

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

"Детский сад "Калейдоскоп"

Н.В. Кузнецова



Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания воспитанников
МАДОУ «Детский сад «Калейдоскоп»
Осенне - зимний период
(3-7 лет)

Неделя: первая

День: первый

Сезон: осенне - зимний

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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,71	5,24	17,20	143,13	0,07	0,19	0,91		156,55	0,37		180
	Батон с маслом	30/5	1,61	7,05	15,48	134,70	0,05	0,02	0,00		9,45	0,56		125/119
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00		5,40	0,87		505
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	4,50		15,75	3,36		532
ОБЕД	Кукуруза отварная	50	3,62	3,58	23,23	155,77	0,10	0,05	0,00		16,63	1,75		190
	Суп-поре из картофеля	200	3,93	5,16	14,65	137,47	0,11	0,15	7,69		93,17	0,73		174
	Курица в соусе с томатом	70	6,05	4,70	2,38	60,19	0,00	0,04	0,72		15,29	0,67		415
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	6,40	223,38	0,17	0,10	0,00		1,86	3,93		252
	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	0,07	0,03	0,0		14	1,56		123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	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
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,50		200,86	0,17		529
Итого за первый день			44,24	42,28	220,98	1567,63	0,71	0,80	74,47		554,59	20,00		

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: осенне - зимний

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 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	0,03	0,01	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	0,04	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Овощи натуральные соленные	50	0,4	0,1	1,25	7	0,01	0,02	5	11,5	0,3	121
	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
	Картофельное пюре	130	3,25	6,11	2,9	119,36	0,01	0,09	4,42	33,8	0,91	441
	Котлета и биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,05	0,08	0,28	24,5	0,42	356
	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	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,61	13,23	2,33	162,89	0,04	0,33	0,00	80,92	1,60	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 второй день			42,07	41,11	180,61	1294,69	0,51	0,91	40,89	554,51	13,57	

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: осенне-зимний

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
	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	Кефир	150	4,2	3,29	6,14	70,89	0,05	0,23	1,05		180	0,15	530
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	50	0,8	4,45	3,85	59,5	0,01*	0,025	3,5		20,5	0,35	195
	Суп с рыбными консервами	200	7,73	4,39	10,21	114,07	0,08	0,08	5,83		74,35	1,00	168
	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
	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	0,07	0,03	0,0		14	1,56	123
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0		6,8	0,374	122
	Запеканка из творога	100	17,64	12,21	15,73	246,59	0,02	0,34	0,39		173,3	0,54	323
	Молоко сгущенное	10	0,07	0,08	0,55	3,28	0,00	0,00	0,00		0,14	0,00	493
	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 третий день			60,85	50,99	200,18	1503,92	0,46	1,074	38,16		851,1	8,314	

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: четвертый

Сезон: осенне - зимний

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	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,04	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Икра свекольная или 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
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	6,82	3,98	2,23	72,48	0,04	0,04	1,11	16,31	0,35	353
	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 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	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	60	5,97	6,57	33,6	217,41	0,12	0,09	3,14	34,93	1,01	567
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,50	200,86	0,17	529
Итого за четвертый день			37,275	42,08	208,59	1374,63	0,622	0,615	39,90	609,90	10,924	

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

Неделя: первая

День: Пятый

Сезон: осенне - зимний

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 «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,27	0,09	0,166	1,32	126,49	0,56	275
	Батон с сыром	30/10	2,275	4,995	15,46	116	0,03	0,01	0,0	6,3	0,37	125/114
	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	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	4,50	15,75	3,36	532
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	50	0,7	3,76	3,15	59,47	0,015	0,015	3,15	18,29	0,77	133
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,17	5,33	52,29	0,04	0,03	6,28	7,92	0,40	160
	Рагу из птицы	200	11,88	14,41	18,79	261,73	0,03	0,03	11,60	23,49	2,00	417
	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	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Печенье, вафли	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025	0,0	14,5	1,05	604
	Кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,30	1,40	240,00	0,20	530
Итого за пятый день			39,499	48,27	202,05	1425,25	0,475	0,716	31,5	605,79	11,594	

