

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий

В.А. Варанкина

Примерное десятидневное меню 3 - 7 лет

(осеннее – зимний период)

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения 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	B ¹	B ²	C
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												
49/2008	помидор порционно	60	0,36	0	2,52	11,4	6	6,6	0,16	0,02	0,05	8,22
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
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	зразы "Школьные"	70/6	9,57	11,67	9,57	182	18,17	19,8	1,13	0,06	0,12	0,58
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			18,67	21,02	89,51	615,30	124,22	110,73	4,80	0,32	0,38	25,87
итого обед в %			99	100	98	98	39	158	137	102	109	148
полдник												
	йогурт	200	5,6	5	20,4	152	230	22	0,08	0,09	0,47	1,6
240/2012	пирожки печеные с капустой	50	3,15	3,95	16,50	115,00	6,28	3,70	0,33	0,03	0,03	0,00
итого за полдник			8,75	8,95	36,90	267,00	236,28	25,70	0,41	0,12	0,50	1,60
итого за полдник в %			108	99	94	99	175	86	27	89	330	21
итого за 1 день			41,47	44,57	193,66	1332,80	725,29	204,13	9,02	0,58	1,22	33,70
итого за 1 день в %			102	99	99	99	107	136	120	86	162	90
2 ДЕНЬ												
завтрак												
187/2014	каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,47	8,8	35,2	249,33	129,2	44,93	1,17	0,17	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	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	14	24	1,4	0,1	0,1	20
итого за завтрак			13,29	14,37	64,23	436,85	205,01	85,65	3,13	0,33	0,33	20,78
итого завтрак в %			98	96	98	97	91	171	125	147	132	166
обед												
12/2014	салат из свежих огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33	12,29	7,02	0,32	0	0,02	2,31
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
168/2014	каша рассыпчатая рисовая	130/3	3,21	3,12	32,59	174,2	47,93	52,35	1,05	0,06	0,05	7,35
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			19,86	25,41	99,38	704,00	107,01	113,75	4,90	0,27	0,24	16,90
итого обед в %			105	121	109	112	34	163	140	86	69	97
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			39,52	43,87	199,10	1341,08	420,09	223,60	8,88	0,70	0,71	39,27
итого за 2 день в %			98	97	102	99	62	149	118	104	95	105
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

итого за завтрак			17,28	20,24	66,11	510,80	224,89	79,60	3,35	0,15	0,60	12,93
итого завтрак в %			128	135	101	114	100	159	134	67	240	103
обед												
32/2014	салат из свеклы с яблоками и огурцами	50	0,5	2,25	3,38	35	13,74	7,34	0,59	0,01	0,01	2,13
58/2014	суп картофельный с крупой	200	2,1	2,1	15,5	90	12,64	19,21	0,73	0,07	0,05	5,6
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	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
итого за обед			18,28	20,96	92,64	623,50	157,00	112,26	4,85	0,25	0,24	33,10
итого обед в %			97	100	101	99	50	160	139	79	69	189
полдник												
73/2014	суп молочный с крупой рисовой	200	3,5	4,1	14,5	109	106,68	17,4	0,2	0,04	0,13	0,52
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			5,91	4,40	35,54	200,80	114,65	27,90	0,69	0,09	0,15	0,52
итого за полдник в %			73	49	91	74	85	93	46	67	100	7
итого за 4 день			41,47	45,60	194,29	1335,10	496,54	219,76	8,89	0,49	0,99	46,55
итого за 4 день в %			102	101	99	99	74	147	119	73	132	124
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												
7/2014	салат из белокачанной капусты с яблоком	50	0,88	2,25	4,75	42,5	23,89	8,1	0,54	0,01	0,01	9,5
56/2014	суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,98	1,89	13,59	80,1	9,86	15,07	0,62	0,06	0,04	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
82/2014	тефтели рыбные	70/30	10,92	9,38	12,32	177,8	25,94	19,18	0,69	0,1	0,08	2,66
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			20,10	20,05	88,47	612,40	115,08	95,17	4,73	0,38	0,30	29,72
итого обед в %			106	95	97	97	37	136	135	121	86	170
полдник												
264/2014	молоко кипяченое	180	4,92	5,52	7,68	98,4	190,08	21,92	0,16	0,05	0,22	0,94
266/2012	корж молочный	50	3,35	5,55	30,8	185,5	12,03	4,79	0,4	0,04	0,03	0,03
итого за полдник			8,27	11,07	38,48	283,90	202,11	26,71	0,56	0,09	0,25	0,97
итого за полдник в %			102	123	98	105	150	89	37	67	167	13
итого за 5 день			42,30	45,79	193,90	1349,42	673,89	194,57	9,03	0,66	0,83	36,71
итого за 5 день в %			104	102	99	100	100	130	120	98	111	98
6 ДЕНЬ												
завтрак												
175/2014	каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,36	6,84	33,12	220,8	132,23	30,47	0,8	0,12	0,14	0,44
270/2014	кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,67	93,33	141,15	16,24	0,15	0,04	0,16	0,69
	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	7	0,09	5,08	0,06	46,27	1,68	0,21	0,01	0	0	0
	сок томатный	180	1,8	0,2	5,2	32,4	12,6	21,6	1,3	0,1	0,1	18
итого за завтрак			13,33	15,19	67,96	460,60	295,46	79,02	2,74	0,31	0,42	19,13
итого завтрак в %			99	101	104	102	131	158	110	138	168	153

