

		Хлеб ржаной	28	1,33	0,13	9,33	44,66	
Итого обед				17,7	16,8	64,5	468	50,54
4	Полдник	Запеканка морковная «Румяные щечки»	55	12,52	8,86	11,2	194,44	0,3
		Сгущенное молоко	15	0,075		10,05	39	36
		Молоко кипяченое	150	4,32	4,46	6,77	83,58	
Итого полдник				5,9	5,6	21,5	156	36,3
Итого за 10 день				38,35	36,4	139,75	1014	83,3

Примерное 10-дневное меню для организации питания в МА ДОУ № 11 городского округа Краснотурьинск

1 ДЕНЬ

Для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180	4,69	5,7	24,3	156	5,88
		Бутерброд с маслом	25/5	4,52	7,45	12,56	137,57	0
		Кофейный напиток с молоком	200	3	2,89	13,4	89	0,52
Итого завтрак				14,6	17,25	55	392,6	6,4
2	10:00	Нектар фруктовый яблочный	140	3,65		13,75	98,15	
3	Обед	Икра свекольная	60	1,5	4,2	7,8	66,96	1,2
		Чеснок порционный	3					0,15
		Суп-пюре гороховый	200	2,29	4,89	10	85	16,09
		Гренки (сухарики)	10	2,24	1,58	0	19,12	0,098
		Гуляш из мяса говядины	50/50	13,74	12	10,03	138,8	0,68
		Макаронные изделия отварные	100	5,19	4,8	30,99	186	9,99
		Напиток из ягод	180	0,4	0,1	16,2	66	93,8
	Хлеб ржаной	33	1,99	0,19	13,99	66,99		
Итого обед				21,9	20,7	82,5	588,9	121,85
4	Полдник	Ватрушка с повидлом	70	5,27	4,2	43,61	222,91	1,71
		Молоко кипяченое	200	5,44	5	21,54	157,77	1,77
Итого полдник				7,3	6,9	27,5	196,3	3,48
Итого за 1 день				47,45	44,85	178,75	1275,95	131,73

2 ДЕНЬ

Для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	180	4,92	6,3	24,3	183	0,48
		Бутерброд с сыром, маслом	25/8/5	4,1	5,25	20,25	152,5	0,04
		Чай с сахаром, лимоном	180	0,29		15,2	60	2,8
Итого завтрак				14,6	17,25	55	392,6	6,4
2	10:00	Напиток апельсиновый	120	3,65		13,75	98,15	
3	Обед	Икра морковная	50	1,8	2,19	3,79	43,2	5,89
		Чеснок порционный	3					0,15
		Суп картофельный с рыбой	200	1,45	2,52	9,21	71,53	16
		Запеканка картофельная с мясом	100	1,6	1,13		13,66	0,07
		Соус сметанный	10	15	14,7	24,7	297	24,3
		Компот из свежих яблок с аскорбиновой кислотой	200	0,6	1,3	2	23	0,1
		Хлеб ржаной	25	1,99	0,19	13,99	66,99	
Хлеб пшеничный	24	0,29	0	14,2	55	20		
Итого обед				21,9	20,7	82,5	588,9	66,39
4	Полдник	Сырники из творога	60	14,3	10,12	12,8	222,21	0,34
		Соус сладкий из повидла	20	4,26	4,5	6,75	83,07	0,8
		Снежок к/м	200					
Итого полдник				7,3	6,9	27,5	196,3	73,14
Итого за 2 день				48,46	46,8	180,6	1279,8	145,93

3 ДЕНЬ

Для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Омлет натуральный	100	5,28	7,08	30,48	209,04	4,68
		Масло сливочное	10	4,52	7,45	12,56	137,57	0
		Батон	25	3,6	3,73	17,06	114,93	0,53

