

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 15» С. СНЕГУРОВКА
(МБДОУ ДС № 15)**



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДС № 15

Н.Н. Ватулич

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания детей
от 3 до 7 лет**

Осенне-зимний период

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Витамины, мг
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
33	Каша манная молочная жидкая	180	5,59	6,37	27,82	193,48	1,24
77	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67	1,6
6	Бутерброд с сыром	30/5/7	3,78	8,3	13,87	145,33	0
	ИТОГО:		13,57	18,27	58,97	457,48	2,84
2 завтрак							
79/2	«Снежок» 2,5%	180	5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
	ИТОГО:		5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
Обед							
8	Огурец соленый	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,0
15	Борщ с капустой и картофелем	200	1,43	4,11	9,0	81,25	10,71
53	Плов из говядины	160	17,47	13,61	24,54	290,4	0
80	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,65	0,13
11	Хлеб ржаной	62,5	4,12	0,74	20,86	108,73	0
	ИТОГО:		23,92	18,51	80,31	588,03	15,84
Полдник							
39	Омлет натуральный	130	11,2	17,2	3,04	211,76	0
14	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	50	0,91	6,04	3,71	73,15	3,38
84	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	1,7
12	Конфеты	30	0,37	1,8	20,45	99,75	0
	ИТОГО:		12,56	25,05	35,72	419,46	5,08
	ВСЕГО за 1 день:		55,45	65,43	194,8	1605,37	24,84

2 ДЕНЬ (вторник)

Завтрак

37	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	8,13	29,25	212,59	1,38
85	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
5	Бутерброд с маслом	30/5	2,06	6,33	13,87	120,69	0
	ИТОГО:		7,11	14,48	53,11	373,28	1,41

2 завтрак

83/2	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6
	ИТОГО:		0,9	0,18	18,18	82,8	3,6

Обед

64	Кукуруза сладкая	50	1,55	0,1	3,25	10	2,5
18	Свекольник	200	1,74	3,52	9,67	92,62	6,99
66	Картофельное пюре	150	3,08	6,36	14,09	145,29	5,1
56	Котлеты печеночные	100	20,11	8,44	30,34	270,99	11,25
80	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,65	0,13
10	Хлеб пшеничный	58	4,4	0,46	28,53	136,3	0
	ИТОГО:		31,38	18,88	110,54	755,85	25,97

Полдник

38	Макароны отварные с сыром	110	6,81	7,34	16,65	159,87	0,1
78	Кисель из концентрата плодового	180	1,22	0	26,12	109,37	0
87	Вафли	30	0,7	0,83	19,33	88,5	0
	ИТОГО:		8,73	8,17	62,1	357,74	0,1
	ВСЕГО за 2 день:		48,12	41,71	243,93	1569,67	31,08

3 ДЕНЬ (среда)

Завтрак

34	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	6,44	8,08	25,96	204,47	1,38
77	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67	1,6
5	Бутерброд с маслом	30/5	2,06	6,33	13,87	120,69	0
	ИТОГО:		12,7	18,01	57,11	443,83	2,98

2 завтрак

79/2	«Снежок» 2,5%	180	5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
	ИТОГО:		5,4	3,6	19,8	140,4	1,08

Обед

20	Суп картофельный с клецками	200	2,44	3,56	11,32	94,51	6,28
54	Рулет с луком и яйцами	90	9,97	8,73	8,04	145,0	2,52
65	Капуста тушеная	120	3,18	6,72	6,98	119,7	16,95
80	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,65	0,13
10	Хлеб пшеничный	58	4,4	0,46	28,53	136,3	0
	ИТОГО:		20,49	19,47	79,53	596,16	25,88

Полдник

67/2	Картофель отварной	100	1,53	2,3	12,27	75,92	11,2
47	Сельдь с луком и зеленым горошком	50	6,07	4,79	2,54	77,59	1,91
85	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
88	Печенье	30	1,87	2,45	18,6	104,25	0
9	Яблоко	110	0,49	0,49	12,05	54,12	12,3
	ИТОГО:		10,02	10,05	55,45	351,88	25,44
	ВСЕГО за 3 день:		48,61	51,13	211,89	1532,27	55,38

