

Примерное 10-дневное меню в МДОУ "Детский сад № 4 р.п. Семибратово"

Для детей от 3 лет до 7 лет							
Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый день							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	200.00	6.66	11.00	22.64	216.44	0.90	31
Печенье	50.00	3.76	5.90	37.46	84.00	0.00	509
Чай с сахаром	180.00	0.00	0.00	9.20	36.60	0.00	96
Итого завтрак	430.00	10.42	16.90	69.30	337.04	0.90	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Итого второй завтрак	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Обед							
Мясо отварное	15.00	4.48	3.87	0.00	52.65	0.00	17
Щи из свежей капусты	250.00	3.00	2.50	9.25	72.50	21.50	7
Тефтели из печени и риса	170.00	22.58	25.27	29.60	411.20	16.70	65
Компот из свежих плодов, ягод свежих или ягод протертых с сахаром	180.00	0.18	0.18	25.38	102.60	0.72	90
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20	0.00	148
Итого обед	655.00	32.88	32.30	80.07	718.15	38.92	
Полдник							
Крендель с сахаром	100.00	4.79	10.30	55.50	328.73	0.00	415
Кисломолочный напиток "Снежок"	150.00	4.05	3.75	16.2	118.5	1.35	103
Итого полдник	250.00	8.84	14.05	71.70	447.23	1.35	
Итого за день	1435.00	52.65	63.36	231.17	1547.72	43.17	

Примерное 10-дневное меню в МДОУ "Детский сад № 4 р.п. Семибратово"

Для детей от 3 лет до 7 лет							
Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Второй день							
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая	200.00	6.04	9.95	31.32	239.30	0.90	33
Кофейный напиток на молоке	180.00	4.12	4.45	19.35	130.81	6.62	98
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	10.47	53.61	0.00	
Масло сливочное порционное	10.00	7.12	0.10	0.10	64.12	0.00	
Итого завтрак	415.00	18.83	14.83	61.24	487.84	7.52	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Итого второй завтрак	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Обед							
Суп рыбный или с рыбными консервами	250.00	15.90	0.75	11.53	131.80	7.38	41
Голубцы ленивые	170.00	13.16	13.18	16.81	239.78	41.65	92
Компот из смеси сухофруктов	180.00	0.94	0.00	24.26	96.70	0.72	91
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20	0.00	148
Итого обед	640.00	32.64	14.41	68.44	547.48	49.75	
Полдник							
Омлет натуральный	120.00	9.42	10.87	3.85	149.92	0.22	43
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	10.47	53.61	0.00	
Чай с сахаром	180.00	0.00	0.00	9.20	36.60	0.00	96
Итого полдник	325.00	10.97	11.20	23.52	240.13	0.22	
Итого за день	1480.00	62.95	40.55	163.30	1320.75	59.49	

Примерное 10-дневное меню в МДОУ "Детский сад № 4 р.п. Семибратово"

Для детей от 3 лет до 7 лет							
Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Третий день							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	200.00	6.66	11.00	22.64	216.44	0.90	35
Какао с молоком	180.00	5.58	5.76	20.12	152.84	0.97	100
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	10.47	53.61	0.00	
Итого завтрак	405.00	13.79	17.09	53.23	422.89	1.87	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Итого второй завтрак	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Обед							
Суп картофельный с яйцом, сметаной	250.00	3.03	2.03	16.50	115.10	8.85	9
Котлета мясная	70.00	9.24	9.17	11.62	170.80	0.70	59
Капуста тушеная	180.00	3.82	8.06	8.37	143.64	20.34	82
Компот из свежих плодов, ягод свежих или ягод протертых с сахаром	180.00	0.18	0.18	25.38	102.60	0.72	90
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20	0.00	148
Итого обед	720.00	18.91	19.92	77.71	611.34	30.61	
Полдник							
Вареники ленивые	120.00	16.80	12.96	19.80	248.40	0.24	44
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	1047.00	53.61	0.00	
Чай с сахаром	180.00	0.00	0.00	9.20	36.60	0.00	96
Мандарин	80.00	0.47	0.12	4.44	22.50	22.50	
Итого полдник	405.00	18.82	13.41	1080.44	361.11	22.74	
Итого за день	1630.00	52.03	50.53	1221.48	1440.64	57.22	

Примерное 10-дневное меню в МДОУ "Детский сад № 4 р.п. Семибратово"

Для детей от 3 лет до 7 лет							
Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Четвертый день							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	200.00	6.80	10.42	25.86	224.94	0.90	32
Кофейный напиток на молоке	180.00	4.12	4.45	19.35	130.81	6.62	98
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	10.47	53.61	0.00	
Итого завтрак	405.00	12.47	15.20	55.68	409.36	7.52	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Итого второй завтрак	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250.00	3.00	2.50	9.50	85.00	10.00	6
Подлива из курицы	100.00	26.80	47.50	8.70	488.00	4.30	68
Макаронные изделия отварные	130.00	4.68	3.64	25.61	159.90	0.00	75
Кисель из плодов, ягод свежих или ягод протертых с сахаром	180.00	0.18	0.00	22.50	106.20	1.26	92
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20	0.00	148
Итого обед	700.00	37.30	54.12	82.15	918.30	15.56	
Полдник							
Котлеты картофельные с молочным соусом	200.00	5.40	12.30	19.00	260.00	4.85	26
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	10.47	53.61	0.00	
Чай с сахаром	180.00	0.00	0.00	9.20	36.60	0.00	96
Итого полдник	405.00	6.95	12.63	38.67	350.21	4.85	
Итого за день	1610.00	57.23	82.06	186.60	1723.17	29.93	

