



Утверждаю:

Заведующая д/садом №4

О.В.Ильченко

Примерное десятидневное меню,
с учётом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду
для детей от 2 до 3 лет и детей от 3 до 7 лет
(лето-осень, 10 ч. пребывания детей)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: тёплый период времени.

Возрастная категория: от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 2 до 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная	168	160	3.46	4.57	24.70	154	210	4.59	4.90	31.26	187
	Кофейный напиток	395	150	2.95	2.80	4.78	47.66	180	2.85	2.41	14.36	91.00
	Бутерброд с маслом	1	25/3	2.26	6.80	13.16	119.23	30/5	2.46	7.55	14.62	136
2-й завтрак	Сок	399	75	0.22	0.12	12.22	51.00	75	0.22	0.12	12.22	51.00
Обед	Салат «Здоровье»	20	40	0.59	2.64	2.28	30.13	60	0.89	3.96	3.42	45.19
	Щи по-уральски	72	150	1.35	3.73	37.2	52.38	200	1.8	4.98	49.6	69.84
	Суфле из отварного мяса с рисом	279	60	11.60	8.94	13.07	179	80	15.56	11.39	16.70	232
	Компот из сухофруктов	376	150	0.33	0.02	20.83	84.75	180	0.40	0.02	24.99	101.70
	Хлеб		40	2.84	0.36	20.92	90.4	50	3.55	0.45	26.15	113
Полдник	Палочки творожные	236	55	9.88	6.9	14.8	162.25	75	13.47	9.51	20.19	221.25
	Молоко сгущенное		20-30	0.014	0.014	0.018	27	30-40	0.24	0.19	0.02	39
	Чай с молоком	397	150	2.65	2.33	11.31	77	180	2.67	2.34	14.31	89
	Хлеб		10	0.92	0.12	6.80	29.40	18	1.63	0.21	12.03	51.98
Всего				39.06	39.34	182.09	1104.2		50.33	48.03	241.9	1427.96

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: тёплый период времени.
Возрастная категория: от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 2 до 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	185	150	2.68	3.53	15.29	103.74	210	4.46	5.89	25.49	172.90
	Какао с молоком	397	150	3.15	2.72	12.96	89.00	180	3.67	3.19	15.82	107.00
	Бутерброд с маслом	1	25/3	2.26	6.80	13.16	119.23	30/5	2.46	7.55	14.62	136
2-й завтрак	Сок	399	75	0.22	0.12	12.22	51.00	75	0.22	0.12	12.22	51.00
Обед	Салат из свежих помидор	14	40	0.37	2.06	1.92	25.73	60	0.68	3.71	2.83	47.46
	Борщ с картофелем и капустой	57	150	1.02	2.89	4.01	46.20	200	1.82	4.91	12.74	102.50
	Суфле из рыбы	268	80	22.26	12.40	5.18	2.24	100	22.26	12.40	5.18	2.24
	Компот из сухофруктов	376	150	0.33	0.02	20.83	84.75	180	0.40	0.02	24.99	101.70
	Хлеб		40	2.84	0.36	20.92	90.4	50	3.55	0.45	26.15	113
Полдник	Омлет натуральный	220	75	5.58	11.21	2.82	83.50	100	5.58	11.21	2.82	83.50
	Чай с сахаром	392	150	0.04	0.01	6.99	28.00	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб		10	0.92	0.12	6.80	29.40	18	1.63	0.21	12.03	51.98
Всего				41.67	42.24	123.1	753.19		46.79	49.68	164.88	1009.28