обед												
13/2014	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	9	7,25	0,33	0,02	0,02	3,42
65/2014	свекольник	200/8	1,6	4,1	10,9	87	22,97	19,87	0,97	0,04	0,04	3,86
139/2014	капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	76,95	29,5	1,13	0,05	0,06	24,7
95/2014	котлета "Здоровье"	70	10,5	8,54	5,6	142,1	26,74	19,89	0,95	0,04	0,11	0,39
285/2014	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
итого за обед			20,03	21,21	88,29	616,10	162,14	106,77	5,46	0,26	0,29	33,73
итого обед в %			106	101	97	98	51	153	156	83	83	193
полдник												
74/2014	суп молочный с овощами	200	4	4,8	12,8	110	117,26	26,58	0,6	0,08	0,16	6,87
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
45/2008	яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	11	2,4	0,5	0,15	0	0
итого за полдник			8,96	7,41	34,13	234,63	138,69	40,21	1,66	0,28	0,18	7,99
итого за полдник в %			111	82	87	87	103	134	111	207	120	107
итого за 6 день			42,32	43,81	190,38	1311,33	596,29	226,00	9,86	0,85	0,89	60,85
итого за 6 день в %			104	97	97	97	88	151	131	126	119	162
7 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
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
итого за завтрак			14,05	14,30	68,25	449,50	361,79	64,70	3,71	0,14	0,34	11,23
итого завтрак в %			104	95	105	100	161	129	148	62	136	90
обед												

50/2008	огурец порционно	50	0,4	0	1,5	7,5	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5
55/2014	суп картофельный	180	3,48	3,12	13,32	96	11,06	19,54	0,73	0,07	0,05	6,94
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
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	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
итого за обед			20,44	25,79	82,94	640,70	107,63	106,00	4,77	0,29	0,26	19,23
итого обед в %			108	123	91	102	34	151	136	92	74	110
полдник												
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
239/2012	пирожки печеные с яблоком	75	4,05	3,38	31,13	171,00	13,25	7,72	1,04	0,05	0,04	1,11
итого за полдник			4,18	3,41	37,26	195,00	13,42	7,72	1,05	0,05	0,04	1,11
итого за полдник в %			52	38	95	72	10	26	70	39	25	15
итого за 7 день			38,67	43,50	188,45	1285,20	482,84	178,42	9,53	0,48	0,64	31,57
итого за 7 день в %			95	97	96	95	72	119	127	71	85	84
8 ДЕНЬ												
завтрак												
73/2014	суп молочный с крупой пшенной	200	4,5	4,4	16,1	122	109,63	23,73	0,47	0,08	0,13	0,52
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	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	34	12	0,6	0	0	14,8
47/2008	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
итого за завтрак			10,54	13,88	67,14	431,17	209,24	56,10	1,80	0,15	0,21	15,57
итого завтрак в %			78	93	103	96	93	112	72	67	84	125
обед												
11/2014	салат из свежих помидоров	50	0,5	2,25	2,25	31,25	7,13	6,56	0,31	0,01	0,01	3,45
50/2014	щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,4	4,5	6,8	73	25,45	15,28	0,56	0,04	0,04	9,6

