

## Примерное десятидневное меню рационов питания детей 3-7 лет МБДОУ детского сада "Теремок" Боковского района

№	Наименование блюд	Номер рецептуры	Выход	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамин С (мг)
					Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	№281	180	204,47	6,44	8,09	25,97	1,38
2	Бутерброд с маслом	№108/107	40	196,42	1,62	16,66	10	0
3	Кофейный напиток с молоком	№514	180	81,5	2,51	0,04	17,82	0,95
	<b>ВСЕГО</b>		<b>400</b>	<b>482,39</b>	<b>10,57</b>	<b>24,79</b>	<b>53,79</b>	<b>2,33</b>
<b>Второй завтрак</b>								
1	Сок яблочный	№532	100	46	0,5	0,1	10,1	2
	<b>ВСЕГО</b>		<b>100</b>	<b>46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
1	Свекольник	№145	200	92,62	1,74	3,53	9,67	6,99
2	Котлета	№391	70	196,46	12,54	11,8	10,01	0
3	Картофельное пюре	№441	150	145,29	3,08	6,36	14,09	5,1
4	Салат из свежих помидоров с перцем	№20	50	55,85	0,53	5,05	1,81	24,78
5	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
7	Чай с сахаром	№505	180	54,11	0	0	13,54	0
	<b>ВСЕГО</b>		<b>730</b>	<b>719,13</b>	<b>23,57</b>	<b>27,25</b>	<b>86</b>	<b>36,87</b>
<b>Полдник</b>								
1	Кекс "Творожный"	№598	70	320,24	4,24	12,25	48,24	0,05
2	Молоко кипяченое	№529	180	108,11	5,03	5,74	9,07	0,45
	<b>ВСЕГО</b>		<b>250</b>	<b>428,35</b>	<b>9,27</b>	<b>17,99</b>	<b>57,31</b>	<b>0,5</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>1480</b>	<b>1675,87</b>	<b>43,91</b>	<b>70,13</b>	<b>207,2</b>	<b>41,7</b>
<b>2 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Омлет натуральный	№311	150	242,31	12,92	19,88	3,51	5,4
2	Икра кабачковая	№129	60	46,8	0,72	2,82	4,62	5,76
3	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
4	Какао с молоком	№508	180	106,46	2,35	0,41	23,36	0,59
	<b>ВСЕГО</b>		<b>420</b>	<b>466,07</b>	<b>18,27</b>	<b>23,36</b>	<b>46,25</b>	<b>11,75</b>
<b>Второй завтрак</b>								
1	Фрукты свежие (банан)	№126	150	150,2	2,6	0,18	35,45	16,88
	<b>ВСЕГО</b>		<b>150</b>	<b>150,2</b>	<b>2,6</b>	<b>0,18</b>	<b>35,45</b>	<b>16,88</b>
<b>Обед</b>								
1	Суп картофельный с клецками	№160/187	200	86,09	21,52	3,28	10,12	6,29
2	Птица отварная	№414	70	131,6	11,33	8,5	0	0,63
3	Каша гречневая вязкая	№263	150	213,99	6,88	9,49	24,67	1,07
4	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	№17	50	51,78	0,4	5,05	1,19	16,24

5	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
7	Компот из сухофруктов	№522	180	89,47	0,55	0	26,85	0,14
	<b>ВСЕГО</b>		<b>730</b>	<b>747,73</b>	<b>46,36</b>	<b>26,83</b>	<b>99,71</b>	<b>24,37</b>
<b>Полдник</b>								
1	Блинчики с джемом	№542	110	174,66	5,25	7,69	21,11	0,04
2	Молоко кипяченое	№529	180	108,11	5,03	5,74	9,07	0,45
	<b>ВСЕГО</b>		<b>290</b>	<b>282,77</b>	<b>10,28</b>	<b>13,43</b>	<b>30,18</b>	<b>0,49</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>1590</b>	<b>1646,77</b>	<b>77,51</b>	<b>26,86</b>	<b>211,59</b>	<b>53</b>