День: среда
Неделя: первая
Сезон: тёплый период времени.
Возрастная категория: от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 2 до 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп молочный с макаронами	93	150	4.31	3.91	14.12	108.90	200	7.19	6.51	23.54	181.50
	Какао с молоком	397	150	3.15	2.72	12.96	89.00	180	3.67	3.19	15.82	107.00
	Бутерброд с сыром	3	25/5	4.20	6.11	12.94	123.35	30/10	5.56	7.04	16.15	150.00
2-й завтрак	Сок	399	75	0.22	0.12	12.22	51.00	75	0.22	0.12	12.22	51.00
	Салат из свеклы	33	40	0.57	2.43	3.35	37.56	60	0.86	3.65	5.02	56.34
Обед	Рассольник ленинградский	73	150	0.99	3.35	5.48	56.10	200	1.62	5.06	13.06	104.25
	Мясные тефтели	282	60	9.32	7.07	9.64	139	80	12.43	9.24	12.85	142
	Картофельное пюре	321	100	2.14	5.93	15.53	124.00	150	6.71	16.31	40.94	338.18
	Компот из с/ф	376	150	0.33	0.02	20.83	84.75	180	0.40	0.02	24.99	101.70
	Хлеб		40	2.84	0.36	20.92	90.4	50	3.55	0.45	26.15	113
Полдник	Творожная запеканка со сгущённым молоком	237	130	8.77	6.00	7.58	73.70	150	8.77	6.00	8.58	73.30
	Чай с сахаром	392	150	0.04	0.01	6.99	28.00	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб		10	0.92	0.12	6.80	29.40	18	1.63	0.21	12.03	51.98
Всего				37.8	38.15	149.36	1035.16		51.87	57.82	221.34	1510.25

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: тёплый период времени.
Возрастная категория: от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 2 до 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная	185	160	3.46	4.57	24.70	154	210	4.59	4.90	31.26	187
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2.34	2.00	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91.00
	Бутерброд с маслом сливочным	1	25/3	2.26	6.80	13.16	119.23	30/5	2.46	7.55	14.62	136
2-й завтрак	Сок	399	75	0.22	0.12	12.22	51.00	75	0.22	0.12	12.22	51.00
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	150	2.92	13.62	143.12	100.80	200	4.86	6.04	23.54	168.00
	Бигус с птицей	302	160	5.26	5.13	21.14	234.19	200	3.72	7.95	20.15	265.65
	Компот из сухофруктов	376	150	0.33	0.02	20.83	84.75	180	0.40	0.02	24.99	101.70
	Хлеб		40	2.84	0.36	20.92	90.4	50	3.55	0.45	26.15	113
Полдник	Винегрет овощной	45	120	0.81	2.98	3.66	45.22	160	1.60	7.40	10.12	112.00
	Чай с сахаром	392	150	0.04	0.01	6.99	28	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб		10	0.92	0.12	6.80	29.40	18	1.63	0.21	12.03	51.98
Всего				19.63	25.15	148.2	1067.54		23.29	36.1	187.81	1251.58

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: тёплый период времени.
Возрастная категория: от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 2 до 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	185	150	1.86	2.95	12.46	83.62	210	3.10	4.93	20.77	139.35
	Какао с молоком	397	150	3.15	2.72	12.96	89.00	180	3.67	3.19	15.82	107.00
	Бутерброд с маслом сливочным	1	25/3	2.26	6.80	13.16	119.23	30/5	2.46	7.55	14.62	136
2-й завтрак	Сок	399	75	0.22	0.12	12.22	51.00	75	0.22	0.12	12.22	51.00
	Салат из свежих огурцов	13	40	0.30	0.02	7.00	30.00	60	0.46	3.65	1.43	4.38
	Суп - лапша домашняя	86	150	1.37	3.04	7.15	161.35	200	2.21	5.07	11.92	102.25
	Рагу из птицы	301	150	10.8	9.83	12.97	186	200	15.00	13.08	17.30	248
	Компот из сухофруктов	376	150	0.33	0.02	20.83	84.75	180	0.40	0.02	24.99	101.70
	Хлеб		40	2.84	0.36	20.92	90.4	50	3.55	0.45	26.15	113
Полдник	Булочка домашняя	463	50	6.64	1.01	31.31	134.60	75	4.78	8.84	38.04	250.00
	Молоко	400	150	4.58	4.08	7.58	85	180	5.48	4.88	9.07	102
	Банан	368	150	0.60	0.60	14.70	66.00	150	0.60	0.60	14.70	66.00
Всего				36.51	42.13	309.23	1120.4		44.58	53.35	218.65	1486.43

