Примерное десятидневное

летне-осеннее меню

для детей в возрасте от 3-х до 7 лет

МБДОУ «ДС №14 « Воробышек »

Пребывание детей 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пище	вые веп	цества	Энергети ческая	Витамин С	Номер рецепту
		omoga 	Б	Ж	У	ценность (ккал)		ры
День 1								
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,23	5,58	18,52	145,6	1,01	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого за завтрак			7,8	13,15	43,32	322,6	3,84	514
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с зелёным луком	60	0,39	2,45	1,23	29	7,64	15
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,83	4,63	14,36	118	5,11	87
	Рагу из овощей (с кабачками)	150	3,16	4,96	21,12	141,86	18,77	148
	Котлета рубленая	80	12,44	9,24	12,54	320	0,12	299
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	390
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за обед			28,21	22,52	111,6	901,7	33,18	
Полдник	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Плюшка сдобная/пряник/печенье	50	3,88	2,36	26,15	141	0	141
Итого за полдник			9,1	6,86	33,71	233	0,54	
Итого за день			36,11	42,11	209,1 8	1539,26	46,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	блюда				Энергети Витамин ческая С	
			Б	Ж	У	ценность (ккал)		ры
День 2								
Завтрак	Каша молочная манная	200/5	6,03	5,55	17,73	145	1,07	182
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого за завтрак			16,38	17,19	52,95	432	1,18	
2-ой завтрак	Яблоко/банан/фрукты по сезону	100	1,5	0,5	0,5	95	10	386
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,62	2,43	0,95	27	3,5	13
	Щи зелёные	200	2,37	5,86	7,96	93,39	20,22	74
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0	219
	Птица тушеная в соусе №372 (сметанном)	80/30	10,91	12,53	13,79	212	0,61	304
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	390
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за обед			26,21	24,51	122,47	818,64	5,69	
Полдник	Вареники ленивые со сгущенным молоком	100/20	14,83	13,7	24,83	225	0,19	243
	Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	411
Итого за полдник			15,63	13,75	50,53	331,6	0,59	
Итого за день			59,72	55,95	226,45	1677,24	17,46	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пище	евые вещ	ества	Энергетич еская	Витамин С	Номер рецепту
			Б	Ж	У	ценность (ккал)		ры
День 3							<u></u>	
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой (геркулес)	200	5,23	5,58	18,52	145,6	1,01	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого за завтрак			7,8	13,15	43,32	322,6	3,84	
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,45	4,92	8,05	82,37	8,2	84
	Плов из птицы	150	21,47	19,69	35,69	406	1,01	321
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	390
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за обед			34,29	32,36	90,53	794,03	14,46	
Полдник	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Кабачковая икра	40	0,36	1,88	2,37	28	2,21	54
_	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
Итого за полдник			10,37	15,66	28,57	297	5,19	
Итого за день			53,11	61,3	167,92	1442,83	40,29	

