

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
«Тюкалинский д/с №8»

Лёвочкина Л.Ю. Лёвочкина

**10-ти дневное меню
для детей от 3-х до 7 лет
на 2018-2019 учебный год**

| Прием пищи | Наименование блюда Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вит ами н С | № ре цеп турь |
|----------------|-----------------------------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------------|---------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| 1 день | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая с маслом | 200 | 5,90 | 7,70 | 36,75 | 241,6 | 41 |
| | Какао с молоком | 200 | 5,10 | 6,40 | 12,1 | 158,2 | 44 |
| | Хлеб | 30 | 2,14 | 0,34 | 13,94 | 92,8 | 60 |
| | | | 13,14 | 14,44 | 62,79 | 492,6 | |
| обед | | | | | | | |
| | Борщ со сметаной | 200 | 1,78 | 5,20 | 19,60 | 125,4 | 2 |
| | Плов с мясом | 220 | 27,04 | 24,94 | 29,46 | 409,8 | 23 |
| | Компот из с/ф (С-в) | 200 | 0,20 | - | 43,12 | 176,03 | 48 |
| | Хлеб | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,02 | 138,7 | 60 |
| | | | 32,77 | 30,69 | 108,93 | 850,1 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Омлет | 120 | 6,97 | 10,23 | 4,73 | 184,44 | 39 |
| | Чай сладкий | 200 | - | - | 9,98 | 62,1 | 51 |
| | Батон | 40 | 2,14 | 0,34 | 20,39 | 68,60 | 61 |
| | | | 9,11 | 10,57 | 351,00 | 315,14 | |
| | Итого за первый день | | 55,02 | 55,7 | 206,81 | 1657,84 | |
| 2 день | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная с маслом | 200 | 5,90 | 9,27 | 43,42 | 328,44 | 38 |
| | Коф. напиток на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 19,60 | 114,80 | 49 |
| | Хлеб | 30 | 2,14 | 0,34 | 13,94 | 68,60 | 60 |
| | | | 10,84 | 12,81 | 76,96 | 511,84 | |
| обед | | | | | | | |
| | Салат из зелёного горошка | 35 | 1,05 | 2,00 | 4,55 | 33,20 | 7 |
| | Рассольник со сметаной | 200 | 1,99 | 6,34 | 25,35 | 89,40 | 12 |
| | Жаркое по-домашнему | 220 | 19,58 | 27,41 | 28,37 | 339,35 | 24 |
| | Кисель фруктовый (С-в.) | 200 | 0,40 | - | 27,85 | 107,70 | 45 |
| | Хлеб | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,02 | 114,50 | 60 |
| | | | 26,57 | 36,3 | 109,14 | 684,15 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассып.с | 130 | 19,40 | 12,20 | 25,90 | 300,7 | 14 |
| | Майл сладкий с лимоном | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 51 |
| | Печенье сахарное | 30 | 4,41 | 4,44 | 30,63 | 180,00 | 62 |
| | | | 24,03 | 20,52 | 69,83 | 533,28 | |
| | Итого за второй день | | 61,44 | 69,63 | 255,93 | 1729,27 | |
| 3 день | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------|---|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|
| | Каша пшеничная с маслом | 200 | 5,90 | 7,70 | 30,30 | 174,00 | 35 |
| | Чай сладкий | 200 | - | - | 9,98 | 37,9 | 51 |
| | Бутерброд с маслом | 40/6 | 3,30 | 1,30 | 14,90 | 112,00 | 59 |