Примерное 10-дневное меню в МДОУ "Детский сад № 4 р.п. Семibrатово"

Для детей от 3 лет до 7 лет							
Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Пятый день							
Завтрак							
Каша молочная гречневая жидкая	200.00	6.98	10.42	25.00	222.38	0.90	40
Кофейный напиток на молоке	180.00	4.12	4.45	19.35	130.81	6.62	98
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	10.47	53.61	0.00	
Итого завтрак	405.00	12.65	15.20	54.82	406.80	7.52	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Итого второй завтрак	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Обед							
Курица отварная (мякоть без кожи)	15.00	7.20	7.26	0.08	94.20	0.80	19
Суп с макаронными изделиями/рисом	250.00	4.00	3.00	16.75	102.50	1.00	13
Котлета рыбная любительская	80.00	17.88	2.49	4.77	109.30	0.50	51
Картофельное пюре	150.00	3.30	4.65	11.70	127.50	4.65	78
Свекла порционная	70.00	0.84	0.07	4.76	22.40	5.39	5
Компот из свежих плодов, ягод свежих или ягод протертых с сахаром	180.00	0.18	0.18	25.38	102.60	0.72	90
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20	0.00	148
Итого обед	785.00	36.04	18.13	79.28	637.70	13.06	
Полдник							
Сыр порционный	35.00	8.16	10.26	0.00	127.00	0.23	
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	10.47	53.61	0.00	
Чай с сахаром	180.00	0	0	9.2	36.6	0	96
Яблоко	80.00	0.22	0.22	5.49	26.32	5.6	
Итого полдник	320.00	9.93	10.81	25.16	243.53	5.83	
Итого за день	1610.00	59.13	44.25	169.36	1333.33	28.41	

Примерное 10-дневное меню в МДОУ "Детский сад № 4 р.п. Семибратово"

Для детей от 3 лет до 7 лет							
Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Шестой день							
Завтрак							
Вермишель отварная в молоке	200.00	6.40	3.80	25.20	166.00	1.00	58
Печенье	50.00	3.76	5.90	37.46	84.00	0.00	509
Чай с сахаром	180.00	0.00	0.00	9.20	36.60	0.00	96
Итого завтрак	430.00	10.16	9.70	71.86	286.60	1.00	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Итого второй завтрак	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Обед							
Мясо отварное	15.00	4.48	3.87	0.00	52.65	0.00	17
Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным)	250.00	6.50	2.50	22.25	130.00	6.00	10
"Ёжики" мясные	140.00	19.60	18.48	18.90	340.20	4.20	64
Компот из свежих плодов, ягод свежих или ягод протертых с сахаром	180.00	0.18	0.18	25.38	102.60	0.72	90
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20	0.00	148
Итого обед	625.00	33.40	25.51	82.37	704.65	10.92	
Полдник							
Омлет натуральный	120.00	9.42	10.87	3.85	149.92	0.22	43
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	10.47	53.61	0.00	
Чай с сахаром	180.00	0.00	0.00	9.20	36.60	0.00	96
Итого полдник	325.00	10.97	11.20	23.52	240.13	0.22	
Итого за день	1480.00	55.04	46.52	187.85	1276.68	14.14	

Примерное 10-дневное меню в МДОУ "Детский сад № 4 р.п. Семибратово"

Для детей от 3 лет до 7 лет							
Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Седьмой день							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	200.00	6.66	11.00	22.64	216.44	0.90	35
Чай с сахаром	180.00	0.00	0.00	9.20	36.60	0.00	96
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	10.47	53.61	0.00	
Масло сливочное порционное	10.00	7.12	0.10	0.10	64.12	0.00	
Итого завтрак	415.00	15.33	11.43	42.41	370.77	0.90	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Итого второй завтрак	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Обед							
Мясо отварное	15.00	4.48	3.87	0.00	52.65	0.00	17
Суп из овощей	250.00	3.00	2.25	12.25	75.00	10.75	12
Свекла порционная	70.00	0.84	0.07	4.76	22.40	5.39	5
Жаркое по-домашнему	180.00	17.36	20.46	15.04	324.40	8.48	57
Компот из смеси сухофруктов	180.00	0.94	0.00	24.26	96.70	0.72	91
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20	0.00	148
Итого обед	735.00	29.26	27.13	72.15	650.35	25.34	
Полдник							
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	90.00	10.89	6.93	34.65	263.70	0.09	108
Кисломолочный напиток "Снежок"	150.00	4.05	3.75	16.20	118.50	1.35	103
Итого полдник	240.00	14.94	10.68	50.85	382.20	1.44	
Итого за день	1490.00	60.04	49.35	175.51	1448.62	29.68	

