

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Пикулева Надежда Николаевна

Пикулева Н.Н.



Примерное десятидневное меню
для организации питания воспитанников
МАДОУ «Детский сад «Калейдоскоп»
(зимне-весенний период)
(3-7 лет)

Возрастная категория: 3-7 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
90	Каша манная молочная жидкая	165	4,99	6,48	25,02	178,70	
261	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,37	
122*/119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	305	2,31	4,37	14,80	107,90	
	Итого за завтрак:	400	8,70	12,45	57,16	375,97	
	2-Завтрак						
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Обед						
22	Салат из свеклы с чесноком	50	0,70	5,04	4,61	66,64	
42	Суп крестьянский с крупой	180	1,67	5,57	11,11	101,22	
409*	Оладьи из пшена по-купецки	70	12,05	8,12	9,69	160,02	
194	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,62	182,95	
468*	Соус красный основной	20	0,17	0,49	4,04	10,50	
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	25
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за обед:	698	22,22	24,51	112,62	760,36	
	Полдник						
294	Пирожок, печеный из слоеного теста с повидлом	60	4,64	3,89	28,90	169,30	
255	Молоко кипяченое	190	5,31	6,06	8,91	111,44	
	Итого за полдник:	250	9,95	9,95	37,81	280,74	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,37	47,01	217,69	1463,07	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
91	Каша молочная пшеничная жидкая	160	5,95	6,46	28,22	195,14	
253	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
122*/114*	Хлеб пшеничный/ сыр	30\10	4,84	1,85	14,76	104,80	
	Итого за завтрак:	400	13,58	11,50	62,69	418,63	
	2-Завтрак						
126*	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Обед						
133*	Икра морковная	50	0,70	3,77	3,16	59,47	
56	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,50	4,55	7,66	77,63	
299***	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,23	2,71	4,95	78,44	
204	Картофель отварной	130	2,72	6,10	23,58	158,13	
240	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	13,49	54,58	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за обед:	688	15,64	17,83	80,29	564,87	
	Полдник						
323*\493*	Запеканка из творога со стученным молоком	75\10	13,95	10,01	17,35	217,75	
234	Кисель из повидла	180	0,14	0,00	34,84	139,89	
	Итого за полдник:	265	14,09	10,01	52,19	357,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,71	39,74	205,57	1386,14	

Возрастная категория: 3-7 лет

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
98	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,37	5,65	27,84	179,38	
248	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
122*/119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	30/5	2,31	4,37	14,80	107,90	
	Итого за завтрак:	405	10,45	13,95	68,59	441,20	
	2-Завтрак						
251	Кефир	100	2,80	3,19	4,09	56,26	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	2,80	3,19	4,09	56,26	
	Обед						
129	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,60	2,35	3,85	39,00	
34	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75,00	
297.13****	Фрикадельки из кур	70	10,71	2,14	5,53	123,65	
186	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	39,00	228,63	
468*	Соус красный основной	20	0,17	0,49	4,04	10,50	
256	Нашиток из пшопника	180	0,61	0,00	18,91	42,18	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за обед:	698	23,40	14,95	106,02	655,58	
	Полдник						
110	Омлет натуральный	98,3	8,73	13,53	2,28	165,81	
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,80	
	Итого за полдник:	278,3	9,63	13,71	20,46	248,61	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,28	45,80	199,16	1401,65	

Возрастная категория: 3-7 лет

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
84	Каша "Дружба"	180	5,90	7,50	31,58	217,00	
261	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,61	80,43	
109*	Бутерброд с повидлом	20\35	1,69	4,29	32,63	175,83	
	Итого за завтрак:	415	8,85	13,23	79,82	473,26	
	2-Завтрак						
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Обед						
196	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	50	1,57	1,65	3,50	38,94	
122.03****	Уха с рисом	180	4,88	1,75	11,80	82,72	
418*	Суфле из кур	75	9,14	8,53	10,87	125,69	
206	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за обед:	683	21,21	17,88	98,91	625,44	
	Полдник						
604	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	
255	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	
	Итого за полдник:	250	9,34	11,28	46,58	325,81	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,90	42,49	235,41	1470,51	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
93	Каша овсяная из "геркулеса" жидкая	165	5,09	7,16	20,52	166,92	
253	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
122*/119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	30\5	2,31	4,37	14,80	107,90	
	Итого за завтрак:	400	10,19	14,72	55,03	393,51	
	2-Завтрак						
126*	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Обед						
133*	Икра свекольная	50	0,70	3,77	3,16	59,47	
161*	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,00	2,12	10,90	81,75	
129*	Кнели из кур с рисом	70	11,45	12,51	4,05	174,59	
200	Капуста тушеная	130	3,41	4,20	17,49	113,31	
240	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	13,49	54,58	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	17	1,29	0,14	8,36	39,95	
	Итого за обед:	665	19,06	23,20	70,14	589,77	
	Полдник						
296	Шанежка с картофелем	60	7,14	4,36	39,49	227,60	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	
	Итого за полдник:	260	7,26	4,36	51,53	276,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,91	42,68	187,10	1304,52	

ИТОГО ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
		42,26	43,06	205,4	1390,972