| | | | 9,2 | 9,00 | 55,18 | 323,9 | |
| обед | | | | | | | |
| | Суп гороховый | 200 | 3,90 | 6,70 | 28,30 | 196,2 | 5 |
| | Рыба(минтай, горбуша), тушенная с овощами | 100/20 | 15,03 | 25,00 | 19,01 | 231,2 | 25 |
| | Рис отварной | 100 | 5,50 | 4,04 | 30,30 | 290,9 | 15 |
| | Компот из с/ф (С-в) | 200 | 0,20 | - | 43,12 | 176,03 | 48 |
| | Хлеб | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,02 | 114,50 | 60 |
| | | | 23,18 | 36,29 | 145,75 | 1008,83 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Сырники из творога | 130 | 8,5 | 13,5 | 18,6 | 270 | 58 |
| | Чай сладкий | 200 | - | - | 9,98 | 37,9 | 51 |
| | Печенье сахарное | 30 | 4,41 | 4,44 | 30,63 | 180,00 | 63 |
| | | | 12,91 | 17,94 | 59,21 | 487,9 | |
| | Итого за третий день | | 50,29 | 63,23 | 258,14 | 1820,63 | |
| 4день | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая с маслом | 200 | 5,90 | 6,27 | 43,42 | 287,84 | 40 |
| | Какао с молоком | 200 | 5,10 | 6,40 | 12,1 | 134,9 | 44 |
| | Хлеб | 30 | 2,14 | 0,34 | 13,94 | 68,60 | 60 |
| | | | 13,14 | 13,01 | 69,46 | 491,34 | |
| обед | | | | | | | |
| | Щи из св. капусты со сметаной | 200 | 3,90 | 5,70 | 22,30 | 220,68 | 10 |
| | Картофельное пюре | 120 | 5,50 | 4,04 | 52,73 | 290,38 | 19 |
| | Котлета мясная паровая | 80 | 23,84 | 7,50 | 3,12 | 231,82 | 27 |
| | Компот из св. фруктов (с-в) | 200 | 0,15 | 0,15 | 30,9 | 96,0 | 36 |
| | Хлеб | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,02 | 114,50 | 60 |
| | | | 37,19 | 17,79 | 137,57 | 1009,38 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 | 56 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 40/6/15 | 4,48 | 5,37 | 15,34 | 131,31 | 54 |
| | Салат из моркови до 01.01 | 50 | 0,61 | 1,28 | 4,85 | 52,96 | 65 |
| | Чай сладкий | 200 | - | - | 9,98 | 37,9 | 51 |
| | | | 10,41 | 29,31 | 30,47 | 284,97 | |
| | Итого за четвертый день | | 60,74 | 59,9 | 237,5 | 1785,69 | |
| 5день | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная с маслом | 200 | 7,38 | 9,79 | 41,14 | 289,44 | 37 |
| | Коф. напиток на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 19,60 | 114,80 | 49 |
| | Хлеб | 30 | 2,14 | 0,34 | 13,94 | 68,60 | 60 |
| | | | 12,32 | 13,33 | 74,68 | 472,84 | |
| обед | | | | | | | |
| | Суп рыбный «Лосось» | 200 | 10,09 | 2,48 | 18,00 | 147,2 | 1 |
| | Капуста, тушенная с мясом | 220 | 17,24 | 11,87 | 15,36 | 247,17 | 22 |
| | Кисель фруктовый (С-в.) | 200 | 0,40 | - | 27,85 | 107,70 | 45 |
| | Хлеб | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,02 | 114,50 | 60 |
| | | | 29,84 | 27,23 | 103,77 | 793,98 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Макароны с маслом, сыром | 120/10 | 5,65 | 5,51 | 26,17 | 176,37 | 22 |
| | Пирог с повидлом | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,60 | 57,25 | 64 |
| | Чай сладкий | 200 | - | - | 9,98 | 37,9 | 51 |

| | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|----|
| | | | 7,43 | 5,79 | 47,75 | 271,52 | |
| | Итого за пятый день | | 49,59 | 46,35 | 226,2 | 1538,34 | |
| 6 день | | | | | | | |
| завтрак | Каша «Дружба» с маслом (рис, пшено) | 200 | 7,47 | 9,2 | 32,53 | 244 | 43 |
| | Какао с молоком | 200 | 5,10 | 6,40 | 12,1 | 134,9 | 44 |
| | Хлеб | 30 | 2,14 | 0,34 | 13,94 | 68,60 | 60 |
| | | | 14,71 | 15,94 | 58,57 | 447,5 | |
| обед | Свекольник со сметаной | 200 | 2,00 | 12,06 | 12,20 | 207,02 | 3 |
| | Гуляш из отварного мяса | 100 | 14,21 | 13,1 | 15,54 | 214,16 | 21 |
| | Перловка отварная | 120 | 2,84 | 3,32 | 26,62 | 251,02 | 16 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | - | 36,40 | 152,00 | 50 |
| | Хлеб | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,02 | 114,50 | 60 |
| | | | 23,00 | 28,37 | 113,78 | 948,63 | |
| полдник | Яблоки, запеченные с творогом | 100 | 4,99 | 2,85 | 28,15 | 158,75 | 57 |
| | Чай сладкий | 200 | - | - | 9,98 | 37,9 | 51 |
| | Печенье сахарное | 30 | 4,41 | 4,44 | 30,63 | 180,00 | 63 |
| | | | 9,4 | 7,29 | 68,76 | 376,65 | |
| | Итого за шестой день | | 47,11 | 51,6 | 241,11 | 1772,84 | |
| 7 день | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшеничная с маслом | 200 | 5,90 | 7,70 | 30,30 | 174,00 | 35 |
| | Коф. напиток на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 19,60 | 114,80 | 49 |
| | Хлеб | 30 | 2,14 | 0,34 | 13,94 | 68,60 | 60 |
| | | | 10,84 | 11,24 | 63,84 | 35,74 | |
| обед | Солянка со сметаной вегетарианская | 200 | 2,95 | 5,34 | 34,51 | 217,34 | 13 |
| | Курица отв. порционная | 100 | 33,41 | 21,10 | - | 232,47 | 29 |
| | Вермишель отварная | 120 | 5,24 | 4,45 | 34,90 | 292,67 | 19 |
| | Компот из св. фруктов (с-в) | 200 | 0,15 | 0,15 | 30,9 | 96,0 | 36 |
| | Хлеб | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,02 | 114,50 | 60 |
| | | | 45,95 | 31,59 | 123,33 | 952,98 | |
| полдник | Омлет | 120 | 6,97 | 10,23 | 4,73 | 184,44 | 39 |
| | Чай сладкий с молоком | 200 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 46 |
| | Батон | 40 | 2,14 | 0,34 | 20,39 | 68,60 | 61 |
| | | | 12,23 | 13,81 | 36,37 | 315,14 | |
| | Итого за седьмой день | | 69,02 | 56,64 | 229,99 | 1625,52 | |
| 8 день | | | | | | | |
| завтрак | Каша манная с маслом | 200 | 5,90 | 9,27 | 43,42 | 328,44 | 38 |
| | Чай сладкий | 200 | - | - | 9,98 | 37,9 | 51 |
| | Хлеб | 30 | 2,14 | 0,34 | 13,94 | 68,60 | 60 |
| | | | 8,04 | 9,61 | 67,34 | 434,94 | |
| обед | Рассольник со сметаной | 200 | 1,99 | 6,34 | 25,35 | 89,40 | 12 |
| | Мясной рулет с рубл. яйцом | 80 | 19,80 | 15,83 | 13,77 | 267,60 | 31 |
| | Капуста тушёная | 120 | 2,54 | 5,38 | 5,58 | 95,76 | 30 |
| | Кисель фруктовый (С-в) | 200 | 0,40 | - | 27,85 | 107,70 | 48 |
| | Хлеб | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,02 | 114,50 | 60 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|