		Какао с молоком	180	10,83	15,69	60,1	427,14	5,21
Итого завтрак				14,6	17,25	55	392,6	
2	10:00	Яблоко свежее	150	3,65		13,75	98,15	
3	Обед	Икра кабачковая	50	1,12	1,4	5,74	42,42	1,4
		Чеснок порционный	3					0,15
		Рассольник Ленинградский	200	5,09	12,29	13,69	188	5,29
		Птица отварная	4	3,2	2,26		27,32	0,14
		Рагу овощное с мясом птицы	120	13,4	8,3	5,1	152	19,7
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	1,99	0	13,99	66,99	0,1
		Хлеб ржаной	32	2,8	2,9	9,4	77	27,08
		Хлеб пшеничный	25	2,5	0,76	12,69	73,34	
Итого обед				30,1	27,91	60,61	627,07	53,86
4	Полдник	Ватрушка со сметаной	50	4,88	5,36	1,68	76	0,2
		Биоюгурт к/м	200	1,2	0,12	9,2	44	
Итого полдник				7,3	6,9	27,5	196,3	2,2
Итого за 3 день				48,74	45,9	179,8	1278,7	34,49

4 ДЕНЬ

Для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	6,48	5,88	26,28	185,4	0,36
		Хлеб с маслом	25/10	4,52	7,45	12,56	137,57	0
		Чай с сахаром	180	3	2,89	13,4	89	0,52
Итого завтрак				14,6	17,25	55	392,6	0,88
2	10:00	Нектар фруктовый грушевый	150	3,65		13,75	98,15	23,4
3	Обед	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	5,88
		Чеснок порционный	3					0,15
		Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,69	4,26	10,2	86,93	16
		Мясо говядины отварное для первых блюд	4	3,2	2,26		27,32	0,14

		Котлета рыбная «Неженка»	85	9,46	2,75	7,44	92,81	
		Картофельное пюре с морковью	120	4,11	6,61	25,69	178,58	7,15
		Компот из изюма с аскорбиновой кислотой	200	0,5		18,3	72	50,1
		Хлеб ржаной	35	2,5	0,76	12,69	73,34	
		Хлеб пшеничный	25	2,5	0,76	12,69	73,34	
Итого обед				21,9	20,7	82,5	588,9	80,32
4	Полдник	Суфле творожное	70	6,03	9,05	33,06	240,15	0,1
		Сгущенное молоко	20	4,93	5,2	7,8	96	0,93
		Кисель ягодный	200	0,4	0,1	16,2	66	93,8
Итого полдник				7,3	6,9	27,5	196,3	1,03
Итого за 4 день				47,71	45,24	188,2	1292,3	105,63

5 ДЕНЬ

Для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	4,2	4,7	14,77	89,25	0,3
		Бутерброд с сыром	30/10	1,95	4,88	12,56	103,17	0
		Чай с молоком	180	2	1,86	15,86	85,33	0,4
Итого завтрак				14,6	17,25	55	392,6	0,76
2	10:00	Напиток из ягод	150	3,65		13,75	98,15	
3	Обед	Кукуруза с маслом сливочным	60	1,32	5,47	6,84	76,8	8,46
		Чеснок порционный	3					0,15
		Борщ с капустой и мясом говядины	200	2,66	3,46	9,33	81,06	6,1
		Плов из мяса кур	120	6,4	4,52	25,69	54,66	0,28
		Компот из кураги с аскорбиновой кислотой	200	9,46	2,75	7,44	92,81	
		Хлеб пшеничный	23	4,11	6,61	25,69	178,58	7,15
		Хлеб ржаной	30	1,99	0,19	13,99	66,99	
Итого обед				21,9	20,7	82,5	588,9	104,51
4	Полдник	Пирожок с капустой	80	14,7	12,1	13,7	224	0,23

		Молоко кипяченое	200	0,9	1,95	3	34,5	0,15
Итого полдник				7,3	6,9	27,5	196,3	1,38
Итого за 5 день				48,55	45,9	180,2	1277,6	106,65

