

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детским садом «Радуга»

В.И. Сви́дёрская

Приказ № 44 от



Основное 10-ти дневное меню МБДОУ детский сад «Радуга»

Сезон:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя: первая, день 1, понедельник

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша манная молочная	200	7,52	11,7	32,5	211,6	0,08	0,08	1,3	141,3	1,3
	Чай	180			8	44	0,03	0,9	5	150	1
	Кондитерские изделия										
	Сок	100	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
	Обед										
	Щи на м/б со сметаной										
	Пюре картофельное	150	4,20	0,92	25,44	130	0,21	0,08	-	28	3,2
	Рыба тушеная с овощами	70	13	13	16	249	0,09	0,17	0,29	56	1
	Компот из св.фруктов	200	0,16	-	21,42	83,4	0,008	0,012	0,3	10,8	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,020	-	8,4	0,8
	Полдник										
	Пирожок со сгущенкой	80	11	7	8	145	0,14	0,14	0,3	14	1
	Кофейный напиток с молоком	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,33	1,4	133	0,2
	Итого:		47,93	43,7	150,37	1171,91	0,67	1,81	84,62	606,42	10,46

Неделя: первая, день: 2, вторник

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша пшеничная молочная	200	7,6	10,4	25,7	224,9	0,09	-	0,67	176	0,72
	Чай	180			8	44	0,03	0,9	5	150	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
	с сыром	10	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
	Сок	100	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
	Обед										
	Суп с макаронными изделиями	250	2,82	2,86	21,76	124,09	0,1	0,1	3	26	1
	Рис отварной	150	2,87	4,12	16,12	144,37	0,15	0,08	21	14,75	1,15
	Котлета мясная	90	8,28	4,68	2,04	86,28	0,048	0,07	1,2	16,8	2,4
	Овощи свежие	50	0,81	1,5	4,07	34,26	0,01	0,02	0,62	17,1	1,15
	Компот из св.фруктов	200	1,4	-	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,13	0,68
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
	Полдник										
	Пирожок с повидлом										
	Чай с лимоном	180	2	2	20	108	0,04	0,9	1,0		-
	Итого:		34,33	32,96	182,45	1198,94	0,60	2,23	110,57	513,08	10,87

Неделя: первая, день: 3, среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная	200	5,2	8,18	7,89	119,32	0,04	0,013	1,46	182,4	0,18
Чай	180	-	-	8	44	0,03	0,9	5	150	1
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,04	0,064	0,032	-	10,04	0,64
с маслом	5	0,025	4,16	37,4	-	-	-	-	11	0,008
Сок	100	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп рыбный	250	6	4	20	131	0,1	0,1	24	37	2
Каша гречневая	150	2,87	4,12	16,12	144,37	0,15	0,08	21	14,75	1,15
Грудка отварная	70	7	8	14	122	0,04	0,08	8	48	2
Кисель	180			19	380	0,03	0,05		35	1
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	5	8,4	0,8
Полдник										
Омлет запеченный с сыром	0,25	2,25	2,42	0,1	31,87	0,01	0,09	-	11,75	0,57
Овощи свежие	100	1,63	3	8,17	68,54	0,02	0,04	1,27	34,22	1,42
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
Компот из св. фруктов	200	4,8	4,8	21,96	147,7	0,04	0,2	0,89	184,8	0,17
Итого:		37,74	39,68	224,32	1502,84	0,63	1,65	68,62	744,76	12,58

Неделя: первая, день: 4, четверг										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша молочная рисовая	200	6	10	31	209	0,07	0,29	1	186	0,21
Чай	180	-	-	8	44	0,03	0,9	5	150	1
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
с сыром	10	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Сок	100	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп гороховый на м/б	250	6	2	21	142	0,06	6	8	58	1
Макароны отварные	200	22	24,5	8,4	353,3	0,10	0,14	22	60	4
Тефтели мясные										
Компот из св.фруктов	200	0,015	-	18,9	73,96	0,003	0,003	0,021	1,9	0,09
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник										
Булочка домашняя	80	6	10	43	186	0,1	0,05	-	16	1
Какао на молоке	180	2	2	21	108	0,03	0,2	1	55	1
Фрукты	75	1		6	29		0,02	75	34	0,2
Итого:		50,48	55,9	209,1	1441,86	0,475	7,703	114,301	598,2	11,068

Неделя: первая, день: 5, пятница											
Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша гречневая молочная	200	7,3	10,8	32,8	274	0,05	-	0,8	119,2	1,2
	Чай	180			8	44	0,03	0,9	5	150	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
		10	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
	Сок	100			17	92	0,015	0,015	2	10,5	2,1
	Обед										
	Суп картофельный на м/б со сметаной	200	3,38	5,94	12,2	124,69	0,06	0,05	4,8	123	1,78
	Ленивые голубцы										
	Компот из св. фруктов	180	1,88		19	380	0,03	0,05		35	1
	Хлеб ржаной	40		0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	5	8,4	0,8
	Полдник										
	Плюшка	90	15,45	12,12	11,75	225,0	0,05	0,25	0,2	131,63	0,69
	Кисломолочные продукты	180	6	5	22	130	0,08	0,32	1	155	0,14
	Фрукты	75	1		6	29		0,02	75	34	0,2
	Итого:		41,645	43,06	173,44	1588,4	0,714	1,72	94,83	809,15	10,52