Примерное 10-дневное меню в МДОУ "Детский сад № 4 р.п. Семибратово"

Для детей от 3 лет до 7 лет							
Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Восьмой день							
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая	200.00	6.04	9.95	31.32	239.30	0.90	33
Кофейный напиток на молоке	180.00	4.12	4.45	19.35	130.81	6.62	98
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	10.47	53.61	0.00	
Итого завтрак	405.00	11.71	14.73	61.14	423.72	7.52	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Итого второй завтрак	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Обед							
Мясо отварное	15.00	4.48	3.87	0.00	52.65	0.00	17
Свекольник по-домашнему со сметаной	250.00	3.25	6.00	10.25	127.50	8.75	
Печень по-строгановски	70.00	10.08	4.05	2.49	85.06	0.36	56
Каша гречневая рассыпчатая	130.00	7.41	5.20	32.76	210.60	0.00	74
Кисель из плодов, ягод свежих или ягод протертых с сахаром	180.00	0.18	0.00	22.50	106.20	1.26	92
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20	0.00	148
Итого обед	685.00	28.04	19.60	83.84	661.21	10.37	
Полдник							
Овощное рагу	150.00	3.30	7.20	14.70	144.00	12.60	83
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	10.47	53.61	0.00	
Чай с сахаром	180.00	0.00	0.00	9.20	36.60	0.00	96
Мандарин	80.00	0.47	0.12	4.44	22.50	22.50	
Итого полдник	435.00	5.32	7.65	38.81	256.71	35.10	
Итого за день	1625.00	45.58	42.09	193.89	1386.94	54.99	

Примерное 10-дневное меню в МДОУ "Детский сад № 4 р.п. Семибратово"

Для детей от 3 лет до 7 лет							
Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Девятый день							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	200.00	6.80	10.42	25.86	224.94	0.90	32
Какао с молоком	180.00	5.58	5.76	20.12	152.84	0.97	100
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	10.47	53.61	0.00	
Итого завтрак	405.00	13.93	16.51	56.45	431.39	1.87	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Итого второй завтрак	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Обед							
Суп с рисом на курином бульоне	250.00	4.00	3.00	16.75	102.50	1.00	13
Биточки рубленые из курицы (припущенные)	80.00	12.64	10.08	14.24	208.00	0.64	71
Капуста тушеная	180.00	3.82	8.06	8.37	143.64	20.34	82
Компот из свежих плодов, ягод свежих или ягод протертых с сахаром	180.00	0.18	0.18	25.38	102.60	0.72	90
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20	0.00	148
Итого обед	730.00	23.28	21.80	80.58	635.94	22.70	
Полдник							
Запеканка из творога	150.00	21.45	13.46	18.42	289.20	0.38	82
Сгущенное молоко	25.00	1.75	2.13	13.86	82.50	0.25	
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	10.47	53.61	0.00	
Чай с сахаром	180.00	0.00	0.00	9.20	36.60	0.00	96
Итого полдник	380.00	24.75	15.92	51.95	461.91	0.63	
Итого за день	1615.00	62.47	54.34	199.08	1574.54	27.20	

Примерное 10-дневное меню в МДОУ "Детский сад № 4 р.п. Семибратово"

Для детей от 3 лет до 7 лет							
Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Десятый день							
Завтрак							
Каша молочная из хлопьев овсяных (геркулес)	200.00	6.65	11.00	22.64	216.45	0.90	34
Кофейный напиток на молоке	180.00	4.12	4.45	19.35	130.81	6.62	98
Хлеб пшеничный йодированный	25.00	1.55	0.33	10.47	53.61	0.00	
Итого завтрак	405.00	12.32	15.78	52.46	400.87	7.52	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Итого второй завтрак	100.00	0.51	0.11	10.10	45.30	2.00	
Обед							
Курица отварная (мякоть без кожи)	15.00	7.20	7.26	0.08	94.20	0.80	19
Рассольник ленинградский	250.00	3.00	2.75	20.25	107.50	7.50	8
Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	160.00	11.36	9.36	15.84	197.60	1.60	53
Рис отварной	120.00	2.88	3.48	23.28	156.00	0.00	73
Компот из свежих плодов, ягод свежих или ягод протертых с сахаром	180.00	0.18	0.18	25.38	102.60	0.72	90
Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20	0.00	148
Итого обед	765.00	27.26	23.51	100.67	737.10	10.62	
Полдник							
Пирожок печеный сдобный из дрожжевого теста с капустой свежей, луком	80.00	5.28	7.44	23.68	194.40	4.16	113
Чай с сахаром	180.00	0	0	9.2	36.6	0	96
Яблоко	80.00	0.22	0.22	5.49	26.32	5.6	
Итого полдник	340.00	5.50	7.66	38.37	257.32	9.76	
Итого за день	1610.00	45.59	47.06	201.60	1440.59	29.90	