



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

"Детский сад "Калейдоскоп"

Н.В. Кузнецова

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

Неделя: первая

День: первый

Сезон: зимне-весенние

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	5,206	10,47	38,27	271,26	0,056	0,124	2,436	97,98	0,7	270
	Батон с маслом	30/5	2,275	4,995	15,46	116	0,033	0,014	0,0	6,3	0,37	125/119
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	16,16	69	0,015	0,015	3,0	10,5	2,24	532
ОБЕД	Икра кабачковая (пр.пр)	50	0,6	2,35	3,85	39	0,015	0,015	4,8	16	0,4	129
	Свекольник	200	1,742	3,528	9,672	92,62	0,052	0,052	6,994	30,194	1,222	145
	Котлеты, биточки, шницеля	70	8,89	10,45	6,3	154,81	0,02	0,07	0,57	27,84	0,87	422
	Капуста тушеная	130	4,81	4,7	5,07	81,9	0,05	0,039	22,1	79	1,3	435
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,9	0,00	0,01	60,00	5,44	4,79	533
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,037	0,01	0,0	6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	0,06	0,03	0,15	13,39	0,87	554
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	0,00	0,00	2,80	2,92	0,91	506
Итого за первый день			36,517	40,325	237,35	1469,13	0,44	0,481	103,5	427,75	16,116	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: первая

День: второй

Сезон: зимне-весенние

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,712	5,252	17,25	143,13	0,06	0,19	0,91	156,55	0,37	180
	Батон нарезной с сыром	30/10	2,275	4,995	15,46	116	0,033	0,014	0,0	6,3	0,37	125/114
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1,0	113,8	0,14	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	16,16	69	0,015	0,015	3,0	10,5	2,24	532
ОБЕД	Икра морковная	50	0,7	3,76	3,15	59,47	0,015	0,015	3,15	18,29	0,77	133
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,51	5,19	67,19	0,038	0,032	13,42	20,61	0,55	156
	Картофельное пюре	130	3,25	6,11	2,9	119,36	0,017	0,091	4,42	33,8	0,91	441
	Котлета рыбная	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,05	0,08	0,28	24,5	0,42	356
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,037	0,01	0,0	6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	180	11,2	17,4	3	212	0,08	0,44	0,4	106	2	311
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,65	65,40	0,92	507
Итого за второй день			43,496	45,414	151,71	1246,74	0,497	1,539	30,155	621,26	10,444	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6-е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: первая

День: третий

Сезон: зимне-весенние

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,2	7,08	30,9	214,98	0,07	0,16	1,38	132,76	0,43	277
	Бутерброд с джемом или с повидлом	30/5	0,84	2,14	16,31	87,91	0,01	0,01	0,09	9,50	0,69	125/109
	Какао с молоком (1 вариант)	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,045	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Икра кабачковая (пр.пр)	50	0,6	2,35	3,85	39	0,015	0,015	4,8	16	0,4	129
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,22	2,36	12,11	90,84	0,07	0,04	9,08	10,59	0,68	161
	Курица в соусе с томатом	70	0,14	0,11	0,05	1,47	0,00	0,00	0,01	0,37	0,01	415
	Каша гречневая рассыпчатая	130	0,43	0,40	0,37	13,21	0,01	0,00	0,0	0,11	0,23	252
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,037	0,01	0,0	6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025	0,0	14,5	1,05	604
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,50	200,86	0,17	529
Итого за третий день			30,199	31,097	215,05	1271,25	0,462	0,556	31,57	599,05	10,664	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6–е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: первая

День: четвертый

Сезон: зимне-весенние

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,27	0,09	0,166	1,32	126,49	0,56	275
	Батон с маслом	30/5	2.275	4.995	15.46	116	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/119
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1,0	113,8	0,14	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	16.16	69	0.015	0.015	3,0	10.5	2.24	532
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	50	0,8	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35	121
	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,29	10,21	97,87	0,072	0,044	9,48	11,59	0,646	148
	Рыба, тушеная с овощами в томате	70/40	6,67	3,59	3,00	71,07	0,045	0,04	1,44	18,07	0,315	354
	Макаронные изделия отварные	130	0,28	0,31	1,73	11,30	0,11	0,00	0,00	0,65	0,05	432
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,037	0,01	0,0	6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	60	5,97	6,57	33,6	217,41	0,12	0,09	3,14	34,93	1,01	567
	Кисель из концентрата плод.	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10	517
Итого за четвертый день			33,54	37,457	205,67	1299,68	0,654	0,516	25,48	379,17	8,155	

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г

Неделя: первая

День: Пятый

Сезон: зимне-весенние

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша овсяная «Геркулес»	200	7,16	8,98	28,83	227,19	0,16	0,2	1,53	156,78	1,23	281
	Батон с сыром	30/10	2.275	4.995	15.46	116	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/114
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,65	65,40	0,92	507
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,30	1,40	240,00	0,20	530
ОБЕД	Икра свекольная	50	0,7	3,76	3,15	59,47	0,015	0,015	3,15	18,29	0,77	133
	Суп картофельный с рыбой	200	9,86	4,04	16,88	157,76	0,19	0,13	31,58	41,86	1,69	165
	Рагу из птицы	70	0,08	0,09	0,12	1,76	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	417
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,037	0,01	0,0	6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	26,46	18,32	23,6	369,89	0,04	0,51	0,59	260,03	0,82	323
	Кисель из повидла, джема, варенья	30	0,018	0,00	5,80	23,29	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	518
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	5,40	0,87	505
Итого за пятый день			59,38	47,287	197,98	1478,46	0,637	1,301	41,12	872,03	10,394	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **шестой**

