

Перспективное десятидневное меню на весенне-летний период для детей от 3-х до 7 лет



Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 68
Т.В. Дьячкова
«21» 05 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:							
	Каша манная молочная	200	5,32	5,92	29,63	194	179(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395(1)
	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3(2)
Итого		485	9,75	13,57	53,8	378,87	
2-й завтрак	Сок	180	0,90	-	18,18	76,0	399(1)
обед:	Щи из квашеной капусты на курином бульоне	250	1,62	4,86	6,73	77,25	71(1)
	Котлеты рубленые из птицы	80	15,07	3,38	12,60	141,00	305(1)
	Гречка отварная с маслом	140	8,02	5,68	36,00	227,5	
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	13(1)
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	25,0	101,7	376(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1(1)
Итого		740	27,88	24,53	96,14	717,1	

Подлик:	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	400(1)
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	3,46	34,17	
Итого		200	7,06	5,08	12,53	136,17	
Ужин	Омлет натуральный	80	7,52	13,47	1,51	157	215(1)
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392(1)
	Салат из консервированной кукурузы	100	2,88	6,18	8,04	9,93	10(1)
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	3,46	34,17	
	Итого	380	12,04	19,87	22,47	238,99	
Итого за 1-й день:		1985	57,63	63,05	203,12	1547,13	
День 2-й							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	29(2)
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	125(2)
Итого		450	14,71	21,88	47,7	449	
2-й завтрак	Сок	180	0,90	-	18,18	76,0	399(1)
	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	134,75	6/н(1)
Обед	Картофельная запеканка с мясом	230	17,92	17,55	14,56	318,46	16(2)
	Овощи свежие (помидор, огурец)	60	2,1	1,5	3,27	48,77	79(2)
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	0,25	101,7	376(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1(1)
	Итого	760	28,3	31,85	49,02	739,68	
Подлик	Напиток кисломолочный (кефир, йогурт)	150	6	4,8	6,3	100,5	35(2)
	печенье	40	2,96	4,0	30,48	162,4	

Итого		190	8,96	8,8	36,78	262,90	
Ужин	Рыбная котлета	80	7,98	4,72	3,12	87,00	248(1)
	Рис отварной с маслом	140	3,53	5,04	34,23	195,72	6/н(1)
	Огулец солёный	40	0,21	-	0,44	2,8	
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	3,46	34,17	
Итого		480	25,3	13,06	55,25	372,75	
Итого за 2-й день		2060	78,17	75,59	298,67	1900,33	
День 3							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5,7	9,06	28,90	220	172(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395(1)
	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3(2)
Итого		405	10,13	16,71	53,07	404,87	
2-й завтрак	Сок	100	0,2	-	16,18	70,11	
обед:	Борщ со сметаной	250	1,7	4,82	6,68	77,0	66
	Макароны отварные	140	5,1	4,2	24,68	157,0	6/н(1)
	Котлеты рубленые	80	6,26	19,3	8,97	235,0	282(1)
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	13(1)
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	0,25	101,7	376(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1(1)
Итого		740	16,23	38,93	56,39	740,35	
Полдник	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	379(1)
	Вафли	40	2,45	2,48	16,03	100,0	
Итого		240	3,18	2,48	45,05	216,19	
Ужин	Вареники ленивые с фруктовой подливой	185	26,1	19,1	26,9	373,0	230(1)
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	393(1)
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	3,46	34,17	
Итого		485	23,54	11,72	50,90	467,45	
Итого за 3-й день:		1970	53,28	69,84	221,59	1898,97	

День 4-й									
Завтрак	Каша гречневая с молоком	200	6,97	10,4	25,0	222,4	27(2)		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397(1)		
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	125(2)		
Итого		412,5	15,02	21,29	50,06	455			
2-й завтрак	Яблоко	100	0,64	-	15,12	64,71			
	Рассольник на курином бульоне	250	1,99	5,11	16,92	121,75	76(1)		
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74,0	247(1)		
	Рис отварной с маслом	140	3,53	5,04	34,23	195,72	6/н (1)		
	Огурец свежий	50	0,42	-	1,68	8,34			
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	0,25	101,7	376(1)		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1(1)		
	Итого	740	16,39	21,57	69,90	637,51			
Полдник	Напиток кисломолочный (кефир, йогурт)	150	6	4,8	6,3	100,5	35(2)		
	Пирожок с повидлом	80	5,2	8,56	29,92	231,6	6/н (1)		
Ужин	Овощи в молочном соусе	230	11,2	13,36	36,22	332,1			
	Чай с лимоном	250	5,1	4,7	22,0	151,5	332(2)		
	Хлеб пшеничный	180	0,12	0,02	10,20	41,0	393(1)		
	Итого	20	1,58	0,2	3,46	34,17			
Итого за 4-й день		530	15,39	15,51	45,57	395,93			
		1932,50	50,05	61,14	206,96	1715,99			
День 5-й									
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	6,32	10,18	26,34	225,16	6/н(1)		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395(1)		
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	125(2)		
Итого		412,5	13,55	33,11	49,94	441,76			
2-й завтрак	Сок	100	0,2	-	16,18	70,11			