<b>3 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша кукурузная молочная	№280	180	216	5,57	6,4	33,37	1,02
2	Бутерброд с сыром	№105/104	45	151,73	6,67	9,51	9,88	0,14
3	Кофейный напиток с молоком	№514	180	81,5	2,51	0,04	17,82	0,95
	<b>ВСЕГО</b>		<b>405</b>	<b>449,23</b>	<b>14,75</b>	<b>15,95</b>	<b>61,07</b>	<b>2,11</b>
<b>Второй завтрак</b>								
1	Сок апельсиновый	№532	100	60	0,7	0,1	13,2	4
	<b>ВСЕГО</b>		<b>100</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,2</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
1	Суп картофельный с бобовыми	№158	200	80,42	1,84	3,58	7,94	9,81
2	Биточки рыбные	№356	70	71,54	10,14	1,65	4	0,17
3	Картофельное пюре	№441	150	145,29	3,08	6,36	14,09	5,1
4	Винегрет овощной	№90	50	63,48	0,63	5,1	3,67	0,82
5	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
7	Чай с сахаром	№505	180	54,11	0	0	13,54	0
	<b>ВСЕГО</b>		<b>730</b>	<b>589,64</b>	<b>21,37</b>	<b>17,2</b>	<b>90,05</b>	<b>28,16</b>
<b>Полдник</b>								
1	Полоска песочная	№600	70	283,63	3,22	13,08	38,26	0,04
2	Кефир	№530	180	85,07	5,04	3,94	7,36	1,4
	<b>ВСЕГО</b>		<b>250</b>	<b>368,7</b>	<b>8,26</b>	<b>17,02</b>	<b>45,62</b>	<b>1,44</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>1485</b>	<b>1467,57</b>	<b>45,08</b>	<b>50,27</b>	<b>209,94</b>	<b>35,71</b>
<b>4 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша пшенная молочная жидкая	№282	180	193,04	7,01	8,9	32,32	1,32
2	Бутерброд с маслом	№108/107	40	196,42	1,62	16,66	10	0
3	Чай с молоком	№507	180	78,41	1,31	1,13	15,69	0,63
	<b>ВСЕГО</b>		<b>400</b>	<b>467,87</b>	<b>9,94</b>	<b>26,69</b>	<b>58,01</b>	<b>1,95</b>
<b>Второй завтрак</b>								
1	Фрукты свежие (апельсин)	№126	150	64,5	1,06	0,46	12,16	15
	<b>ВСЕГО</b>		<b>150</b>	<b>64,5</b>	<b>1,06</b>	<b>0,46</b>	<b>12,16</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>								
1	Щи из свежей капусты с картофелем	№156	200	81,25	1,42	4,11	8,99	10,71
2	Рулет из говядины с яйцом	№396	70	131,83	10,02	8,55	3,7	0
3	Соус молочный	№447	40	32,95	1,03	2	2,69	0,2
4	Макароны отварные	№432	150	220,41	5,53	6,23	33,85	0
5	Салат из свежих помидоров и огурцов	№18	50	31,88	0,48	2,58	1,54	6,69
6	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0

7	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
8	Компот из сухофруктов	№522	180	89,47	0,55	0	26,85	0,14
	<b>ВСЕГО</b>		<b>770</b>	<b>762,59</b>	<b>24,71</b>	<b>23,98</b>	<b>114,5</b>	<b>17,74</b>
<b>Полдник</b>								
1	Йогурт	№531	180	156,6	9	5,8	15,3	1,1
2	Ватрушки с повидлом	№554	70	232,58	4,28	2,04	49,28	0,18
	<b>ВСЕГО</b>		<b>250</b>	<b>389,18</b>	<b>13,28</b>	<b>7,84</b>	<b>64,58</b>	<b>1,28</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>1570</b>	<b>1684,14</b>	<b>48,99</b>	<b>58,97</b>	<b>249,25</b>	<b>35,97</b>