Сезон: **зимне-весенние**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	7,79	9,89	35,91	266,89	0,19	0,182	1,456	144,72	1,21	282
	Батон с маслом	30/5	2.275	4.995	15.46	116	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/119
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	16.16	69	0.015	0.015	3,0	10.5	2.24	532
ОБЕД	Икра кабачковая (пр.пр)	50	0,6	2,35	3,85	39	0,015	0,015	4,8	16	0,4	129
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4,11	8,99	81,25	0,03	0,03	10,71	23,82	0,88	142
	Суфле из кур	75	9,14	8,53	10,87	125,69	0,02	0,08	0,31	34,29	0,67	418
	Рис, припущенный с томатом	130	4,9	8,12	49,86	125,58	0,049	0,013	0,013	4,94	0,676	426
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,9	0,00	0,01	60,00	5,44	4,79	533
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,037	0,01	0,0	6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	50	3,91	3,45	25,24	147,66	0,06	0,03	0,05	17,28	0,49	564
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,50	200,86	0,17	529
Итого за шестой день			44,89	49,89	261,50	1474,08	0,581	0,651	81,49	602,34	14,34	

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **седьмой**

Сезон: **зимне-весенние**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	9,15	12,65	32,89	285,32	0,190	0,22	1,43	141,7	3,44	263
	Батон с сыром	30/10	2.275	4.995	15.46	116	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/114
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1,0	113,8	0,14	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,045	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	50	0,67	5,05	3,59	63,09	0,005	0,02	3,62	16,26	0,60	69
	Суп картофельный с бобовыми изделиями (1в-т)	200	1,83	3,57	8,65	80,41	0,08	0,05	9,81	14,43	0,65	158
	Картофельное пюре	130	3,25	6,11	2,9	119,36	0,017	0,091	4,42	33,8	0,91	441
	Суфле рыбное	70	12,44	5,61	4,45	118,14	0,00	0,11	0,25	52,22	0,54	346
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,037	0,01	0,0	6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	180	11,2	17,4	3	212	0,08	0,44	0,4	106	2	311
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	0,00	0,00	2,80	2,92	0,91	506
Итого за седьмой день			50,04	57,50	185,07	1496,22	0,59	1,097	38,88	587,6	16,37	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **восьмой**

Сезон: **зимне-весенние**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	5,54	9,03	32,49	236,21	0,06	0,186	1,53	143,60	0,45	283
	Бутерброд с джемом или с повидлом	30/5	0,84	2,14	16,31	87,91	0,01	0,01	0,09	9,50	0,69	125/109
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,65	65,40	0,92	507
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кефир	150	0,75	0,15	16,16	69	0,015	0,015	3,0	10,5	2,24	530
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	50	0,8	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35	121
	Суп крестьянский с крупой	200	1,62	4,20	9,09	85,26	0,03	0,02	8,88	17,05	0,53	169
	Рагу из овощей	130	2,23	9,42	10,95	140,2	0,06	0,06	8,67	38,09	0,78	435
	Фрикадельки из кур	75	10,25	9,80	6,21	161,58	0,02	0,08	0,56	35,66	0,80	420
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44	521
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,037	0,01	0,0	6,8	0,374	122
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
ПОЛДНИК	Булочка российская	60	4,46	5,17	34,76	211,16	0,06	0,04	0,07	15,46	0,57	581
	Кисель из концентрата плод.	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10	517
Итого за восьмой день			35,00	47,36	226,43	1489,64	0,414	0,568	29,45	392,1	9,804	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **девятый**

Сезон: **зимне-весенние**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	5,206	10,47	38,27	271,26	0,056	0,124	2,436	97,98	0,7	270
	Батон с маслом	30/5	2.275	4.995	15.46	116	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/119
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1,0	113,8	0,14	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	16.16	69	0.015	0.015	3,0	10.5	2.24	532
ОБЕД	Овощи натуральные соленные	50	0,4	0,1	1,25	7	0,015	0,02	5	11,5	0,3	121
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,22	2,36	12,11	90,84	0,07	0,04	9,08	10,59	0,68	161
	Картофель отварной	130	1,84	4,78	10,95	86,36	0,09	0,06	13,44	8,76	0,75	188
	Тефтели рыбные	70	8,84	2,05	9,18	90,53	0,05	0,03	0,31	27,66	0,71	360
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,037	0,01	0,0	6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Ватрушка с творожным , овощным, фруктовым, сладким фаршем	60	3,73	2	23,44	126,51	0,06	0,03	0,00	7,36	0,45	555/622
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	5,40	0,87	505
Итого за девятый день			33,835	28,417	225,14	1289,52	0,538	0,455	34,416	377,02	10,724	

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **десятый**

Сезон: **зимне-весенние**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,2	7,08	30,9	214,98	0,07	0,16	1,38	132,76	0,43	277
	Батон с сыром	30/10	2.275	4.995	15.46	116	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/114
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	16.16	69	0.015	0.015	3,0	10.5	2.24	532
ОБЕД	Икра морковная	50	0,7	3,76	3,15	59,47	0,015	0,015	3,15	18,29	0,77	133
	Суп из овощей	200	1,37	3,53	5,72	65,82	0,06	0,05	15,21	18,56	0,64	157
	Плов из отварной птицы	210	13,16	13,12	36,43	311,65	0,02	0,06	0,40	18,57	0,92	416
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,037	0,01	0,0	4,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025	0,0	14,5	1,05	604
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,50	200,86	0,17	529
Итого за десятый день			42,109	46,117	231,20	1514,01	0,442	0,611	26,89	571,39	9,474	

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.