

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 с соусом молочным	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 любительские с соусом сметанным	180.00	18.00	29.52	17.10	426.60	21.96	494
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	650.00	36.72	30.75	66.97	743.80	30.60	
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	180.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96
Пряник	40.00	2.60	3.00	28.80	152.60	0.00	
Итого полдник	365.00	13.57	14.20	43.12	356.13	0.22	
Итого за день	1530.00	69.63	59.89	181.43	1633.07	40.34	

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 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	720.00	19.67	19.74	76.59	605.44	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
Яблоко	80.00	0.22	0.22	5.49	26.32	5.60	
Итого полдник	405.00	18.57	13.51	1081.49	364.93	5.84	
Итого за день	1630.00	52.54	50.45	1221.41	1438.56	40.32	

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			
Четвертый день							
Завтрак							
Каша молочная пшенная 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. 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			
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							
Кисломолочный напиток "Снежок"	100.00	2.70	2.50	10.80	79.00	0.90	
Итого второй завтрак	100.00	2.70	2.50	10.80	79.00	0.90	
Обед							
Мясо отварное	15.00	4.48	3.87	0.00	52.65	0.00	17
Суп с макаронными изделиями	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
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	715.00	32.48	14.67	74.44	573.75	6.87	
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	1540.00	57.76	43.18	165.22	1303.08	21.12	

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 лученым)	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
Чай с сахаром	180.00	0.00	0.00	9.20	36.60	0.00	96
Итого полдник	270.00	10.89	6.93	43.85	300.30	0.09	
Итого за день	1520.00	55.99	45.60	168.51	1366.72	28.33	

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
Яйцо отварное	40.00	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00	
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	475.00	10.42	12.25	39.11	319.71	35.10	
Итого за день	1665.00	50.68	46.69	194.19	1449.94	54.99	

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			
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 ячневая жидкая	200.00	2.00	4.68	13.00	187.60	1.60	36
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	7.67	9.46	42.82	372.02	8.22	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток "Снежок"	100.00	2.70	2.50	10.80	79.00	0.90	
Итого второй завтрак	100.00	2.70	2.50	10.80	79.00	0.90	
Обед							
Мясо отварное	15.00	4.48	3.87	0.00	52.65	0.00	17
Рассольник ленинградский	250.00	3.00	2.75	20.25	107.50	7.50	8
Суфле рыбное	140.00	25.64	11.10	3.46	200.20	0.56	400
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	625.00	36.70	18.20	63.81	536.25	8.78	
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	1470.00	52.57	37.82	155.80	1244.59	27.66	