164/2014	каша рассыпчатая гречневая	130/3	7,28	4,68	29,99	194,13	11,18	105,59	3,62	0,16	0,1	0
93/2014	шницель	70/7	11	15,2	10,9	225	29,19	22,1	1,03	0,05	0,1	0,07
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	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
итого за обед			22,42	27,09	81,06	655,88	87,98	166,46	7,01	0,32	0,29	14,72
итого обед в %			119	129	89	104	28	238	200	101	82	84
полдник												
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
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	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за полдник			7,57	4,60	42,05	234,73	121,52	29,14	1,04	0,11	0,16	1,64
итого за полдник в %			93	51	107	87	90	97	69	81	107	22
итого за 8 день			40,53	45,57	190,25	1321,78	418,74	251,70	9,85	0,58	0,66	31,93
итого за 8 день в %			100	101	97	98	62	168	131	86	88	85
9 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												
25/2014	салат из свеклы с изюмом	60	0,75	3,45	7,2	61,5	14,42	8,45	0,54	0,02	0,02	0,39
62/2014	суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,8	9,9	90	18,66	13,75	0,51	0,04	0,03	6,4
138/2014	картофель тушеный	150	3,3	4,9	14,1	113	76,95	29,5	1,13	0,05	0,06	24,7
80/2014	котлеты или биточки рыбные	70	11,34	7,98	9,66	156,8	32,62	20,4	0,74	0,13	0,1	32,62

285/2014	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	итого за обед		19,91	21,71	87,02	616,30	163,13	93,16	4,54	0,31	0,26	65,47
	итого обед в %		105	103	95	98	52	133	130	98	74	374
полдник												
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
	печенье овсяное	20	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	0
	итого за полдник		6,20	7,66	31,48	225,00	218,20	33,40	0,99	0,19	0,51	1,44
	итого за полдник в %		77	85	80	83	162	111	66	141	340	19
	итого за 9 день		40,21	43,26	190,31	1304,32	725,29	220,54	10,01	0,79	1,14	78,13
	итого за 9 день в %		99	96	97	97	107	147	133	117	151	208
10 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
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
46/2008	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0	0	5
	итого за завтрак		13,76	14,74	64,95	446,33	356,52	69,70	3,78	0,18	0,24	6,97
	итого завтрак в %		102	98	100	99	158	139	151	80	96	56
обед												
10/2014	салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	50	1	2,75	2,38	38,75	19,29	7,66	0,36	0,01	0,03	16,65
62/2014	суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,8	9,9	90	18,66	13,75	0,51	0,04	0,03	6,4
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
98/2014	фрикадельки мясные	70/30	10,78	10,64	8,96	175	26,19	19,66	0,83	0,06	0,11	0,1
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	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
итого за обед			21,22	22,85	85,66	632,25	88,48	65,31	3,93	0,23	0,23	24,75
итого обед в %			112	109	94	100	28	93	112	72	65	141
ПОЛДНИК												
154/2014	суфле морковно-яблочное паровое	150/15	5,2	9,1	18,9	179	67,24	40,02	1,98	0,08	0,16	3,89
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
итого за полдник			6,85	9,31	34,97	248,20	72,61	47,02	2,31	0,11	0,18	3,89
итого за полдник в %			85	103	89	92	54	157	154	81	120	52
итого за 10 день			41,83	46,90	185,58	1326,78	517,61	182,03	10,02	0,52	0,65	35,61
итого за 10 день в %			103	104	95	98	77	121	134	77	86	95
в % 1 - 5 дни			102	99	100	99	92	144	123	96	129	134
в % 6 - 10 дни			101	99	97	97	81	141	131	95	106	127
в % за 10 дней			101	99	98	98	87	143	127	96	117	131
НОРМА на завтрак 25 %			13,5	15,0	65,3	450,0	225,0	50,0	2,5	0,2	0,3	12,5
НОРМА на обед 35 %			18,9	21,0	91,4	630,0	315,0	70,0	3,5	0,3	0,4	17,5
НОРМА на полдник 15 %			8,1	9,0	39,2	270,0	135,0	30,0	1,5	0,1	0,2	7,5
НОРМА за день 75%			40,5	45,0	195,8	1350,0	675,0	150,0	7,5	0,7	0,8	37,5
НОРМА за день 100%			54,0	60,0	261,0	1800,0	900,0	200,0	10,0	0,9	1,0	50,0