

Перспективное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша манная жидкая	200/3	3,95	4,83	26,66	166	0	185
	Бутерброд с сыром	40/4,5/5	5,77	8,39	17,76	169	0,08	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14	393
	Сок абрикосовый	190	-	-	21,3	85,5	-	399
Обед	Салаг из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,52	4,9	46,4	5,9	34
	Суп картофельный с клецками	250	3,09	15,17	27,14	127,6	5,75	85
	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,63	16,3	10,24	280	1,11	277
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137	18,16	321
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97	1,72	372
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,46	12,4	66,56	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
Полдник	Пряник	50	2,71	2,86	19	181,5	0	
	Ряженка	180	5,04	4,5	7,6	91,8	0	401
Итого за первый день:			50,62	60,21	212,3	1540,56	36,4	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200/3	4,4	4,06	26,99	162	0	185
	Бутерброд с сыром	40/4,5/5	5,77	8,39	17,76	169	0,08	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,93	3,67	8,12	69	4,63	32
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	9,67	17,14	240	8,25	82
	Тефтели рыбные тушеные	80	10,15	4,21	10,67	121	0,26	261
	Каша рассыпчатая (перловая)	150	4,45	5,33	38,68	193	0	313
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	0,01	354
	Кисель из ягод свежих	200	0,09	0,04	26,14	105	1,83	378
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,46	12,4	66,56	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Запеканка из творога	120	11,04	14,47	20,58	296	0,28	237
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,98	30,48	0,09	351
Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	1,33	394	
Итого за второй день:			54,92	59,53	235,4	1773,23	28,19	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	0,17	249
	Бутерброд с сыром	40/4,5/5	5,77	8,39	17,76	169	0,08	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	14,36	91	1,17	395
2 завтрак	Сок персиковый	190	-	-	19,95	85,5	0	399
Обед								
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,79	6,86	58	5,58	35
	Борщ вегетарианский	250	2,73	5,94	13,67	119	17,78	59
	Плов из птицы	200	21,47	19,69	35,69	406	1,01	304
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,46	12,4	66,56	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
Полдник								
	Булочка домашняя	70	5,09	8,76	43,74	260	0	469
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	3,23	400
Итого за третий день:			62,71	60,63	213,82	1627,56	29,42	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша ячневая жидкая	200/3	4,39	4,2	33,19	188	0	185
	Бутерброд с сыром	40/4,5/5	5,77	8,39	17,76	169	0,08	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
2 завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,05	6,96	31	2,88	41
	Рассольник ленинградский	250	11,74	12,17	26,99	225,2	7,53	76
	Суфле куриное	80	12,48	12,59	5,45	203	0,03	310
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168	0	317
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87	100	398
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,46	12,4	66,56	0	
	Хлеб пшеничный	-						
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	1,33	394
Итого за четвертый день:			58,15	60,07	202,21	1560,96	123,38	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г
Завтрак								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша пшеничная жидкая	200	4,5	4,3	22,0	145,2	0,3	189	2008
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8	0,4	272	2014
Итого за прием пищи:	410	8,6	10,8	45,1	313,2	0,7		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	3		
Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/15/10/1	4,2	4,1	11,4	99,1	4,1	85/120	2012
Рыба запеченная в омлете	70	11,4	4,3	2,0	93,9	0,2	249	2012
Картофельное пюре с морковью	120	2,3	2,5	15,7	106,7	7,4	125	2008
Компот из изюма ****	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	706	23,3	12,4	86,9	567,1	14,7		
Полдник								
Чай с сахаром	180	0,2	0	6,3	26,1	0	266	2014
Булочка "Творожная"	60	8,9	4,2	35,2	165,7	0	479	2008
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
Итого за прием пищи:	320	10,3	4,6	58,3	268,6	8		
Всего за день:		45,7	30,9	195,9	1219,5	24,3		