<b>5 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Суп молочный с гречневой группой	№179	180	120,74	4,33	4,66	14,87	0,82
2	Бутерброд с джемом	№110/109	40	117,22	1,13	2,86	21,75	0,12
3	Кофейный напиток с молоком	№514	180	81,5	2,51	0,04	17,82	0,95
	<b>ВСЕГО</b>		<b>400</b>	<b>319,46</b>	<b>7,97</b>	<b>7,56</b>	<b>54,44</b>	<b>1,89</b>
<b>Второй завтрак</b>								
1	Сок яблочный	№532	100	46	0,5	0,1	10,1	2
	<b>ВСЕГО</b>		<b>100</b>	<b>46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
1	Рассольник ленинградский	№148	200	97,87	1,66	4,3	9,67	9,48
2	Говядина тушенная с капустой	№396	100	336,7	14,4	27,03	1,59	20,09
3	Картофельное пюре	№441	150	145,29	3,08	6,36	14,09	5,5
4	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
6	Чай с сахаром	№505	180	54,11	0	0	13,54	0
	<b>ВСЕГО</b>		<b>710</b>	<b>808,77</b>	<b>24,82</b>	<b>38,2</b>	<b>75,77</b>	<b>35,07</b>
<b>Полдник</b>								
1	Запеканка из творога	№323	120	295,91	21,17	14,66	18,88	0,47
3	Соус молочный сладкий	№452	30	36,36	0,78	2,12	4,72	0,15
3	Молоко кипяченое	№529	180	108,11	5,03	5,74	9,07	0,45
	<b>ВСЕГО</b>		<b>330</b>	<b>440,38</b>	<b>26,98</b>	<b>22,52</b>	<b>32,67</b>	<b>1,07</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>1540</b>	<b>1614,61</b>	<b>60,27</b>	<b>68,38</b>	<b>172,98</b>	<b>40,03</b>
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша манная молочная жидкая	№277	180	193,49	5,59	4,43	27,82	1,25
2	Бутерброд с маслом	№108/107	40	196,42	1,62	16,66	10	0
3	Чай с молоком	№507	180	78,41	1,31	1,13	15,69	0,63
	<b>ВСЕГО</b>		<b>400</b>	<b>468,32</b>	<b>8,52</b>	<b>22,22</b>	<b>53,51</b>	<b>1,88</b>
<b>Второй завтрак</b>								
1	Фрукты свежие (яблоко)	№126	150	67,5	0,6	0,5	15,6	2
	<b>ВСЕГО</b>		<b>150</b>	<b>67,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,6</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
1	Суп картофельный с мясными	№163/184	200	128,57	4,01	5,58	10,05	12,5
2	Рыба тушенная с овощами	№354	140	142,15	13,35	7,19	6,01	2,78
3	Картофель отварной	№438	150	129,54	2,76	7,17	16,43	20,16
4	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
6	Компот из сухофруктов	№522	180	89,47	0,55	0	26,85	0,14
	<b>ВСЕГО</b>		<b>750</b>	<b>664,53</b>	<b>26,35</b>	<b>20,45</b>	<b>96,22</b>	<b>35,58</b>
<b>Полдник</b>								

1	Оладьи из творога	№340	150	333,61	18,06	16,1	29,56	0,38
2	Молоко сгущенное	№493	20	6,56	0,14	0,17	1,11	0
3	Молоко кипяченое	№529	180	108,11	5,03	5,74	9,07	0,45
	<b>ВСЕГО</b>		<b>350</b>	<b>448,28</b>	<b>23,23</b>	<b>22,01</b>	<b>39,74</b>	<b>0,83</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>1650</b>	<b>1648,63</b>	<b>58,7</b>	<b>65,18</b>	<b>205,07</b>	<b>40,29</b>
