

Примерное десятидневное меню для детей 3 - 7 лет

(осень - зима)

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение детского сада «Родничок» с.Гордино

Афанасьевского муниципального округа Кировской области

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В¹	В²	С
1 ДЕНЬ												
завтрак												
180/2014	каша манная молочная жидкая	200/5	5,07	7,87	23,47	184	127,27	17,43	0,32	0,05	0,16	0,55
272/2014	какао с молоком	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
46/2008	сыр	10	2,34	3	0	37,1	100	4,7	0,06	0	0,03	0,16
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0	0	5
итого за завтрак			14,05	14,60	67,25	450,50	364,79	67,70	3,81	0,14	0,34	6,23
итого завтрак в %			104	97	103	100	162	135	152	62	136	50
обед												
май.14	салат из св.капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	35,3	12,31	0,45	0,02	0,03	12,99
53/2014	борщ с капустой и картофелем	200/8	1,4	4,1	9,4	79	23,61	16,29	0,77	0,03	0,04	6,38
108/2014	Плов	150	15,6	15,2	23,1	294	12,24	32,94	2,2	0,05	0,1	0,39
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
итого за обед			22,54	22,65	86,62	632,90	111,97	100,98	5,12	0,19	0,24	20,05
итого обед в %			119	108	95	100	36	144	146	60	69	115
полдник												
266	чай	200	0,1	0,03	9,1	24	0,13	0	0,01	0	0	0
240/2012	булочка домашняя	80	5,71	9,10	43,40	280,00	12,14	7,62	0,65	0,07	0,34	0,00
итого за полдник			5,81	9,13	52,50	304,00	12,27	7,62	0,66	0,07	0,34	0,00
итого за полдник в %			72	101	134	113	9	25	44	50	227	0
итого за 1 день			42,40	46,38	206,37	1387,40	489,03	176,30	9,59	0,40	0,92	26,28
итого за 1 день в %			105	103	105	103	72	118	128	59	123	70

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В¹	В²	С
2 ДЕНЬ												
завтрак												
187/2014	каша пшенинная молочная жидкая	200/5	7,47	8,8	35,1	250	128,82	45	1,17	1,17	0,16	0,53
267/2014	чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	50,67	52,81	6,07	0,07	0,01	0,05	0,25
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2008	масло сливочное	5	0,05	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,7	1	7,8	0,7	0,6	2,2
итого за завтрак			11,77	14,27	68,43	447,52	191,33	62,72	9,53	1,93	0,83	2,98
итого завтрак в %			87	95	105	99	85	125	381	858	332	24
обед												
18/2014	салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3
51/2014	рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	12,46	17,99	0,68	0,06	0,05	5,36
146/2014	рагу овощное (2 вариант)	150	2,5	7,3	14,2	133	31,95	28,86	1,02	0,07	0,06	6,72
128/2014	котлеты рубленые из птицы	70/4	10,5	14,84	10,64	219,8	15,3	15,76	1,25	0,06	0,07	0,28
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за обед			19,30	29,59	87,89	689,80	91,03	90,26	4,87	0,29	0,25	16,26
итого обед в %			102	141	96	109	29	129	139	92	71	93
полдник												
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	180	3,96	3,78	14,31	107,1	97,64	12,97	0,29	0,05	0,12	0,47
268/2014	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25,33	2,63	0,73	0,08	0	0	1,12
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за полдник			6,37	4,09	35,49	200,23	108,07	24,20	0,85	0,10	0,14	1,59
итого за полдник в %			79	45	91	74	80	81	57	74	93	21
итого за 2 день			37,44	47,95	191,81	1337,55	390,43	177,18	15,25	2,32	1,22	20,83
итого за 2 день в %			92	107	98	99	58	118	203	344	163	56