Всего				36.97	33.12	148.76	989.86		67.07	56.96	264.27	1940.65
-------	--	--	--	-------	-------	--------	--------	--	-------	-------	--------	---------

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: тёплый период времени.
Возрастная категория: от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 2 до 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	185	160	2.85	5.01	19.23	133	210	3.79	5.48	23.97	169
	Какао с молоком	397	150	3.15	2.72	12.96	89.00	180	3.67	3.19	15.82	107.00
	Бутерброд с маслом	1	25/3	2.26	6.80	13.16	119.23	30/5	2.46	7.55	14.62	136
2-й завтрак	Сок	399	75	0.22	0.12	12.22	51.00	75	0.22	0.12	12.22	51.00
Обед	Салат из свежих огурцов	13	40	0.30	0.02	7.00	30.00	60	0.46	3.65	1.43	4.38
	Свекольник	64	150	0.12	2.04	7.42	57	200	0.16	3.32	9.64	76
	Тефтели рыбные тушёные	261	50	4.87	1.17	4.36	47.87	70	5.54	1.98	5.73	64.23
	Картофельное пюре	321	100	2.14	5.93	15.53	124.00	150	6.71	16.31	40.94	338.18
	Компот из с/ф	376	150	0.33	0.02	20.83	84.75	180	0.40	0.02	24.99	101.70
	Хлеб		40	2.84	0.36	20.92	90.4	50	3.55	0.45	26.15	113
Полдник	Пряники, печенье		50	4.22	5.71	4.97	232.00	70	5.92	8.00	6.96	324.80
	Молоко	400	150	4.58	4.08	7.58	85	180	5.48	4.88	9.07	102
	Яблоко	368	150	0.60	0.60	14.70	66.00	150	0.60	0.60	14.70	66.00
Всего				28.48	34.58	160.88	1209.25		38.96	55.55	206.24	1653.29

Всего				37.63	34.18	179.09	1211.28		54.91	46.31	259.44	1416.96
--------------	--	--	--	-------	-------	--------	---------	--	-------	-------	--------	---------

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: тёплый период времени.
Возрастная категория: от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 2 до 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная	168	160	3.30	4.06	26.13	154	210	4.39	4.20	33.19	188
	Какао с молоком	397	150	3.15	2.72	12.96	89.00	180	3.67	3.19	15.82	107.00
	Бутерброд с маслом	1	25/3	2.26	6.80	13.16	119.23	30/5	2.46	7.55	14.62	1.36
2-й завтрак	Сок	399	75	0.22	0.12	12.22	51.00	75	0.22	0.12	12.22	51.00
Обед	Щи из свежей капусты	66	150	2.34	0.96	1.34	85.40	200	1.70	4.82	6.68	77.00
	Салат из свежих помидор	14	40	0.37	2.06	1.92	25.73	60	0.68	3.71	2.83	47.46
	Запеканка картофельная с мякотью птицы	302	150	11.25	9.81	12.98	186	200	15.00	13.08	17.3	248
	Компот из сухофруктов	376	150	0.33	0.02	20.83	84.75	180	0.40	0.02	24.99	101.70
	Хлеб		40	2.84	0.36	20.92	90.4	50	3.55	0.45	26.15	113
	Омлет с зелёным горошком	219	65	4.57	9.5	3.79	119	85	6.52	8.07	8.41	132
	Чай с сахаром	392	150	0.04	0.01	6.99	28	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб		10	0.92	0.12	6.80	29.40	18	1.63	0.21	12.03	51.98
Всего				31.59	36.54	140.04	1061.91		40.28	45.44	184.23	1158.5