Неделя: вторая, день: 6, понедельник										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная	200	6,92	10,07	26,81	236,95				198,5	1,2
Чай	180			8	44	0,03	0,9	5	150	1
Печенье с маслом										
Сок	100	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Обед										
Суп крестьянский на м/б со сметаной	250	3	6	11	116	0,08	0,1	5	4	1
Макароны отварные	140	6	7	30	207	0,5	0,01		39	1
Рыба тушеная с овощами	60	13	14	7	185	0,09	0,09	1	13	1
Компот из св.фруктов	180			25	102	0,07	0,04	5	7	1
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,6			6	1	
Полдник										
Рогалик	80	5	12	1	115,2	0,02	0,1		124	1
Чай с лимоном	180	2	2	20	108	0,04	0,9	1,0		
Итого:		51,39	59,11	210,3	1507,49	2,86	4,22	29,99	609,12	9,74

Неделя: вторая, день: 7, вторник											
Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша манная молочная	180	7,52	11,7	32,5	211,6	0,08	0,08	1,3	141,3	1,3
	Чай	180	-	-	8	44	0,03	0,9	5	150	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
	с сыром	10	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
	Сок	100	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
	Обед										
	Борщ на м/б со сметаной	250	3,86	6	6,7	133,65	0,06	0,08	12,46	73,91	1,1
	Тефтели мясо -крупяные	220	12,64	9,49	6,47	168,73	0,05	0,12	0,8	9,03	1,99
	Овощи свежие	60	0,97	1,8	4,89	41,11	0,012	0,024	0,75	20,52	0,84
	Кисель	180	-	-	15	76	0,6	0,6		1	-
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,020	-	8,4	0,8
	Полдник										
	Ватрушка	80	11	7	8	145	0,14	0,14	0,3	14	1
	Какао на молоке	180	6	5	22	130	0,08	0,32	1	155	0,14
	Итого:		49,84	48,39	163,36	1281,69	1,71	2,38	39,89	618,06	11,94

Неделя: третья, день: 14,четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша молочная «Дружба»	200	5	7	20	222	0,08	0,2	0,9	184	0,4
Чай с лимоном	180	0,21	4,05	13,2	52,57	-	-	4	22,74	0,57
Кондитерские изделия										
Сок	100	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп картофельный на м/б со сметаной	250	4	4	18	140	0,17	0,15	11	42	1
Каша гречневая	140	4,20	0,92	25,44	130	0,21	0,08	-	28	3,2
Гуляш	70	10	7	13	96	0,03	1,0	0,5	61	1
Свекла тушеная	60	1	4	5	62	0,012	0,024	3	22	1
Компот из сух. фруктов	180			19	380	0,03	0,05		35	1
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	5	8,4	0,8
Полдник										
Булочка «Веснушка»	80	5	12	1	115,2	0,02	0,1		124	1
Какао на молоке	60	1	1	4	24	0,21	0,2	5	12	
Фрукты	40	8	1	52	186	1,8	1,8	0,44	16	1
	180	-	-	15	76	0,6	0,6		1	-
Итого:										

Неделя: третья, день: 15,пятница

Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г.)	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------------------------	-------	-----------------------	----------------	--------------	--------------------------

блюда	порции				ценность Ккал.					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак										
Вермишель в молоке	200	7,6	10,4	25,7	224,9	0,09	-	0,67	176	0,72
Чай	180			8	44	0,03	0,9	5	150	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	26	93	0,9	0,9	0,22	8	1
с сыром	10	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Сок	100			15,3	67,98	-	0,03	25,03	24,72	0,300
Обед										
Щи на м/б со сметаной										
Рис отварной	180	14,86	13,47	15,63	252	0,13	0,14	7,09	31,47	2,73
Тефтели мясные										
Овощи свежие	60	0,97	1,8	4,89	41,11	0,012	0,024	0,75	20,52	0,84
Кисель	180	0,16	-	21,42	83,4	0,008	0,012	0,3	10,8	0,8
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,020	-	8,4	0,8
Полдник										
Пирожок с повидлом	80	4	3	26	146	0,06	0,02	-	7,6	0,5
Йогурт	180	4,8	4,8	21,96	147,7	0,04	0,2	0,89	184,8	0,17
Фрукты										
Итого:										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша манная молочная	200	7,52	11,7	32,5	211,6	0,08	0,08	1,3	141,3	1,3
Чай	180			8	44	0,03	0,9	5	150	1
Кондитерские изделия										
Сок	100	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Рассольник на м/б со сметаной	250	6	2	21	142	0,06	6	8	58	1
Пюре картофельное	140	6	7	40	173	0,21	0,1		8	1
Рыба тушеная с овощами	80	7	4	4	87	0,05	0,05	3	12	1
Овощи свежие	60	0,97	1,8	4,89	41,11	0,012	0,024	0,75	20,52	0,84
Компот из св.фруктов	180			15	76	0,6	0,6		1	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник										
Сырники творожные	90	15,45	12,12	11,75	225,0	0,05	0,25	0,2	131,63	0,69
Кофейный напиток с молоком	180	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,33	1,4	133	0,2
Итого:										

Неделя: четвертая, день: 17,вторник

Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г.)	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------------------------	-------	-----------------------	----------------	--------------	--------------------------

блюда	порции				ценность Ккал.					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	200	5,2	8,18	7,89	119,32	0,04	0,013	1,46	182,4	0,18
Чай	180	2	2	20	108	0,04	0,9	1,0		-
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
с сыром	10	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Сок	100	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп гороховый на м/б	250	2,82	2,86	21,76	124,09	0,1	0,1	3	26	1
Макароны отварные	150	3	4	21	122	0,16	10	13	13	1
Котлета мясная	60	13	14	7	185	0,09	0,09	1	13	1
Овощи свежие	60	0,97	1,8	4,89	41,11	0,012	0,024	0,75	20,52	0,84
Компот из сух. фруктов	180			19	380	0,03	0,05		35	1
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	5	8,4	0,8
Полдник										
Плюшка										
Йогурт	180	-	-	8	44	0,03	0,9	5	150	1
Фрукты										
Итого:										