6 ДЕНЬ

Для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Каша манная молочная с маслом	180	10,7	6,12	27,64	195,6	0,37
		Бутерброд с сыром, маслом	25/6/5	4,52	7,45	12,56	137,57	0
		Чай с сахаром, лимоном	180	0,29		15,2	60	2,8
Итого завтрак				14,6	17,25	55	392,6	3,17
2	10:00	Яблоко свежее	160	3,65		13,75	98,15	23,4
3	Обед	Закуска из картофеля с солеными огурцами	45	1,8	2,19	3,79	43,2	5,89
		Чеснок порционный	3					0,15
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,73	1,06	11,33	118,8	2,26
		Тефтели «Русские»	80	3,2	2,26		27,32	0,14
		Капуста тушеная	120	14	4,2	4	110,4	2
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	180	4,19	3,32	16,2	112,7	37,52
		Хлеб ржаной	30	0,29		14,2	54,93	20
		Хлеб пшеничный	30	1,99	0,19	13,99	66,99	
Итого обед				21,9	20,7	82,5	588,9	91,21
4	Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,2	3,4	42,4	214	0,12
		Снежок к/м	200	5,44	5	21,54	157,77	1,77
Итого полдник				7,3	6,9	27,5	196,3	1,89
Итого за 6 день				48,45	45,23	179,16	1278,3	96,27

7 ДЕНЬ

Для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		

1	Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	180	5,74	6,67	24,48	181,2	0,37
		Бутерброд с маслом	25/10	1,95	4,88	12,56	103,17	0
		Кофейный напиток с молоком	200	3	2,89	13,4	89	0,52
Итого завтрак				14,6	17,25	55	392,6	0,89
2	10:00	Напиток из ягод	100	3,65		13,75	98,15	
3	Обед	Свекла, тушеная в сметанном соусе	50	1,5	4,2	7,8	66,96	1,2
		Чеснок порционный	3					0,15
		Щи из свежей капусты со сметаной	200	7,2	4	12,93	118,93	6,93
		Мясо говядины отварное для первых блюд	5	3,2	2,26		27,32	0,14
		Котлета «Детская»	85	12,7	11,5	12,8	208,8	
		Рагу из овощей	110	2,8	4,32	16,07	116,39	8,28
		Компот из изюма с аскорбиновой кислотой	180	0,4	0,1	16,2	66	93,8
		Хлеб пшеничный	30					
		Хлеб ржаной	32	1,99	0,19	13,99	78,15	66,99
Итого обед				21,9	20,7	82,5	588,9	177,2
4	Полдник	Шарлотка творожная с яблоками	60	10,88	6,48	8	136	0,56
		Соус молочный сладкий на натуральном молоке (для подачи к блюду)	15	0,15		20,1	78	72
		Молоко кипяченое	180	0,1	0,1	24,29	97	1
Итого полдник				7,3	6,9	27,5	196,3	73,56
Итого за 7 день				48,23	46,09	179,2	1276,8	251,65

8 ДЕНЬ

Для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Сыр (порциями)	7	3,24	9,24	10,92	141,6	13,44
		Каша пшеничная	180	1,95	4,88	12,56	103,17	0

		молочная жидкая с маслом						
		Батон	25	2	1,86	15,86	85,33	0,4
		Чай с молоком	180	7,19	15,98	39,34	330,1	13,84
Итого завтрак				14,6	17,25	55	392,6	
2	10:00	Сок яблоко-персик	120	3,65		13,75	98,15	23,4
3	Обед	Икра кабачковая	20	0,96	1,2	4,92	36,36	1,2
		Чеснок порционный	3					0,15
		Свекольник со сметаной	200	3,2	2,26		27,32	0,14
		Птица отварная	4	1,85	3,65	9,94	80,6	7,06
		Суфле «Рыбка»	130	26,58	12,48	4,76	231,72	1,12
		Компот из свежих яблок с аскорбиновой кислотой	200	0,2		35,8	142	20
		Хлеб ржаной	26	37,61	20,58	84,43	669,49	29,52
		Хлеб пшеничный	22	2,32	0,23	16,32	78,15	
Итого обед				21,9	20,7	82,5	588,9	
4	Полдник	Голубцы мясные ленивые в соусе	100	30	6,85	37,53	214	0,9
		Хлеб пшеничный	20	1,92	0,75	12,52	66,77	0
		Кисель ягодный	180	5,6	6,8	8	172	2
Итого полдник				7,3	6,9	27,5	196,3	
Итого за 8 день				55,22	53,16	172,71	1458,19	69,66

