

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Суп молочный с кукурузной крупой с маслом сливочном	210/5	5,21	8,97	17,34	176,69	0,96	94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,59	14,56	138	0,07	3
II завтрак								
	Яблоки свежие	80	0,4	0,4	0,8	44	10	368
Обед								
	Икра баклажанная	60	0,9	2,72	3,70	43,02	1,76	52
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	3,84	17,14	105	8,25	82
	Котлеты рыбные из трески (полуфабрикат промышленного производства) с молочным соусом №352	85/25	8,17	7,36	5,83	98	0,15	256
	Рис припущенный (гарнир)	130	3,94	4,3	36,67	200	-	316
	Компот из черной смородины	180	0,16	0,072	24,15	97,92	21,96	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
Полдник								
	Блинчики фаршированные повидлом (полуфабрикат промышленного производства)	75	4,53	3,88	24,59	129,54	0,01	445
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Зефир	20	0,46	0,05	15,96	65	-	
Итого за 1 день			41,24	46,43	205,99	1368,77	47,25	

День II								
завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,47	19,77	152,46	0,95	93
	Какао с молоком	180	2,24	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
II завтрак								
	Сок вишневый	200	1,26	0,36	20,52	90	13,32	399
Обед								
	Огурец свежий (порционный)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	
	Овощное рагу с маслом	140	1,79	9,24	11,17	135	8,27	137
	Суп картофельный с гречневой крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	80
	Тефтели мясные (полуфабрикат с промышленного производства) с соусом № 354	70/30	8,93	4,86	4,55	75,25	0,05	285
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
Полдник								
	Булочка «Дорожная»	70	4,74	9,77	36,49	253,4	-	470
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
	Бананы свежие	80	1,50	0,50	21,00	95	10,00	368
Итого за 2 день			42,46	48,18	208,91	1449,86	48,33	

III день								
Завтрак								
	Каша овсяная (геркулес) с сахаром	205	3,39	2,75	31,95	154	-	168
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
II завтрак								
	Яблоки свежие	80	0,4	0,4	0,8	44	10	368
Обед								
	Помидор соленый порционный	60	0,66	0,06	0,96	7,8	-	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	4,61	3,03	15,66	102,25	11,19	84
	Гуляш из отварного мяса	80	8,31	6,15	2,62	105	0,55	277
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	6,09	5,80	28,60	168	-	313
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
Полдник								
	Пудинг из творога запеченный	100	12,14	10,76	24,33	235	0,19	235
	Простокваша	180	5,22	4,50	7,38	91	1,44	401
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44	0,02	367
	Вафли	30	-	-	12	52	-	
Итого за 3 день			43,28	45,84	203,45	1422,65	26,58	

IV день								
Завтрак								
	Каша рисовая с изюмом, с маслом	205	6,12	10,20	42,10	245,32	0,87	176
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,59	14,56	138	0,07	3
II завтрак								
	Груша	80	0,24	0,32	8,24	37,6	4	368
Обед								
	Тушеная капуста	50	0,99	1,85	4,74	39,5	8,18	132
	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметанной	250	2,09	5,11	16,58	120,75	7,54	76
	Жаркое домашнему	170	9,027	9,25	18,50	205	7,26	276
	Кисель из ягод	180	0,21	0,18	21,42	88,2	0,19	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	70	7,38	5,47	23	201,6	0,042	458
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	400
Итого за 4 день			43,98	46,64	197,65	1407,97	30,86	

V день								
Завтрак								
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	210	2,40	5,06	31,93	182	-	185
	Чай с повидлом	180	0,14	0,02	10,24	44	0,39	392
	Батон нарезной	30	2,63	1,3	17,99	91,7	-	
II завтрак								
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33,34	20	399
Обед								
	Икра свекольная	60	1,4	2,76	7,40	60,06	4,032	54
	Щи из свежей капусты со сметанной	250	1,69	5,82	6,68	77	20,03	66
	Пельмени мясные (полуфабрикат) с маслом	170	17,61	10,34	35,51	297,67	0,43	440
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
Полдник								
	Сырники из творога	90	13,69	12,67	11,40	234	0,25	231
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	354
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Мандарины	50	0,4	0,1	10,87	19	19	
Итого за 5 день			45,21	45,14	209,92	1409,26	82,76	

