТОГО		27.77	24.298	90.3	711.72	0.4368	0.364	31.48	180.2	8.066	37.5
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
7	Салат из зел.горошка с яйцом.	60	0.84	3.16	5.28	52.9	0.04	0.027	0.55	11.04	0.62	
160	манник со сгущённым молоком	200	8.47	6.23	50.16	291	0.08	0.1	0.65	82.5	1.07	
		30	2.16	2.55	16.65	98.4	0.018	0.114	0.3	92.1	0.06	
74	Кисель	180	0.5	0.054	27.18	111.24	0	0.018	0.99	14.13	0.34	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5	70	0.048	0.018	0	7	0.6	
177	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	46	0.03	0.03	5	19	2.3	
	ИТОГО		14.74	12.594	124.1	669.54	0.216	0.307	7.49	225.8	4.99	35.3
	Всего за день		57.87	55.002	288.1	1898.93	0.8068	0.793	41.14	541.9	17.166	
	Рекомендуется		54	60	261	1800	0.9	1	50	900	12	
	Отклонения(%)		7.17	-8.33	10.39	5.50	-10.36	-20.66	-17.72	-39.79	43.05	
ИТОГО ЗА 10 дней для детей 3-7 лет												
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
Всего за 10 дней		583.9	559.7	2430	17196.8	8.588	12.06	518	7173	151.6		
Рекомендуется		540	600	2610	18000	9	10	500	9000	120		
Отклонения(%)		8.134	-6.71	-6.88	-4.4621	-4.581	20.59	3.603	-20.3	26.36		

Заведующий МДОУ "Дмитрово - Черкасский детский сад"

И.В. Дюдяева

