

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Пикужева Надежда Николаевна
Пикужева Н.Н.



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МАДОУ
«Детский сад «Калейдоскоп»
Н.В. Кузнецова



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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ 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	30\5	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						
6**	Салат из белокачанной капусты	50	0,89	5,04	3,08	59,29	
42	Суп крестьянский с крупой	180	1,67	5,57	11,11	101,22	
409*	Оладьи из пчени по-купецски	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	22,41	24,51	111,09	753,01	
	Полдник						
294	Пирожок, печеный из слобного 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:		41,56	47,01	216,16	1455,72	

Возрастная категория: 3-7 лет

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний

№ 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						
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
126*	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Обед						
120*	Овощи натуральные (огурец)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	
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	15,49	14,16	79,03	517,40	
	Полдник						
323*\493*	Запеканка из творога со стухенным 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:		43,56	36,07	204,31	1338,67	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ 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	305	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	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	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	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ 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	2035	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						
6*	Салат из моркови	50	0,57	5,05	4,54	66,34	
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	20,21	21,28	99,95	652,84	
	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:		38,90	45,89	236,45	1497,91	

Возрастная категория: 3-7 лет

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав				Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У	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							
120*	Овощи натуральные (огурец)	50	0,55	0,10	1,90	12,00		
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	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:	665	18,91	19,53	68,88	542,30		
	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:		36,76	39,01	185,84	1257,05		

ИТОГО ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	Химический состав				Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	У	
	42,04	42,27	204,8		1375,994

Возрастная категория: 3-7 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

№ 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						
120*	Овощи натуральные (огурец)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	
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	20,43	12,82	102,43	648,13	
	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:		45,25	31,66	218,30	1388,77	

Возрастная категория: 3-7 лет

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний

№ 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						
6*	Салат из моркови	50	0,57	5,05	4,54	66,34	
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	
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	16,75	17,33	75,21	535,71	
	Полдник						
328*/493*	Пудинг из творога с рисом со стуженным 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:		40,50	41,63	200,15	1379,31	

Возрастная категория: 3-7 лет

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний

№ 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						
129	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,60	2,35	3,85	39,00	
36	Суп картофельный с бобовыми	180	1,68	2,80	9,80	71,13	
409*	Оладьи из пшена по-купецки	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	25,03	19,17	112,74	688,08	
	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:		47,22	34,90	231,00	1401,36	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ 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						
120*	Овощи натуральные (огурец)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	
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	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	17,86	20,89	84,18	626,41	
	Полдник						
276	Булочка российская	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:		33,35	37,15	205,26	1322,47	

Возрастная категория: 3-7 лет

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
98	Каша пшенная 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						
120*	Овощи натуральные (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	
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	25
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:	678	21,09	25,59	91,16	610,31	
	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:		37,93	45,98	224,87	1399,12	

	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	40,85	38,26	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	41,13	40,51	212,15	1384,20

	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Среднее значение за 10 дней	41,99	41,05	209,18	1387,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	100	98	125	

Расчет калорийности произведен с учетом рекомендуемого распределения калорийности между приемами пищи в % для детей с дневным пребыванием 8-10 часов.