4 ДЕНЬ (четверг)**Завтрак**

36	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,01	8,91	32,32	240,2	1,31
82	Кофейный напиток витаминизированный	180	4,12	4,53	19,35	129,61	6,62
5	Бутерброд с маслом	30/5	2,06	6,33	13,87	120,69	0
	ИТОГО:		13,19	19,77	65,54	490,5	7,93

2 завтрак

79/2	«Снежок» 2,5%	180	5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
	ИТОГО:		5,4	3,6	19,8	140,4	1,08

Обед

8	Помидор соленый	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5
19	Суп гороховый с гренками	200/15	5,87	0,48	16,12	101,88	4,26
66	Картофельное пюре	150	3,08	6,36	14,09	145,29	5,1
45	Котлета рыбная любительская	90	9,98	2,49	4,82	81,62	0,59
80	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,65	0,13
10	Хлеб пшеничный	58	4,4	0,46	28,53	136,3	0
	ИТОГО:		24,23	9,84	89,47	572,74	15,08

Полдник

40	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
96	Ватрушка с творогом	100	5,25	2,82	32,99	178,26	0,08
85	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
9	Банан	115	1,84	0,61	25,83	116,85	12,3
	ИТОГО:		12,23	8,05	69,09	398,11	12,41
	ВСЕГО за 4 день:		55,05	41,26	243,9	1601,75	36,5

8 ДЕНЬ (среда)

Завтрак

32	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,28	9,38	22,5	200,14	0,81
82	Кофейный напиток витаминизированный	180	4,12	4,53	19,35	129,61	6,62
5	Бутерброд с маслом	30/5	2,06	6,33	13,87	120,69	0
	ИТОГО:		12,46	20,24	55,72	450,44	7,43

2 завтрак	
-----------	--

79/2	«Снежок» 2,5%	180	5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
	ИТОГО:		5,4	3,6	19,8	140,4	1,08

<i>Обед</i>	
-------------	--

8	Помидор соленый	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5
18	Свекольник	200	1,74	3,52	9,67	92,62	6,99
62	Азу из мяса	160	11,84	9,6	16,24	242,0	4,1
80	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,65	0,13
11	Хлеб ржаной	62,5	4,12	0,74	20,86	108,73	0
	ИТОГО:		18,6	13,91	72,68	551,0	16,22

Полдник

42/2	Сырники из творога со сметаной	120/25	21,6	15,55	27,25	316,21	0,38
78	Кисель из концентрата плодового	180	1,22	0	26,12	109,37	0
9	Банан	115	1,84	0,61	25,83	116,85	12,3
	ИТОГО:		24,66	16,16	79,2	542,43	12,68
	ВСЕГО за 8 день:		61,12	53,91	227,4	1684,27	37,41

[illegible]

9 ДЕНЬ (четверг)

Завтрак

36	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,01	8,91	32,32	240,2	1,31
77	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67	1,6
5	Бутерброд с маслом	30/5	2,06	6,33	13,87	120,69	0
	ИТОГО:		13,27	18,84	63,47	479,56	2,91

2 завтрак

79/2	«Снежок» 2,5%	180	5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
	ИТОГО:		5,4	3,6	19,8	140,4	1,08

Обед

26	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,47	4,97	4,69	73,67	9,84
70	Рис отварной	120	2,99	4,89	30,09	180,56	0
46	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,58	4,62	3,86	91,38	1,84
80	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,65	0,13
11	Хлеб ржаной	62,5	4,12	0,74	20,86	108,73	0
	ИТОГО:		17,66	15,22	84,16	554,99	11,81

Полдник

91	Вареники с картофелем	150	5,2	1,28	42,82	193,04	17,11
78	Кисель из концентрата плодового	180	1,22	0	26,12	109,37	0
9	Яблоко	110	0,49	0,49	12,05	54,12	12,3
	ИТОГО:		6,91	1,77	80,99	356,53	29,41
	ВСЕГО за 9 день:		43,24	39,43	248,42	1531,48	45,21

10 ДЕНЬ (пятница)