День 5

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	90	6,9	8,5	8,9	139,5	0,74	219
	Бутерброд с сыром	40/4,5/5	5,77	8,39	17,76	169	0,08	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14	393
	Сок овощной	190	0	0	15,58	62,7	0	399
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56	5,7	33
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	7,27	32,57	194	5,81	81
	Жаркое по-домашнему	220	28,78	12,8	27,94	297	9,37	276
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,46	12,4	66,56	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
Полдник	Запеканка морковная	150	6,24	11,66	32,96	262	3,46	153
	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25	0,09	350
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	14,36	91	1,17	395
Итого за день:			62,14	57,09	218,55	1567,96	29,96	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	5,5	5,07	33,73	202	0	185
	Бутерброд с сыром	40/4,5/5	5,77	8,39	17,76	169	0,08	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
2 завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,52	4,9	46,4	5,9	34
	Борщ с мясом	250	9,89	17,27	13,73	310	15,61	62
	Суфле из рыбы	80	10,61	7,32	3,29	129	0,14	268
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,59	6,09	38,64	243	0	313
	Кисель из ягод свежих	200	0,09	0,04	26,14	105	1,83	378
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,46	12,4	66,56	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
Полдник	Сырники из творога	100	8,69	12,67	8,24	234	0,25	231
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,98	30,48	0,09	351
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	0,03	391
Итого за седьмой день:			61,96	65,05	210,02	1737,73	35,36	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Вареники ленивые	100/4	17,24	16,29	22,96	327	0,28	249
	Бутерброд с сыром	40/4,5/5	5,77	8,39	17,76	169	0,08	3
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	1,33	395
2 завтрак	Сок овощной	190	-	-	15,58	62,7	50	399
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,79	6,86	58	5,58	35
	Суп картофельный	250	2,43	2,89	16,85	109	12	77
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	319	20,04	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,1	24	0,4	355
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97	1,72	372
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,46	12,4	66,56	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,43	3,3	36,61	197	0	466
	Ряженка	180	5,04	4,5	7,6	91,8	0	401
Итого за восьмой день:			58,42	52,67	208,44	1666,26	41,43	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша овсяная («Геркулес») жидкая	200	3,79	5,48	19,03	141	0	185
	Бутерброд с сыром	40/4,5/5	5,77	8,39	17,76	169	0,08	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14	393
2 завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
Обед								
	Салат из моркови	60	0,75	0,05	6,96	31	2,88	41
	Суп картофельный с крупой	250	5,18	4,84	19,3	102	8,25	80
	Тефтели мясные	80	8,42	14,02	16,89	203	0,3	287
	Соус сметанный с томатом	80	0,53	1,5	2,1	24	0,4	355
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137	18,16	321
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87	100	398
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,46	12,4	66,56	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
Полдник	Крендель с сахаром	70	4,95	9,19	39,01	259	0	460
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	3,23	400
Итого за девятый день:			43,33	56,08	214,28	1478,36	147,94	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200/3	2,17	3,89	27,45	154	0	185
	Бутерброд с сыром	40/4,5/5	5,77	8,39	17,76	169	0,08	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	14,36	91	1,17	395
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
Обед								
	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	57	6,15	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,27	16,03	29,38	285,9	18,46	67
	Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	0,17	249
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168	0	317
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,46	12,4	66,56	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
Полдник	Печенье	50	3,5	9,0	32,5	225,0	0	
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	1,33	394
Итого за десятый день:			51,84	56,21	215,14	1620,66	37,76	

Дни недели	Пищевые вещества (г)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Белки	Жиры				
1	50,62	60,21		212,3	1540,56	36,4
2	54,92	59,53		235,40	1773,23	28,19
3	62,71	60,63		213,82	1627,56	29,42
4	58,15	60,07		202,21	1560,96	123,38
5	42,61	53,65		181,77	1446,94	57,18
6	62,14	57,09		218,55	1567,96	29,96
7	61,96	65,05		210,02	1737,73	35,36
8	58,42	52,67		208,44	1666,26	41,43
9	43,33	56,08		214,28	1478,36	147,94
10	51,84	56,21		215,14	1620,66	37,76
Итого за весь период	546,7	582,19		2111,62	16020,22	567,02
Среднее значение за период	54,67	58,219		211,16	1602,02	56,70

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ

Ккалории, наименование продуктов	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	За 10 дней	На 1 ребенка
Хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	375	37,5
Крупа, бобовые	32,25	20	55	40	25	27	29,5	60	8	38	20	322,5	32,25
Макаронны	9,00	-	10	-	40	-	-	-	-	-	40	90	9,00
Фрукты свежие	75,00	35	115	15	100	115	5	115	45	105	100	750	75,00
Картофель	105,00	175	75	35	75	94	181	50	120	200	45	1050	105,00
Овощи	195,00	112	67	210	87	245	470,5	167,5	364	100	127	1950	195,00
Сухофрукты	8,25	-	13,5	15	12	-	15	-	-	12	15	82,5	8,25
Кондитерские изделия	15,00	50	-	-	50	-	-	-	-	-	50	150	15,00
Сахар	35,25	26	45	35	35	25	38,3	37	39,2	37	35	352,5	35,25
Масло сливочное	15,75	15	14,5	14	18,6	13	20,6	17	14	18,8	12	157,5	15,75
Молоко	337,50	340	415	350	405	350	205	315	280	335	380	3375	337,50
Сметана	8,25	8	14	5	8	-	6	8	18	10,5	5	82,5	8,25
Творог	30,00	-	110	-	-	-	-	100	90	-	-	300	30,00
Мясо	41,25	80	50	-	-	-	80	46,5	60	51	45	412,5	41,25
Птица	18,00	-	-	80	100	-	-	-	-	-	-	180	18,00
Колбасные изделия	5,18	-	-	-	-	51,8	-	-	-	-	-	51,8	5,18
Рыба	27,75	-	55	60	-	32,5	-	70	-	-	60	277,5	27,75
Яйцо	18,00	2	5	20	53	-	44	16	14	6	20	180	18,00
Масло растительное	8,25	8	9,5	8	8	8	8	15	5,5	5,9	6,6	82,5	8,25
Сыр	4,50	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,50
Соки	75,00	190	-	190	-	-	190	-	190	-	-	760	76,00
Чай	0,45	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5	0,45
Мука пшеничная	21,75	11	7,8	49	2,6	3	1,6	17,5	70	55	-	217,5	21,75
Кофе суррогат	0,9	-	-	3	-	-	3	-	-	-	3	9	0,9
Какао	0,45	-	1,5	-	1,5	-	-	1,5	-	-	-	4,5	0,45
Крахмал	2,25	-	7,5	-	-	7,5	-	7,5	-	-	-	22,5	2,25
Дрожжи	0,37	-	-	1,3	-	-	-	-	0,9	1,5	-	3,7	0,37
Соль	4,50	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,50