Обед	Суп с мясными фрикадельками	250	5,6	3,02	15,66	112,25	83(1)
	Рагу овощное с мясом	220	1,89	5,97	15,77	124,44	331(1)
	Салат из свежих помидоров	60	0,5	5,08	2,3	56,96	14
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	0,25	101,7	376(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1(1)
Итого		750	10,78	21,64	48,60	531,35	
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	400(1)
	печенье	40	2,96	4,0	30,48	162,4	
Итого		220	8,44	8,88	39,55	264,4	
Ужин	Гороховое пюре	200	18,0	6,0	34,0	256,12	10(1)
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	393(1)
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	3,46	34,17	
Итого		400	19,70	6,22	47,66	331,29	
Итого за 5-й день		1882,50	52,67	69,85	201,93	1638,91	
День 6-й							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,70	9,06	28,90	220,0	172(1)
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397(1)
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	125(2)
Итого		412,5	13,75	19,95	53,96	452,6	
2-й завтрак	Сок	100	0,2	-	16,18	70,11	
Обед	Суп рыбный	250	15,9	0,75	11,5	131,8	6/н(1)
	Плов из птицы	240	21,47	0,49	35,69	406,0	6/н(1)
	Овощи свежие	60	2,1	1,5	3,27	48,77	79(2)
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	0,25	101,7	376(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1(1)
Итого		770	42,26	10,31	65,33	824,27	
Полдник	Молоко	180	5,6	6,4	9,4	116,0	400
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	3,46	34,17	
Итого		200	7,18	6,6	12,86	150,17	
Ужин	Макароны запеченные с сыром	205	9,56	8,58	39,24	272,0	207(1)
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	393(1)

Итого	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	3,46	34,17	
Итого за 6-й день		425	11,26	8,8	52,5	347,17	
День 7-й		1907,5	74,65	45,66	200,83	1844,32	
Завтрак							
	Каша ячневая молочная	200	5,70	9,06	28,90	220,0	172(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395(1)
Итого	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3(2)
2-й завтрак		405	10,13	16,71	53,07	404,87	
Обед	Яблоко	100	0,64	-	15,12	64,71	
	Суп лапша домашняя	250	2,2	5,06	11,92	102,25	86(1)
	Капусту тушенная с курицей	250	5,11	9,27	24,48	199,0	336(1)
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	0,25	101,7	376(1)
Итого	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1(1)
Подник		720	10,1	21,9	51,27	538,95	
Итого	Сок	200	0,4	-	56,4	150,0	
	Печенье	40	2,96	4,0	30,48	162,4	
Ужин		220	3,36	4,0	86,88	312,4	
	Рыбные тефтели	80	8,95	5,48	9,16	121,07	261(1)
	Пюре картофельное	140	3,4	53,35	20,52	152,5	321(1)
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	393(1)
Итого	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	3,46	34,17	
Итого за 7-й день		440	14,05	59,05	43,34	348,74	
День 8-й		1885	38,28	101,68	249,68	1669,67	
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	200	6,33	8,9	25,49	207,38	4(1)
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397(1)
Итого	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3(2)
2-й завтрак		405	11,58	17,33	51,12	408,25	
Обед	Яблоко	100	0,64	-	15,12	64,71	
	Свекольник со сметаной	250	2,04	5,00	14,10	109,75	58(1)

	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,0	282(1)
	Макароны с маслом	150	38,42	5,49	207,62	103,4	204(1)
	Салат из свежих помидоров	60	0,5	5,08	2,3	56,96	
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	0,25	101,7	376(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,2	0,7	26,6	128,0	
Итого		780	56,94	25,53	263,43	682,81	
Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	400(1)
	Пирог	40	2,96	4,0	30,48	162,4	
Итого		220	8,56	10,4	39,88	278,4	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	130	11,66	10,29	23,78	234,0	238(1)
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	393(1)
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	3,46	34,17	
Итого		350	13,36	10,51	37,44	309,17	
Итого за 8-й день		1855	91,08	63,77	406,99	1743,34	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,7	9,06	28,90	220,0	175(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395(1)
	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3(2)
Итого		405	10,13	16,71	53,07	404,87	
2-й завтрак	Сок	100	0,2	-	16,18	70,11	
	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,39	91,5	80(1)
	Пюре картофельное	140	3,4	53,04	20,52	152,5	321(1)
Обед	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129,0	6/н (1)
	Салат из свежих огурцов	60	0,36	5,04	1,5	51,8	13
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	0,25	101,7	376(1)
Итого	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,2	0,7	26,6	128,0	
		770	22,09	68,96	66,55	654,5	
	Напиток кисломолочный (кефир, йогурт)	150	6	4,8	6,3	100,5	35(2)
Полдник							
Итого	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	3,46	34,17	
		190	7,58	5,0	9,76	134,67	

Ужин	Суп молочный с крупой	200	7,18	6,51	23,54	182,0	93(1)
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	393(1)
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	3,46	34,17	
Итого		420	8,88	6,73	37,2	257,17	
Итого за 9-й день		1885	95,59	97,4	182,76	1521,32	
День 10-й							
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	6/н(1)
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397(1)
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	125(2)
Итого		412,5	14,81	21,31	50,92	457,54	
2-й завтрак	Сок	100	0,2	-	16,18	70,11	
Обед	Суп овощной на бульоне	250	1,54	4,69	8,17	79,03	81
	Бефстроганов из печени со сметанным соусом	80	12,3	17,7	3,46	182,5	278
	Рис с маслом	140	3,53	5,04	34,23	195,72	6/н(1)
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,66	4,03	4,25	53,9	20
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	0,25	101,7	376(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,2	0,7	26,6	128,0	
	Итого	770	21,57	32,18	76,96	740,85	
Полдник	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	379(1)
Итого	Вафли	40	2,45	2,48	16,03	110,0	
	Ужин	220	2,96	2,53	43,21	221,24	
	Оладьи картофельные со сметанной подливой	140	5,28	13,42	35,48	283,62	149
Итого	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	393(1)
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	3,46	34,17	
	Итого за 10-й день	360	6,98	13,64	49,14	358,79	
Итого за весь период		1862,50	46,52	69,66	236,41	1848,53	

Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

* Перспективное десятидневное меню на весенне-летний период для детей от 3-х до 7 лет составлено на основе «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делфи принт, 2011. – 584 с.»