<b>7 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Омлет с зеленым горошком	№312	150	164,36	9,86	11,57	5,21	1,73
2	Салат из свежих огурцов	№16	60	61,58	0,44	6,06	1,37	12,56
3	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
4	Какао с молоком	№508	180	106,46	2,35	0,41	23,36	0,59
	<b>ВСЕГО</b>		<b>420</b>	<b>402,9</b>	<b>14,93</b>	<b>18,29</b>	<b>44,7</b>	<b>14,88</b>
<b>Второй завтрак</b>								
1	Сок апельсиновый	№532	100	60	0,7	0,1	13,2	4
	<b>ВСЕГО</b>		<b>100</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,2</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
1	Суп-лапша домашняя	№171	200	95,65	2,24	4,67	11,15	0,4
2	Плов из отварной птицы	№416	210	311,65	13,16	13,12	36,43	0,4
3	Салат из свежих помидоров с	№20	50	55,85	0,53	5,05	1,81	24,78
4	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
6	Чай с сахаром	№505	180	54,11	0	0	13,54	0
	<b>ВСЕГО</b>		<b>720</b>	<b>692,06</b>	<b>21,61</b>	<b>23,35</b>	<b>99,81</b>	<b>25,58</b>
<b>Полдник</b>								
1	"Крендель сахарный"	№569	70	274,92	5,03	9,27	42,89	0
2	Йогурт	№531	180	156,6	9	5,8	15,3	1,1
	<b>ВСЕГО</b>		<b>250</b>	<b>431,52</b>	<b>14,03</b>	<b>15,07</b>	<b>58,19</b>	<b>1,1</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>1490</b>	<b>1586,48</b>	<b>51,27</b>	<b>56,81</b>	<b>215,9</b>	<b>45,56</b>
<b>8 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша "Дружба"	№275	180	193,75	4,74	10,18	20,42	1,2
2	Бутерброд с сыром	№105/104	45	151,73	6,67	9,51	9,88	0,14
3	Чай с молоком	№507	180	78,41	1,31	1,13	15,69	0,63
	<b>ВСЕГО</b>		<b>405</b>	<b>423,89</b>	<b>12,72</b>	<b>20,82</b>	<b>45,99</b>	<b>1,97</b>
<b>Второй завтрак</b>								
1	Фрукты свежие (банан)	№126	150	150,2	2,6	0,18	35,45	16,88
	<b>ВСЕГО</b>		<b>150</b>	<b>150,2</b>	<b>2,6</b>	<b>0,18</b>	<b>35,45</b>	<b>16,88</b>
<b>Обед</b>								
1	Солянка из птицы	№150	200	107,16	5,48	8,16	2,91	2,29
2	Тефтели рыбные с соусом	№360	100	90,53	8,84	2,05	9,18	0,31
3	Каша ячневая вязкая	№270	150	203,45	3,91	7,86	28,71	1,83
4	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	№17	50	51,78	0,4	5,05	1,19	3,63
5	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
7	Компот из сухофруктов	№522	180	89,47	0,55	0	26,85	0,14
	<b>ВСЕГО</b>		<b>760</b>	<b>717,19</b>	<b>24,86</b>	<b>23,63</b>	<b>105,72</b>	<b>8,2</b>
<b>Полдник</b>								

1	Кефир	№530	180	85,09	5,04	3,94	7,36	1,4
2	Пирожок с повидлом	№556	70	218,54	3,83	4,44	33,48	0,04
	<b>ВСЕГО</b>		<b>250</b>	<b>303,63</b>	<b>8,87</b>	<b>8,38</b>	<b>40,84</b>	<b>1,44</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>1565</b>	<b>1594,91</b>	<b>49,05</b>	<b>20,82</b>	<b>228</b>	<b>28,49</b>
<b>9 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	№180	180	128,83	5,14	3,28	10,78	0,57
2	Бутерброд с джемом	№110/109	40	117,22	1,13	2,86	21,75	0,12