| | | | 36,38 | 24,24 | 88,22 | 732,76 | |
| полдник | Творожено - рисовая запеканка | 120 | 19,40 | 12,20 | 15,90 | 260,10 | 42 |
| | Печенье сахарное | 30 | 4,41 | 4,44 | 30,63 | 180,00 | 63 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 52 |
| | | | 24,03 | 20,7 | 59,83 | 492,68 | |
| | Итого за восьмой день | | 68,45 | 54,55 | 215,39 | 1660,38 | |
| 9 день | | | | | | | |
| завтрак | Суп молочный вермишелевый | 200 | 6,70 | 11,00 | 26,00 | 109,00 | 34 |
| | Какао с молоком | 200 | 5,10 | 6,40 | 12,1 | 134,9 | 44 |
| | Батон с сыром | 40/15 | 5,82 | 12,37 | 13,38 | 190,59 | 55 |
| | | | 17,62 | 29,77 | 51,48 | 434,49 | |
| обед | Суп овощной со сметаной | 200 | 3,90 | 5,70 | 22,30 | 129,00 | 10 |
| | Биточки рыбные тушеные с овощами | 100/20 | 10,60 | 20,40 | 10,60 | 139,00 | 33 |
| | Рис отварной | 100 | 5,50 | 4,04 | 30,30 | 290,9 | 15 |
| | Компот из св.яблок (С-в) | 200 | 0,4 | - | 36,40 | 152,00 | 47 |
| | Хлеб | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,02 | 114,50 | 60 |
| | | | 23,95 | 17,45 | 196,53 | 824,88 | |
| полдник | Каша гречневая рассып.с масл | 130 | 19,40 | 12,20 | 15,90 | 300,7 | 14 |
| | Чай сладкий | 200 | - | - | 9,98 | 37,9 | 51 |
| | Печенье сахарное | 30 | 4,41 | 4,44 | 30,63 | 180,00 | 62 |
| | | | 23,81 | 16,64 | 56,51 | 518,6 | |
| | Итого за девятый день | | 65,38 | 63,86 | 246,31 | 1704,14 | |
| 10 день | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшённая с маслом | 200 | 7,38 | 9,79 | 41,14 | 289,44 | 37 |
| | Хлеб | 30 | 2,14 | 0,34 | 13,94 | 68,60 | 60 |
| | Чай сладкий | 200 | - | - | 9,98 | 37,9 | 51 |
| | | | 9,52 | 10,13 | 65,06 | 395,94 | |
| обед | Суп – лапша на к/б | 200 | 7,37 | 12,2 | 31,8 | 350 | 2 |
| | Оладьи из печени | 100 | 12,30 | 17,70 | 3,46 | 182,50 | 29 |
| | Картофельное пюре | 120 | 5,50 | 4,04 | 52,73 | 290,38 | 19 |
| | Компот из с/ф (С-в) | 200 | 0,20 | - | 43,12 | 176,03 | 48 |
| | Хлеб | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,02 | 114,50 | 60 |
| | | | 33,07 | 31,55 | 126,3 | 975,03 | |
| полдник | Булочка сахарная | 100 | 2,20 | 4,61 | 31,20 | 190,80 | 63 |
| | Кефир с сахаром | 200 | 5,60 | 6,40 | 19,40 | 153,90 | 53 |
| | | | 7,8 | 11,01 | 50,6 | 344,7 | |
| | Итого за десятый день | | 41,56 | 52,69 | 241,96 | 1715,67 | |
| Итого за период: | | | 532,5 | 595,5 | 2605,1 | 17695,4 | |
| Среднее за период: | | | 53,25 | 59,55 | 260,51 | 1769,54 | |

Сборник рецептов по продукции для питания детей в дошкольных образовательных организациях/под.ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2016год

Медицинское обслуживание и организация питания М.А.Межанский 2010г.-2012г.

Организация рационального питания детей в ДОУ Г.И.Беленова ; Т.А. Павлова-2007 год

Картотека блюд для детей раннего и дошкольного возраста-2007 год

Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е.Будягина 1961

Свежие фрукты выдаются ежедневно при наличии денежных средств