Прием пищи	Наименование блюда Выход Пищевые вещества блюда Биход			Энергети ческая	Витамин С	Номер рецепту		
			Б	Ж	У	ценность (ккал)		ры
День 4			<u></u>		'			•
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	220	5,23	5,58	18,52	145,6	1,01	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого за завтрак			15,58	17,22	53,74	432,6	1,12	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,62	2	7,8	52,6	3,45	29
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,33	3,13	13,8	104,8	9,8	90
	Каша гречневая	150	2,47	14,85	13,21	196	8,28	148
	Гуляш из отварного мяса	80	20,63	16,3	5,24	250	1,11	293
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	390
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за обед			35,05	22,92	98,97	746,24	19,99	
Полдник	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Печенье /пряник/булочка	50	4,57	13,8	42,22	312	0	
Итого за полдник			9,79	18,3	49,42	402	1,26	
Итого за день			60,82	58,84	211,93	1624,84	32,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пи	щевые веі	ещества Энергетич Витам еская С		Витамин С	Номер рецепту
			Б	Ж	У	ценность (ккал)		ры
День 5							·	•
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,23	5,58	18,52	145,6	1,01	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого за			7,8	13,15	43,32	322,6	3,84	
завтрак								
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
Обед	Салат из свежих овощей с яблоком	60	0,35	2,08	2,11	29	5	18
	Борщ вегетарианский	200	2,4	5,23	12,03	104,94	15,64	65
	Картофельное пюре	150/5	3,16	4,96	21,12	141,86	18,77	339
-	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	261
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	390
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за			26,78	19,19	105,82	706,64	43,68	
обед								
Полдник	Пудинг и творога с джемом	100/30	13,96	12,49	37,22	321	0,44	249
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
Итого за			19,44	17,37	46,29	423	2,9	
полдник								
Итого за			54,92	49,71	213,61	1528,24	54,02	
день								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	да ская		Энергетиче ская	Витамин С	Номер рецепту	
			Б	Ж	У	ценность (ккал)		ры
День 6								
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,23	5,58	18,52	145,6	1,01	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого за			11,35	16,32	48,94	388,6	1,01	
завтрак								
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
Обед	Салат и белокочанной капусты с морковью	60	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Суп картофельный с пшеном	200	1,92	2,5	12,59	80,61	7,2	86
	Картофель отварной	150						336
	Шницель рыбный натуральный	80	13,48	5,68	8,21	138	2,73	274
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	390
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за обед			37,37	13,24	100,49	673,41	30,62	
Полдник	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Печенье/булочка/пряник	50	4,57	13,8	42,22	312	0	
Итого за полдник			9,79	18,3	49,78	404	0,54	
Итого за			59,41	47,86	217,39	1542,01	35,77	
день								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пиц	цевые в	ещества	Энергети ческая	Витамин С	Номер рецепту
		олюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		ры
День 7		_	_					
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	220	5,23	5,58	18,52	145,6	1,01	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого за завтрак			7,8	13,15	43,32	322,6	3,84	
2-ой завтрак	Яблоко/Банан /фрукты по сезону	100	1,5	0,5	0,5	95	10	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,62	2,43	0,95	27	3,5	13
	Щи зелёные	200	2,37	5,86	7,96	93,39	20,22	74
	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	12,32	3,02	20,88	160	9,24	319
·	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	390
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за обед			24,1	23,99	93,45	689,43	39,92	(1 1 1 1 1 1 1 1 1
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/20	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	411
Итого за полдник			18,75	12,69	21,39	274	0,28	
Итого за день			51,55	49,83	176,34	1362,03	47,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищ	евые веп	цества	Энергетичес	Витамин	Номер
		блюда <u>Б Ж У</u>		У	кая ценность (ккал)	C	рецепту	
День 8				1		(Milas)	1	PDI
Завтрак	Каша овсяная («Геркулес») жидкая с маслом сливочным	200/5	5,39	6,38	27,13	187	0	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого за завтрак			12,19	14,85	56,73	408	2,94	
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
Обед	Салат летний	60	0,49	2,08	2,58	31	7,480	16
	Щи из свежей капусты	200	1,49	4,24	5,89	67,84	17,65	72
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0	219
	Котлета рубленая из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	322
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	390
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за обед			7,39	27,88	109,69	816,17	23,73	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	227
	Кабачковая икра	40	0,36	1,88	2,37	28	2,21	54
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
Итого за полдник			7,87	6,8	27,13	202	2,24	
Итого за день			48,2	49,13	189,25	1477,17	38,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищ	евые вег	щества	Энергети	Витамин	Номер
		блюда				ческая	C	рецепту
			Б	Ж	У	ценность		ры
						(ккал)		
День 9					·			
Завтрак	Каша молочная манная	200/5	6,03	5,55	17,73	145	1,07	182
<u>-</u>	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого за			8,6	13,12	42,53	322	3,9	
завтрак								
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с	60	0,39	2,45	1,23	29	7,64	15
	зелёным луком							
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,45	4,92	8,05	82,37	8,2	84
	Рагу из овощей (с кабачками)	150	3,16	4,96	21,12	141,86	18,77	148
	Тефтели мясные (2 вариант)	80	11,18	12,53	14,63	216	1,03	304
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	390
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	<u> </u>
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за			32,47	38,71	89,27	837,68	36,06	
обед								
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Плюшка/пряник/печенье	50	3,88	2,36	26,15	141	0	
Итого за			9,1	6,86	33,35	231	1,26	
полдник								
Итого за			50,57	59,09	174,95	1434,68	51,22	
день		İ						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		Энергетичес кая ценность	Витамин С	Номер рецепту	
			Б	Ж	У	(ккал)		ры
День 10						-		
Завтрак	Суп молочный ячневой крупой	200	5,23	5,58	18,52	145,6	1,01	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого за завтрак			15,58	17,22	53,74	432,6	1,12	
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,62	2,07	7,86	52,6	3,5	29
	Суп фасолевый	200	7,66	3,85	20,2	147,1	21,7	93
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	261
	Картофельное пюре	150/5	3,16	4,96	21,12	141,86	18,77	339
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	390
	Хлеб пшеничный	50	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	
	Хлеб ржаной	30	3,95	0,5	24,15	118	0	
Итого за обед			23,12	15,01	121,19	714,48	51,94	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками с джемом	80/20	13,61	10,67	14,63	209	1,33	254
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого за полдник			19,09	15,55	23,7	311	3,79	
Итого за день								
			57,33	44,69	217,41	1502,38	49,05	

	Б	Ж	У	ЭЦ	С
1	46,18	42,11	209,18	1539,26	46,5
2	59,72	55,95	226,45	1677,24	17,46
3	53,11	61,3	167,92	1442,83	40,29
4	60,82	58,84	211,93	1624,84	32,37
5	54,92	49,71	213,61	1528,24	54,02
6	59,41	47,86	217,39	1542,01	35,77
7	51,55	49,83	176,34	1362,03	47,64
8	48,2	49,13	189,25	1477,17	38,8
9	50,57	59,09	174,95	1434,68	51,22
10	57,33	44,69	217,41	1502,38	49,05
итого	541,81	518,51	2004,43	15130,68	413,12
Среднее значение	54,1	51,8	204	1513	41,3

Десятидневное летне-осеннее меню на 2022-2023 г.

Фактическая стоимость питания детей дошкольного возраста при 3-х разовом питании составляет: 140руб,52коп.

В таблице представлены физиологические нормы потребностей в энергии и пищевых веществах,

согласно СанПиН

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
				ценность
Сад 3-7 лет	54	60	261	1800

Фактические нормы питания детей в МБДОУ «ДС№14 «Воробышек» при 4-х разовом питании

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
				ценность
Сад 3-7 лет	40,1	51,8	204	1513
	75,5%	85,5%	77%	85%

Учитывая кратность кормления (4-х разовое) и 10,5 часовое пребывание детей в детском саду нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах удовлетворяются, т. к. организация питания в ДОУ должна покрывать 75% от рекомендуемой суточной потребности.