

Утверждаю

Заведующий МБДОУ



д/с «Звездочка» г. Зернограда

Г.Н. Горюнова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

МБДОУ д/с «Звездочка» г. Зернограда

№ технологической карты	Наименование блюда		Химический состав			Калорийность
	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
	День 1					
	Завтрак					
№83	Каша рисовая молочная	200	5,8	8,8	29,3	229,7
№10/2	Хлеб пш. с сливочным маслом	30/5	6,0	18,3	4,3	60
№46	Чай с лимоном	200/10	-	-	-	-
	Второй завтрак					
	Яблоки печенные с сахаром	90	0,38	-	22,21	91,6
	Обед					
№2	Борщ на м/б	250	3,2	5,2	21,5	141
№39	Запеканка вермишелевая с мясом	200	17,33	14,4	25,82	290,0
	Соленый огурец	30	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	5,9	1,8	41,1	60
	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	25,26	103,0
	Полдник					
№67	Оладьи с повидлом	100/15	7,8	8,0	44,5	275,3
	Молоко	200	11,8	13,4	19,7	122
	Итого за день		58,75	69,9	233,69	1296,6

№ технологической карты	Наименование блюда		Выход блюда	Химический состав			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	День 2						
	Завтрак						
№65	Омлет с зеленым горошком		130	10,18	11,54	6,64	177,2
	Икра кабачковая		30				
10/2	Хлеб пшеничный с сливочным маслом		50/5	6,0	18,3	4,3	60
№45	Чай с сахаром и молоком		200	11,8	13,4	19,7	122
	Второй завтрак						
	Сок яблочный		100-200				
	Обед						
№5	Свекольник со сметаной на м/б		200	1,54	5,07	8,04	83,33
№42	Котлета мясная		70	22,82	19,95	5,53	283,7
№6/1	Каша пшеничная		100	3,4	02	22,0	98
№89	Салат из свежих овощей		60	0,37	3,74	2	44,43
	Хлеб пш.		30	5,9	1,8	41,1	122
	Хлеб рж.		50	2,9	0,5	18,6	88
№43	Лимонный напиток		200	0,22	0,02	20,68	83,7
	Полдник						
№81	Суп молочный с лапшой		250	5,6	8,7	19,3	187,9
	Чай		200				
	Итого за день			70,73	83,22	167,89	1350,26

№ технологической карты	Наименование блюда		Химический состав			Калорийность
	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
	День 3					
	Завтрак					
№80	Каша манная молочная	200	8,0	10,3	31,3	263,4
10/2	Хлеб с сливочным маслом	30/5	6,0	18,3	4,3	60
№45	Чай с лимоном	200/10	-	-	-	-
	Второй завтрак					
	Апельсин	100-200				
	Обед					
№9	Суп картофельный с фасолью на м/б	250	5,48	4,74	19,74	146
№48	Рыбные биточки	75/150	14,9	8,52	21,26	226,9
№93	Картофельное пюре	120	4,5	6,1	29,0	187,6
	Свежий огурец	60	2,1	-	16	17,6
	Хлеб пш.	50	5,9	1,8	41,1	60
	Хлеб рж.	30	2,9	0,5	18,6	88
	Кисель на фруктовом соке	200	-	-	-	-
	Полдник					
	Кондитерские изделия	20-45	0,7	1,0	7,6	41
	Кофе на молоке	200	11,8	13,4	19,7	122
	Итого задень		62,28	64,66	208,6	1212,5

№ технологической карты	Наименование блюда		Химический состав				Калорийность
	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
	День 3						
	Завтрак						
№80	Каша манная молочная	200	8,0	10,3	31,3		263,4
10/2	Хлеб с сливочным маслом	30/5	6,0	18,3	4,3		60
№45	Чай с лимоном	200/10	-	-	-		-
	Второй завтрак						
	Апельсин	100-200					
	Обед						
№9	Суп картофельный с фасолью на м/б	250	5,48	4,74	19,74		146
№48	Рыбные биточки	75/150	14,9	8,52	21,26		226,9
№93	Картофельное пюре	120	4,5	6,1	29,0		187,6
	Свежий огурец	60	2,1	-	16		17,6
	Хлеб пш.	50	5,9	1,8	41,1		60
	Хлеб рж.	30	2,9	0,5	18,6		88
	Кисель на фруктовом соке	200	-	-	-		-
	Полдник						
	Кондитерские изделия	20-45	0,7	1,0	7,6		41
	Кофе на молоке	200	11,8	13,4	19,7		122
	Итого задень		62,28	64,66	208,6		1212,5

№ технологической карты	Наименование блюда		Химический состав			Калорийность
	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
День 4						
Завтрак						
№84	Каша гречневая с молоком	200	5,43	9,77	30,42	249,95
№10/2	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	30/5	6,0	18,3	4,3	60
№45	Сыр	10	0,1	0,1	0,2	10
	Чай с сахаром	200	-	-	-	-
Второй завтрак						
	Сок фруктовый	100-200				
Обед						
№16	Суп картофельный с клецками на к/б	200	3,0	2,63	13,47	89,55
№17	Рагу из курицы	200	21,56	14,71	23,47	310,14
	Свежий помидор	30	-	-	-	-
№39	Компот с сухофруктами	200	0,54	-	25,26	103,0
	Хлеб рж.	70	2,9	0,5	18,6	88
	Хлеб пш.	30	5,9	1,8	41,1	60
Полдник						
№61	Пудинг творожный со стученным молоком	130/20	1,44	1,7	11,2	54,00
№40	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого за день		50,64	53,44	193,97	1,178,56