Возрастная категория: 3-7 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
99	Каша ячневая молочная вязкая	180	6,51	6,01	35,61	222,30	
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	
122*/114*	Хлеб пшеничный/ сыр	30\10	4,84	1,85	14,76	104,80	
	Итого за завтрак:	400	13,86	10,73	68,11	433,92	
	2-Завтрак						
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Обед						
129	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,60	2,35	3,85	39,00	
27	Борщ с капустой и картофелем	180	1,37	4,80	7,79	80,00	
297.13****	Фрикадельки из кур	70	10,71	2,14	5,53	123,65	
194	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,62	182,95	
468*	Соус красный основной	20	0,17	0,49	4,04	10,50	
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за обед:	698	20,48	15,07	104,38	675,13	
	Полдник						
295	Шанежка наливная с яйцом	60	5,15	1,95	28,75	149,28	
255	Молоко кипяченое	190	5,31	6,06	8,91	111,44	
	Итого за полдник:	250	10,46	8,01	37,66	260,72	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,30	33,91	220,25	1415,77	

Возрастная категория: 3-7 лет

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
90	Каша манная молочная жидкая	185	5,60	7,26	28,06	200,36	
248	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,36	138,53	
122*/119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	30/5	2,31	4,37	14,80	107,90	
	Итого за завтрак:	400	11,30	15,17	66,22	446,79	
	2-Завтрак						
126*	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Обед						
133*	Икра свекольная	50	0,70	3,77	3,16	59,47	
56	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,50	4,55	7,66	77,63	
134	Котлета рыбная	70/5	10,36	1,93	6,79	85,93	
206	Картофельное пюре	130	2,80	5,20	20,18	139,10	
240	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	25
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	17	1,29	0,14	8,36	39,95	
	Итого за обед:	690	16,88	16,05	73,83	528,84	
	Полдник						
328*/493*	Пудинг из творога с рисом со ступенным молоком	75/10	11,91	8,73	13,48	211,92	
234	Кисель из повидла	180	0,14	0,00	34,84	139,89	
	Итого за полдник:	265	12,05	8,73	48,32	351,81	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,63	40,35	198,77	1372,44	

Возрастная категория: 3-7 лет

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
91	Каша молочная пшеничная жидкая	160	5,95	6,46	28,22	195,14	
261	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,37	
122*/114*	Хлеб пшеничный/ сыр	30\10	4,84	1,85	14,76	104,80	
	Итого за завтрак:	400	12,19	9,91	60,32	389,31	
	2-Завтрак						
251	Кефир	100	2,80	3,19	4,09	56,26	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	2,80	3,19	4,09	56,26	
	Обед						
612.04****	Морковь отварная с растительным маслом	50	0,47	2,52	3,46	42,25	
36	Суп картофельный с бобовыми	180	1,68	2,80	9,80	71,13	
409*	Оладьи из пшена по-кунцевски	70	12,05	8,12	9,69	160,02	
186	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	39,00	228,63	
468*	Соус красный основной	20	0,17	0,49	4,04	10,50	
256	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	18,91	42,18	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за обед:	698	24,90	19,34	112,35	691,33	
	Полдник						
289	Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	
263	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	
	Итого за полдник:	260	7,20	2,63	53,85	267,71	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,09	35,07	230,61	1404,61	

Возрастная категория: 3-7 лет

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
44	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,74	5,20	16,77	132,67	
253	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
122*/119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	30\5	2,31	4,37	14,80	107,90	
	Итого за завтрак:	405	9,84	12,76	51,28	359,26	
	2-Завтрак						
126*	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Обед						
133*	Икра морковная	50	0,70	3,77	3,16	59,47	
35	Суп из овощей	180	1,39	4,22	9,06	87,47	
417*	Рагу из птицы	70\150	13,07	15,87	20,67	287,91	
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за обед:	698	18,01	24,56	85,44	673,88	
	Полдник						
276	Булочка русская	60	4,25	2,90	39,20	199,80	
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Итого за полдник:	260	5,25	3,1	59,4	291,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,50	40,82	206,52	1369,94	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
98	Каша пшеничная молочная жидкая	160	4,71	5,67	26,76	177,30	
261	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,37	
109*	Бутерброд с повидлом	20/35	1,69	4,29	32,63	175,83	
	Итого за завтрак:	415	7,80	11,56	76,73	442,50	
	2-Завтрак						
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Обед						
196	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарировки	50	1,57	1,65	3,50	38,94	
33	Рассольник Ленинградский	180	3,62	8,14	23,31	107,71	
178	Биточки припущенные куриные	70	11,02	12,45	7,52	186,09	
200	Капуста тушеная	130	3,41	4,20	17,49	113,31	
240	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	13,49	54,58	25
123*	Хлеб ржаной	38	0,07	0,46	12,69	66,12	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за обед:	678	22,11	27,14	92,76	637,25	
	Полдник						
603*	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183,00	
255	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	
	Итого за полдник:	250	8,54	8,73	46,88	300,31	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,95	47,53	226,47	1426,06	

	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	41,09	39,54	216,52	1397,76
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	41,36	41,54	212,76	1401,47