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В¹	В²	С
3 ДЕНЬ												
завтрак												
185/2014	каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,73	9,6	32,4	246,67	143,13	57,51	1,64	0,2	0,19	0,52
270/2014	кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,52	13,2	84	127,03	14,62	0,13	0,04	0,14	0,62
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
46/2008	сыр	5	1,17	1,5	0	18,55	50	2,35	0,03	0	0,015	0,08
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
итого за завтрак			14,10	13,89	71,81	463,02	343,96	93,98	4,48	0,29	0,37	11,22
итого завтрак в %			104	93	110	103	153	188	179	129	146	90
обед												
22/2014	салат витаминный	60	0,9	2,7	6,6	54	22,86	11,72	0,57	0,02	0,02	8,22
60/2014	суп картофельный с бобовыми	200/15	6,1	3,5	23,8	153	25,4	30,66	1,78	0,17	0,06	3,73
139/2014	капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	76,95	29,5	1,13	0,05	0,06	24,7
102/2014	тефтели из говядины с рисом	70/30	7,98	11,06	8,96	168	9,98	14,94	0,64	0,03	0,04	0,35
276/2014	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
итого за обед			22,00	22,69	99,52	684,00	175,88	123,49	5,65	0,34	0,25	37,32
итого обед в %			116	108	109	109	56	176	161	108	71	213
полдник												
	снежок	200	5,2	5	22	154	240	28	0,2	0,06	0,34	1,4
	печенье овсяное	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
итого за полдник			7,52	11,32	48,24	330,40	262,40	55,20	2,04	0,28	0,52	1,40
итого за полдник в %			93	126	123	122	194	184	136	207	347	19
итого за 3 день			43,62	47,90	219,57	1477,42	782,24	272,67	12,17	0,91	1,14	49,94
итого за 3 день в %			108	106	112	109	116	182	162	135	151	133

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В¹	В²	С
4 ДЕНЬ												
завтрак												
175/2014	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,1	7,6	36,7	245	146,93	33,16	0,89	0,13	0,17	0,5
272/2014	какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	81,09	14,68	0,37	0,02	0,09	0,39
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
	сок персиковый	100	0,3	0	16,5	68	5	12	0,2	0	0,05	6
итого за завтрак			12,08	10,17	78,31	449,80	240,82	70,34	1,94	0,20	0,33	6,89
итого завтрак в %			89	68	120	100	107	141	78	89	132	55
обед												
26/2014	салат из свеклы с яблоками	60	0,5	3	5	49	12,5	7,27	0,72	0,01	0,01	1,94
64/2014	суп из овощей	200	1,5	3,4	8,6	72	17,54	16,4	0,61	0,06	0,04	6,82
76/2014	рыба припущенная	80	18,2	5,7	0,5	126	14,94	21,67	0,47	0,14	0,13	0,2
203/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
223/2014	соус томатный	20	0,2	0,9	1,3	14	1,16	1,79	0,08	0,01	0,01	0,54
итого за обед			29,50	17,90	89,10	632,50	76,48	80,57	4,57	0,37	0,27	11,10
итого обед в %			156	85	98	100	24	115	131	117	77	63
полдник												
209/2014	омлет	90/4	8,7	13,8	1,6	165	60,05	10,08	1,5	0,04	0,27	0,13
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за полдник			11,11	14,10	22,64	256,80	68,02	20,58	1,99	0,09	0,29	0,13
итого за полдник в %			137	157	58	95	50	69	133	67	193	2
итого за 4 день			52,69	42,17	190,05	1339,10	385,32	171,49	8,50	0,66	0,89	18,12
итого за 4 день в %			130	94	97	99	57	114	113	98	119	48

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В¹	В²	С
5 ДЕНЬ												
завтрак												
189/2014	каша молочная "Дружба"	200/5	6,27	8,13	33,47	232	127,09	37,07	0,8	0,12	0,16	0,53
267/2014	чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	50,67	52,81	6,07	0,07	0,01	0,05	0,25
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0	0	5
итого за завтрак			13,93	14,67	66,95	453,12	356,70	72,69	3,74	0,19	0,28	6,02
итого завтрак в %			103	98	103	101	159	145	150	84	112	48
обед												
17/2014	морковь с сахаром	60	0,7	0,05	6,3	28	13,76	19,04	0,36	0,02	0,03	1,15
56/2014	суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,98	1,89	13,59	80,1	9,85	15,06	0,62	0,063	0,036	4,75
137/2014	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	28,6	1,04	0,12	0,1	10,4
97/2014	зрза "школьная"	75/6	10,2	12,3	10,2	193	19,43	21,21	1,22	0,07	0,12	0,63
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
223/2014	соус томатный	30	0,3	1,35	1,95	21	1,74	2,69	0,12	0,02	0,02	0,81
итого за обед			19,20	20,77	87,90	613,10	98,43	108,13	5,08	0,36	0,36	19,34
итого обед в %			102	99	96	97	31	154	145	115	102	111
полдник												
270/2014	кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
214/2014	запеканка из творога со сгущенным молоком	75/10	13,75	9,9	17,55	215,5	137,2	20,18	0,47	0,04	0,21	0,27
итого за полдник			16,55	12,70	32,25	308,50	243,06	32,36	0,58	0,07	0,33	0,79
итого за полдник в %			204	141	82	114	180	108	39	52	220	11
итого за 5 день			49,68	48,14	187,10	1374,72	698,19	213,18	9,40	0,62	0,97	26,15
итого за 5 день в %			123	107	96	102	103	142	125	92	129	70