Завтрак

33	Каша манная молочная жидкая	180	5,59	6,37	27,82	193,48	1,24
85	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
5	Бутерброд с маслом	30/5	2,06	6,33	13,87	120,69	0
	ИТОГО:		7,71	12,72	51,68	354,17	1,27

2 завтрак

79/2	«Снежок» 2,5%	180	5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
	ИТОГО:		5,4	3,6	19,8	140,4	1,08

Обед

23	Суп «Волна» с мясом птицы	200	5,3	7,2	18,2	202,3	12,76
68	Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	160	3,01	6,27	19,2	143,35	26,0
51	Котлета мясная	80	14,36	18,2	11,49	267,26	0
80	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,65	0,13
10	Хлеб пшеничный	58	4,4	0,46	28,53	136,3	0
	ИТОГО:		27,57	32,13	102,08	849,86	38,89

Полдник

92	Оладьи с повидлом	90	5,61	5,17	48,83	264,37	0,48
83/2	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6
9	Яблоко	110	0,49	0,49	12,05	54,12	12,3
	ИТОГО:		7,0	5,84	79,06	401,29	16,38
	ВСЕГО за 10 день:		47,68	54,29	252,62	1745,72	57,62

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
1	13,57	18,27	58,97	457,48	2,84
2	7,11	14,48	53,11	373,28	1,41
3	12,7	18,01	57,11	443,83	2,98
4	13,19	19,77	65,54	490,5	7,93
5	11	20,11	51,57	433,11	2,8
6	14,58	19,36	65,97	494,3	13,3
7	11	20,11	51,57	433,11	2,8
8	12,46	20,24	55,72	450,44	7,43
9	13,27	18,84	63,47	479,56	2,91
10	7,71	12,72	51,68	354,17	1,27
СРЕДНЕЕ	11,66	18,19	57,47	440,98	4,57

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
1	5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
2	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6
3	5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
4	5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
5	5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
6	5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
7	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6
8	5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
9	5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
10	5,4	3,6	19,8	140,4	1,08
СРЕДНЕЕ	4,5	2,92	19,48	128,88	1,58

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
1	23,92	18,51	80,31	588,03	15,84
2	31,38	18,88	110,54	755,85	25,97
3	20,49	19,47	79,53	596,16	25,88
4	24,23	9,84	89,47	572,74	15,08
5	22,57	29,12	86,59	670,8	12,26
6	22,8	18,32	87,64	615,7	16,24
7	22,4	19,79	70,78	581,61	27,88
8	18,6	13,91	72,68	551,0	16,22
9	17,66	15,22	84,16	554,99	11,81
10	27,57	32,13	102,08	849,86	38,89
СРЕДНЕЕ	23,16	19,52	86,38	633,67	20,61

ПОЛДНИК

День	Пищевые вещества				Витамины, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
1	12,56	25,05	35,72	419,46	5,08
2	8,73	8,17	62,1	357,74	0,1
3	10,02	10,05	55,45	351,88	25,44
4	12,23	8,05	69,09	398,11	12,41
5	22,99	16,22	57,48	453,13	16,28
6	12,17	23,26	16,74	324,91	3,41
7	7,26	9,15	45,62	294,42	1,8
8	24,66	16,16	79,2	542,43	12,68
9	6,91	1,77	80,99	356,53	29,41
10	7,0	5,84	79,06	401,29	16,38
СРЕДНЕЕ	12,45	12,37	58,15	389,99	12,3

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20-25%

II завтрак – 5%

Обед – 30-35%

Уплотненный полдник – 30-35%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
1	55,45	65,43	194,8	1605,37	24,84
2	48,12	41,71	243,93	1569,67	31,08
3	48,61	51,13	211,89	1532,27	55,38
4	55,05	41,26	243,9	1601,75	36,5
5	61,96	69,05	215,44	1697,44	32,42
6	54,95	64,54	190,15	1575,31	34,03
7	41,56	49,23	186,15	1391,94	36,08
8	61,12	53,91	227,4	1684,27	37,41
9	43,24	39,43	248,42	1531,48	45,21
10	47,68	54,29	252,62	1745,72	57,62
СРЕДНЕЕ	51,77	53,0	221,47	1593,52	39,06