VI день								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	180	8,08	10,28	30,78	234	0,14	206
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Какао с молоком	180	4,15	3,19	15,82	107	1,43	397
II завтрак								
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	85,34	4	399
Обед								
	Огурец соленый порционный	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	
	Суп с рыбными консервами	250	0,86	8,405	14,33	147,25	9,11	87
	Плов из филе птицы	180	15	7,73	35,69	251	1,01	304
	Компот из свежемороженой ягоды (смесь)	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	375
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
Полдник								
	Пирожки простые печеные из дрожжевого теста с картофелем и луком (фарш №503)	60	2,91	4,70	23,75	103	0,51	454
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
	Бананы свежие	80	1,50	0,50	21,00	95	10,00	368
Итого за 6 день			43,05	47,71	202,59	1488,65	29,7	

VII день								
Завтрак								
	Каша рисовая с сахаром и маслом	210	7,72	5,89	27,45	276	-	185
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	38	0,02	392
	Батон нарезной	30	2,63	1,3	17,99	91,7	-	
II завтрак								
	Груша	80	0,24	0,32	8,24	37,6	4	
Обед								
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	50	3,31	53
	Борщ с картофелем (свекольник) со сметанной	250	2	7,1	13,67	129,25	8,8	58
	Филе птицы тушенное в соусе №354 с овощами	230	13,52	10,02	20,88	205	9,24	302
	Кисель из черной смородины	180	0,16	0,072	24,15	97,92	21,96	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
Полдник								
	Биточки манные	110	4,68	7,69	37,81	219	0,49	199
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	354
	Простокваша	180	5,22	4,5	7,38	91	1,44	401
	Печенье	30	1,7	5,8	23,6	85	-	
Итого за 7 день			40,2	47,77	204,77	1368,7	48,42	

VIII день								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,01	5,47	19,77	142,83	0,94	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
II завтрак								
	Мандарины	80	0,8	0,2	7,5	38	38	
Обед								
	Порционный свежий помидор	60	0,66	0,012	2,28	59,4	27	
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,1	3,36	13	125,97	23,45	81
	Гренки из пшеничного хлеба	40	2,97	1,63	30,43	147,28	-	115
	Голубцы ленивые	160	9,12	10,04	20,26	199	20,03	298
	Соус	20	0,37	2,17	1,59	18,45	0,46	357
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
Полдник								
	Вареники с творогом	105	10,83	10,86	15,31	184,44	0,19	230
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	354
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
Итого за 8 день			43,83	45,44	199,68	1446,2	112,28	

IX день								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с маслом	205	6,52	7,07	30,57	197	-	168
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
II завтрак								
	Сок томатный	200	1,50	0,15	4,35	25	15	399
Обед								
	Икра овощная	50	1,78	3,48	4,3	42,6	2,62	55
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,975	3,74	14,57	90,75	8,25	80
	Оладьи печеночные с соусом №354	80/20	6,14	7,92	8,72	128,5	3,74	284
	Макароны (гарнир)	120	5,51	6,515	26,43	168,45	-	317
	Кисель из вишни	180	0,13	0,036	24,73	99,72	1,64	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
Полдник								
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,88	2,17	27,78	153	0,02	454
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Яблоки свежие	80	0,4	0,4	0,8	44	10	368
Итого за 9 день								
			40,63	45,33	202,12	1368,52	45,36	

Х день								
Завтрак								
	Каша гречневая с сахаром	210	5,21	4,28	42,79	203	-	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,59	14,56	138	0,07	3
II завтрак								
	Груша	80	0,24	0,32	8,24	37,6	4	368
Обед								
	Помидор соленый (порционный)	60	0,66	0,06	0,96	7,8	-	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	4	14,1	120	8,79	57
	Сосиски отварные	55	3,50	10,95	0,20	130	-	275
	Картофельное пюре	150	2,06	3,8	22,44	137	18,16	321
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью	100	10,66	10,29	26,78	234	0,71	238
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	354
	Простокваша	180	5,22	4,50	7,38	91	1,44	401
Итого за 10 день			43,16	48,47	208,47	1462,63	35,71	
Итого за весь период			427,04	466,95	2043,55	14472,054		
Среднее значение за период			42,704	46,69	204,35	1447,20		
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,1%	30%	57,9%			

Примечание.

Примерное 10-тидневное меню составлено для организации питания детей ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ «ЦРР – детский сад «Светлячок» с.Владимиро – Александровское с 10-30 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ.

Меню оформлено с учётом необходимости удовлетворения потребности детей в энергии за счёт завтраков на 20%-25%, 2-х завтраков 5%, обедов 30%-35%, полдников 15%, что составляет в среднем для детей от 3-х до 7-ми лет, посещающих МБДОУ «ЦРР – детский сад «Светлячок» с.Владимиро – Александровское с 10-30 часовым режимом функционирования - **1440** ккал ($1\ 800.0 \cdot 0.80 = 1440$).

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/-5%