День: пятница
Неделя: второя
Сезон: тёплый период времени.
Возрастная категория: от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 2 до 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшённая молочная	185	150	2.68	3.53	15.29	103.74	210	4.46	5.89	25.49	172.90
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2.34	2.00	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91.00
	Бутерброд с сыром	3	25/5	4.20	6.11	12.94	123.35	30/10	5.56	7.04	16.15	150.00
2-й завтрак	Сок	399	75	0.22	0.12	12.22	51.00	75	0.22	0.12	12.22	51.00
Обед	Суп с клёцками	85	150	2.4	3.15	14.25	97.11	200	3.2	4.2	19.00	129.48
	Салат «Берёзка»	20	40	1.48	4.21	1.86	22.63	60	2.22	6.41	2.78	39.94
	Плов из птицы	304	160	15.12	12.76	26.76	282	210	20.30	17.00	35.69	377
	Компот из сухофруктов	376	150	0.33	0.02	20.83	84.75	180	0.40	0.02	24.99	101.70
	Хлеб		40	2.84	0.36	20.92	90.4	50	3.55	0.45	26.15	113
Полдник	Булочка с изюмом	474	50	11.6	3.88	30.20	167	75	17.4	5.82	45.30	250
	Молоко	400	150	4.58	4.08	7.58	85	180	5.48	4.88	9.07	102

	Яблоко	368	150	0.60	0.60	14.70	66.00	150	0.60	0.60	14.70	66.00
Всего				48.39	40.82	188.18	1242.98		66.24	54.34	245.9	1644.02

Расчёт калорийности и количественного состава пищевых веществ

для детей от 2 до 3 лет

1 неделя	Дни недели	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	Минеральные		Витамины, мг		
		Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	понедельник	39.06	39.34	182.09	1104.2	338.26	6.22	0.51	0.58	27.9
	вторник	41.67	42.24	123.1	753.19	370.57	78.91	1.78	0.67	26.34
	среда	37.8	38.15	149.36	1035.16	471.6	7.78	0.84	0.80	20.65
	четверг	19.63	25.15	148.2	1067.54	294.3	6.85	0.44	0.30	12.12
	пятница	36.51	42.13	309.23	1120.4	547.00	11.82	1.00	0.86	37.68
2 неделя										
	понедельник	36.97	33.12	148.76	989.86	348.8	2.36	1.1	0.59	27.16
	вторник	28.48	34.58	160.88	1209.25	495.61	11.06	0.68	0.71	44.2
	среда	37.63	34.18	179.09	1211.28	553.9	7.56	0.66	0.98	33.32
	четверг	31.59	36.54	140.04	1061.91	320.42	6.9	0.44	0.59	29.43
	пятница	48.39	40.82	188.18	1242.98	553.22	11.03	0.99	0.66	29.98
	Всего за 10 дней	37.04	37.17	170.7	1089.52	423.62	15.17	0.94	0.77	29.33

Расчёт калорийности и количественного состава пищевых веществ

для детей от 3 до 7 лет

1 неделя	Дни недели	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	Минеральные		Витамины, мг		
		Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	понедельник	50.33	48.03	241.9	1427.96	536.73	8.09	0.55	0.97	38.44
	вторник	46.79	49.68	164.88	1009.28	437.63	82.24	2.33	1.72	30.86
	среда	51.87	57.82	221.34	1510.25	785.9	12.13	1.58	2.23	30.34
	четверг	23.29	36.1	187.81	1251.58	446.84	10.44	1.23	1.54	26.17
	пятница	44.58	53.35	218.65	1486.43	686.59	14.27	1.21	1.99	58.98
2 неделя										
	понедельник	67.07	56.96	264.27	1940.65	941.66	47.98	1.36	2.1	31.38
	вторник	38.96	55.55	206.24	1653.29	617.82	15.00	1.37	1.87	59.68
	среда	54.91	46.31	259.44	1416.96	771.03	14.85	1.33	2.75	42.38
	четверг	40.28	45.44	184.23	1158.5	571.52	11.76	1.08	1.93	59.28
	пятница	66.24	54.34	245.9	1644.02	704.31	14.65	1.75	2.15	34.17
	Всего за 10 дней	49.5	50.3	216.4	1439.4	649.6	23.53	1.44	2.02	42.67