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: **осенне - зимний**

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 рисовая молочная	200	5,54	9,03	32,49	236,21	0,06	0,186	1,53	143,60	0,45	283
	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	15,15	69,00	0,02	0,02	4,50	15,75	3,36	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
	Суфле из кур	75	9,14	8,53	10,87	125,69	0,02	0,08	0,31	34,29	0,67	418
	Рагу из овощей	130	2,22	9,43	10,95	140,21	0,07	0,07	8,67	38,09	0,78	210
	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	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	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			40,46	49,355	212,69	1441,47	0,49	0,737	88,35	642,40	14,78	

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

Неделя: вторая

День: седьмой

Сезон: осенне - зимний

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		132,7	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		117,3	0,51	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,04	0,03	15		23	3,3	126
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	50	0,8	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5		20,5	0,35	195
	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
	Картофельное пюре	130	3,25	6,11	2,9	119,36	0,01	0,09	4,42		33,8	0,91	441
	Тефтели рыбные	70	8,84	2,05	9,18	90,53	0,05	0,03	0,31		27,66	0,71	360
	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	0,07	0,03	0,0		14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0		6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,64	12,21	15,73	246,59	0,02	0,34	0,39		173,35	0,54	323
	Молоко сгущенное	10	0,07	0,08	0,55	3,28	0,00	0,00	0,00		0,14	0,00	493
	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 седьмой день			48,774	39,28	198,27	1389,08	0,43	0,845	37,42		589,60	11,364	

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

Неделя: вторая

День: восьмой

Сезон: осенне - зимний

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 сыром	30/10	2,275	4,995	15,46	116	0,03	0,01	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	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	4,50	15,75	3,36	532
ОБЕД	Икра кабачковая (пр.пр)	50	0,6	2,35	3,85	39	0,015	0,015	4,8	16	0,4	129
	Суп из овощей	200	1,37	3,53	5,72	65,82	0,06	0,05	15,21	18,56	0,64	157
	Макаронные изделия отварные	130	0,28	0,31	1,73	11,30	0,11	0,00	0,00	0,65	0,05	432
	Кнели из кур с рисом	70	11,44	12,50	4,05	174,58	0,06	0,06	0,56	72,59	0,83	421
	Соус красный основной	20	0,16	0,48	2,03	10,50	0,00	0,00	0,19	1,96	0,04	468
	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	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	122
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			37,719	42,09	228,60	1454,23	0,675	0,507	27,586	435,24	12,004	

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

Неделя: вторая

День: девятый

Сезон: осенне - зимний

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	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,712	5,252	17,25	143,13	0,06	0,19	0,91	156,5	0,37	180
	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 (1 вариант)	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,3	0,51	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	- Кефир	150	4,2	3,29	6,14	70,89	0,05	0,23	1,05	180	0,15	530
ОБЕД	Овощи натуральные соленные	50	0,4	0,1	1,25	7	0,01	0,02	5	11,5	0,3	121
	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
	Картофель отварной	130	1,84	4,78	10,95	86,36	0,09	0,06	13,44	8,76	0,75	188
	Суфле рыбное	70	12,45	5,61	4,45	118,15	0,00	0,11	0,25	52,22	0,55	346
	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	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,61	13,23	2,33	162,89	0,04	0,33	0,00	80,92	1,60	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 девятый день			45,69	43,039	157,83	1195,80	0,513	1,124	36,51	666,51	8,534	

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

Неделя: вторая

День: десятый

Сезон: осенне - зимний

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	0,03	0,01	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	0,04	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	50	0,7	3,76	3,15	59,47	0,015	0,015	3,15	18,29	0,77	133
	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,29	10,21	97,87	0,072	0,044	9,48	11,59	0,646	148
	Кура, тушеная с капустой	200	19,25	36,03	11,91	448,93	0,07	0,16	26,79	76,27	2,83	376
	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	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
			34	2,584	0,272	16,72	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Печенье, вафли	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025	0,0	14,5	1,05	604
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00	310
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,03	0,03	6,00	21,00	4,48	532
Итого за десятый день			52,06	73,537	230,20	1810,49	0,498	0,657	63,00	525,62	21,54	

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