№ технологической карты	Наименование блюда		Химический состав				Калорийность
	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
	День 5						
	Завтрак						
№76	Макароны с сыром	200	11,67	10,58	40,05	305,3	
10/2	Хлеб с маслом	30/5	6,0	18,3	4,3	60	
9/3	Кофе на молоке	200	11,8	13,4	19,7	122	
	Второй завтрак						
	Яблоко	100-150	0,2	-	6,0	24	
	Обед						
№10	Суп картофельный с крупой перловой на м/б	250	2,72	4,54	50,54	137	
№97	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	18,17	110,74	
№23	Оладьи из печени	100/30	19,2	17,0	11,45	254,2	
№39	Компот с сухофруктами	200	0,7	1,0	7,6	41	
	Хлеб йодированный	80					
	Полдник						
№60	Крупеник	180	13,0	14,5	34,6	331,6	
	Кефир	180-200					
	Итого за день		69,02	84,16	192,41	1385,84	

№ техн. карты	Наименование блюда		Химический состав			Калорийность Кккал	Витамины, мг		Минеральные вещества			
	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	B1		B2	C	Ca	Fe		
	День 6 понедельник											
	Завтрак											
	Горошница с томатным соусом	200/30	46,3	3,5	18,8	170	0,015	0,2	0	64,62	1	
	Чай с молоком и сахаром	200	0,8	1	13,5	56	0	0	0,65	0	0	
	Бутерброд с маслом	30/5	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0	0,1	148	1	
	Второй завтрак											
	Сок фруктовый	150	1	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5	
	Обед											
	Суп каргофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,5	5,3	14,52	191	0,14	0,08	10,52	31,07	1,6	
	Рагу из овощей											
	Компот их сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0	0	0,2	28,5	1,1	
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	6,9	0,6	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0	0	10	1,3	
	Полдник											
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0	0	1	0	0	
	Кондитерское изделие (сушка)	30	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8	
	Итого за день:		75,15	37,81	211,01	1417,1	0,39	0,38	28,17	206,51	9,12	

№ технологической карты	Наименование блюда		Химический состав			Калорийность
	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
	День 7					
	Завтрак					
	Яйцо отварное	0,48	2,5	2,0	0,1	31
	Икра кабачковая	30				
	Хлеб пш.с маслом	50/5	6,0	18,3	4,3	60
9/3	Кофе на молоке	200	11,8	13,4	19,7	122
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	100-200				
	Обед					
7	Суп рыбный «Лосось»	250	8,0	4,4	18,0	143,6
36	Пельмени	140	16,3	7,1	36,7	275,3
43	Лимонный напиток	200	0,22	0,02	20,68	83,7
	Хлеб рж.	50	2,9	0,5	18,6	88
	Полдник					
	Каша ячневая с молоком	200	15,2	13,6	41,7	220
	Кондитерские изделия	20	0,7	1,0	7,6	41
	Итого за день		63,62	60,32	167,38	1005,2

№ техн. карты	Наименование блюда		Химический состав				Калорийность Ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества		
	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2		C	Ca	Fe		
	День 8 среда											
	Завтрак											
	Суп молочный с крупой «Геркулес»	160/16/4	5,7	8	32,4	237,2	0,1	0	0	135,2	1	
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	0	0	1,17	0	0	
	Бутерброд с маслом	30/5	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0	0,1	148	1	
	Второй завтрак											
	Сок фруктовый	150	1	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5	
	Обед											
	Суп «Крестянский» на мясном бульоне	200	5,76	6,63	18,28	156	0,12	0,07	1,17	0	0	
	Биточки рыбные с тушеными овощами	90/100	15,62	6,8	5,6	72,7	150,7	0	0	0	0	
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	0	0	6,4	6,88	0,16	
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	6,9	0,6	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0	0	10	1,3	
	Полдник											
	Кофе с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0	0,2	0,5	115,9	0,3	
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1	8,8	18,8	154,2	0	0	0	2,2	0,2	
	Итого за день:		54,83	49,843	209,51	1390,15	291,44	0,09	10,79	279,18	5,66	

№ технологической карты	Наименование блюда		Химический состав				Калорийность
	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
День 9							
Завтрак							
79	Каша манная с изюмом	225	5,9	7,8	35,2	244,9	
10/2	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	30/5	6,0	18,3	4,3	60	
37	Кофейный напиток с молоком	200	2,74	3,14	19,19	106,7	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100-200					
Обед							
14	Суп картофельный на м/б	250	3,1	2,86	24,0	131,1	
96	Овощное рагу	250	4,27	8,26	23,48	184,0	
39	Хлеб йодированный	70					
	Компот с сухофруктами	200	0,7	1,0	7,6	41	
Полдник							
69	Булочка домашняя	70	6,7	7,9	36,5	240,6	
	Молоко кипяченое	200	11,8	13,4	19,7	122	
	Итого за день		41,21	62,66	169,97	1130,3	

№ технологической карты	Наименование блюда		Химический состав			Калорийность
	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
	День 10					
	Завтрак					
78	Каша пшениная рассыпчатая сладкая	200	7,0	9,4	48,7	
	Хлеб йодированный с слив. маслом	30/5	6,0	18,3	4,3	60
9/3	Какао на молоке	200	11,8	13,4	19,7	122
	Второй завтрак					
	Яблоко	100-150				
	Обед					
4	Борщ «Сибирский на м/б	250	4,704	4,32	27,76	182,34
38	Запеканка картофельная с мясом	200	15,5	8,3	30,4	265,0
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,8	41,1	60
	Компот с сухофруктами	200	0,7	1,0	7,6	41
	Полдник					
	Кондитерские изделия	20-45	0,7	1,0	7,6	41
	Кефир	180-200				
	Итого за день		52,304	57,52	187,16	1121,1