3	Кофейный напиток с молоком	№514	180	81,5	2,51	0,04	17,82	0,95
	<b>ВСЕГО</b>		<b>400</b>	<b>327,55</b>	<b>8,78</b>	<b>6,18</b>	<b>50,35</b>	<b>1,64</b>
<b>Второй завтрак</b>								
1	Сок яблочный	№532	100	46	0,5	0,1	10,1	2
	<b>ВСЕГО</b>		<b>100</b>	<b>46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
1	Борщ с капустой и картофелем	№142	200	8,45	1,42	4,11	8,99	10,71
2	Мясо тушеное	№374	70	128,86	10,64	8,86	1,65	0,6
3	Картофельное пюре	№441	150	145,29	3,08	6,36	14,09	5,5
4	Салат из свежих помидоров и яблок	№19	50	60,24	0,38	5,1	2,88	6,82
5	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0
7	Чай с сахаром	№505	180	54,11	0	0	13,54	0
	<b>ВСЕГО</b>		<b>730</b>	<b>571,75</b>	<b>21,2</b>	<b>24,94</b>	<b>78,03</b>	<b>23,63</b>
<b>Полдник</b>								
1	Запеканка рисовая с творогом	№326	150	208,75	8,9	7,15	37,86	0,08
2	Соус молочный сладкий	№452	30	36,36	0,78	2,12	4,73	0,15
2	Молоко кипяченое	№529	180	108,11	5,03	5,74	9,07	0,45
	<b>ВСЕГО</b>		<b>360</b>	<b>353,22</b>	<b>14,71</b>	<b>15,01</b>	<b>51,66</b>	<b>0,68</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>1590</b>	<b>1298,52</b>	<b>45,19</b>	<b>46,23</b>	<b>190,14</b>	<b>27,95</b>
<b>10 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Омлет с морковью	№317	150	22,24	10,95	16,16	5,33	1,24
2	Салат из свежих помидор	№21	60	67,04	0,6	4,59	2,08	12,29
3	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
4	Какао с молоком	№508	180	106,46	2,35	0,41	23,36	0,59
	<b>ВСЕГО</b>		<b>420</b>	<b>266,24</b>	<b>16,18</b>	<b>21,41</b>	<b>45,53</b>	<b>14,12</b>
<b>Второй завтрак</b>								
1	Фрукты свежие (апельсин)	№126	150	64,5	1,06	0,46	12,16	15
	<b>ВСЕГО</b>		<b>150</b>	<b>64,5</b>	<b>1,06</b>	<b>0,46</b>	<b>12,16</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	№161	200	90,84	2,22	2,35	12,11	0,73
2	Фрикадельки, тушеные в соусе	№402	100	151,44	9,86	9,52	6,58	0
3	Каша гречневая вязкая	№263	150	213,99	6,88	9,49	24,67	1,07
4	Винегрет овощной	№90	50	63,48	0,63	5,1	3,67	0,82
5	Хлеб пшеничный	№122	40	94	3,04	0,03	19,68	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	40	80,8	2,64	0,48	17,2	0

6	Компот из сухофруктов	№522	180	89,47	0,55	0	26,85	0,14
	<b>ВСЕГО</b>		<b>760</b>	<b>784,02</b>	<b>23,6</b>	<b>24,62</b>	<b>110,76</b>	<b>2,76</b>
<b>Полдник</b>								
1	Вареники ленивые	№335	150	317,64	21,19	16,18	21,39	0,28
2	Молоко кипяченое	№529	180	108,11	5,03	5,74	9,07	0,45
	<b>ВСЕГО</b>		<b>330</b>	<b>425,75</b>	<b>26,22</b>	<b>21,92</b>	<b>30,46</b>	<b>0,73</b>
	<b><u>ИТОГО</u></b>		<b><u>1660</u></b>	<b><u>1540,51</u></b>	<b><u>67,06</u></b>	<b><u>68,41</u></b>	<b><u>198,91</u></b>	<b><u>32,61</u></b>

Использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, отпечатано в ЗАО "Полиграфкомплект", Пермь 2012 г., под редакцией А. Я. Перевалова.