9 ДЕНЬ

Для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Каша ячневая жидкая	180	4,77	4,57	24,72	159,6	0,37
		Масло сливочное	10	4,52	7,45	12,56	137,57	0
		Батон	30	12,89	15,75	54,34	412,1	0,9
		Какао с молоком	180	3,6	3,73	17,06	114,93	0,53
Итого завтрак				14,6	17,25	55	392,6	
2	10:00	Напиток апельсиновый	100	3,65		13,75	98,15	
3	Обед	Закуска овощная	40	0,8	7,6	4,9	90,4	2,5
		Чеснок порционный	3					0,15

		Суп-пюре из разных овощей	200	1,86	2,74	11,13	78	0,38
		Мясо отварное	4	14,4	6,66	0,86	22,32	1,2
		Гренки (сухарики)	10	8,46	9,4	39	154,96	10,32
		Запеканка картофельная с печенью	200	2,42	3,57	21,15	133,07	0,15
		Соус сметанный	15	0,5		18,3	72	50,1
		Хлеб ржаной	24					
		Компот из яблок и кураги с аскорбиновой кислотой	200	2,32	0,23	16,32	78,15	
Итого обед				21,9	20,7	82,5	588,9	63,45
4	Полдник	Запеканка из творога	100	4,4	3,2	23,8	142	0,36
		Соус сладкий из повидла	20	2	1,86	15,86	85,33	0,4
		Чай с сахаром	180	6,4	5,06	39,66	227,33	0,76
Итого полдник				7,3	6,9	27,5	196,3	
Итого за 9 день				48,96	46,2	179,5	1276,89	65,11

10 ДЕНЬ

Для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,78	6,57	27	190,53	7,95
		Бутерброд с сыром, маслом	25/8/5	4,52	7,45	12,56	137,57	0
		Чай с сахаром, лимоном	180	2,25	2,17	10,05	66,75	0,39
Итого завтрак				14,6	17,25	55	392,6	
2	10:00	Яблоко свежее	110	3,65		13,75	98,15	93,8
3	Обед	Горошек зеленый	30	1,55	1,85	3,2	36	4,9
		Чеснок порционный	3					0,15
		Суп-лапша на курином бульоне	200	2,03	2,62	14,12	87,66	4
		Птица отварная	4	3,82	9,22	10,27	141	3,97
		Суфле куриное с рисом	55	3,2	2,26		27,32	0,14

		Картофельное пюре	70	5,8	3,2	2,1	70,0	4,0
		Капуста тушеная	70	8,17	2,45	2,33	64,40	1,17
		Напиток из плодов шиповника	200	2,27	3,3	14,32	96,52	5,46
		Хлеб пшеничный	27	0,29	0	14,2	55	20
		Хлеб ржаной	30	1,99	0,19	13,99	78,15	66,99
Итого обед				21,9	20,7	82,5	588,9	110,61
4	Полдник	Запеканка морковная «Румяные щечки»	75	17,88	12,6	16	277,77	0,42
		Сгущенное молоко	20	0,1		13,4	52	48
		Молоко кипяченое	200	4,26	4,5	6,75	83,07	0,8
Итого полдник				7,3	6,9	27,5	196,3	49,22
Итого за 10 день				47,45	44,85	175,75	1275,95	160,22