

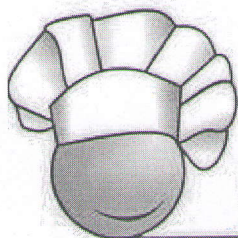
ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню для воспитанников

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 6 «Колобок»

пос.Арамиль, 2016 год

*Настоящее меню подготовлено с использованием компьютерной
программа для организации питания и учета продуктов в дошкольных
образовательных организациях*



Детский сад:
Питание



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад " 6 "Колобок"
" 25 " *Андрей* 2016г.

Г.В. Горяченко

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры*
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК								
1	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94		0,9 68
2	Какао-напиток на молоке	200	2,68	3,4	11,76	89,44		1,7 117
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6		0 1
4	Сыр порционный	15	3,74	3,86	0,	50,69		0,404 27
ЗАВТРАК 2								
1	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43		60 141
ОБЕД								
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,45	1,46	3,41	29,07		1,728 15
2	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	18,33	16,66	9,17	185,58		34,515 92
3	Кисель	200	0,	0,	19,6	80		30 118
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120		0 152
5	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,23	0,04	1,83	8,08		0,545 116
6	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74		7,3 32
ПОЛДНИК								
1	Чай сладкий с лимоном	200	0,32	6,08	19,96	78,88		4,06 133
2	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93		0,18 77
3	Вафли	40	1,7	1,33	31,	141,67		0 160
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:		1600	53,01	63,29	193,72	1451,62		141,332

День 2										
ЗАВТРАК										
1	Крупеник со сливочным маслом	150/6	5,77	2,08	29,39	159,92	0,045	143		
2	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	125		
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6	0,1			
ЗАВТРАК 2										
1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	140		
ОБЕД										
1	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	60	1,23	1,3	4,36	34,81	27,186	10		
2	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	5,98	6,25	7,33	110,1	19,275	28		
3	Вермишель с маслом	180	7,02	7,38	37,51	248,85	0,75			
4	Бефстроганов из отварной говядины в молочном сметанном соусе	80	13,38	12,62	3,4	180,66	0,384	91		
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	18,7	78,16	0,4	121		
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152		
ПОЛДНИК										
1	Кисломолочный напиток	200	5,44	6,4	13,94	138,4	1,36	119		
2	Булочка домашняя сахарная с ванилином	60	4,29	4,75	31,1	186,76	0,342	45-a		
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:		1590	56,43	54,42	224,61	1630,6	66,352			
День 3										
ЗАВТРАК										
1	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	70		
2	Чай с сахаром	200	1,6	5,5	23,4	88,7	10,8	132		
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6	0,1			
4	Сыр порционный	15	3,74	3,86	0,	50,69	0,404	27		
ЗАВТРАК 2										
1	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96	10	146		
ОБЕД										
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,22	1,51	7,18	47,11	8,16	18		
2	Суп гороховый на мясном бульоне	250	9,65	2,85	17,22	144,1	5,575	35		
3	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,7	14,56	303,88	8,7	95		
4	Соус молочный	20	0,63	0,53	1,86	14,98	0,218	112		
5	Компот из свежих фруктов	200	0,06	0,06	8,28	34,2	1,52	124		
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152		
ПОЛДНИК										
1	Морс брусничный	200	0,16	0,16	36,56	154,5	6	135		
2	Пудинг манный	150	6,49	8,16	33,15	235,83	0,12	73		
3	Повидло	20	0,08	0,	13,06	50	0,1	46		
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		1725	55,05	58,97	255,17	1759,93	52,497			

День 4									
ЗАВТРАК									
1	Каша ячневая	200	5,16	11,	21,68	196,44		0,971	
2	Какао-напиток на молоке	200	2,68	3,4	11,76	89,44		1,7117	
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6		01	
ЗАВТРАК 2									
1	Груши	100	0,3	0,4	10,3	47		5144	
ОБЕД									
1	Суп рыбный	250	15,92	0,75	11,53	131,8		7,37541	
2	Рис отварной с овощами	140	4,41	7,17	33,26	246,37		2,60458	
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	12,36	5,26	2,16	105,52		0,70788	
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	18,7	78,16		0,4121	
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120		0152	
6	Огурец солёный	50	0,03	0,	0,05	0,4		0,155162	
ПОЛДНИК									
1	Кисломолочный напиток	200	5,44	6,4	13,94	138,4		1,36119	
2	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84		0,04136	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		1600	63,02	51,3	197,45	1563,97		20,241	

День 5									
ЗАВТРАК									
1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,	22,64	216,44		0,967	
2	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34		7,36125	
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6		01	
ЗАВТРАК 2									
1	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43		60141	
ОБЕД									
1	Суп крестьянский со сметаной	250	3,03	2,03	18,25	115,1		8,8537	
2	Капуста тушенная	140	2,97	6,27	6,51	111,72		15,8248	
3	Суфле из отварной курицы	80	2,44	1,93	2,86	39,29		0,32110	
4	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76		160129	
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120		0152	
6	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	60	0,57	4,28	2,28	44,58		8,5219	
ПОЛДНИК									
1	Молоко кипячёное	180	3,82	4,21	6,17	78,84		1,71127	
2	Пряники	40	2,36	1,88	30,	146,4		4,4161	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		1560	35,07	45,94	181,61	1317,07		267,88	

День 6										
ЗАВТРАК										
1	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16			0,9	66
2	Какао-напиток на молоке	200	2,68	3,4	11,76	89,44			1,7	117
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6			0	1
4	Сыр порционный	15	3,74	3,86	0,	50,69			0,404	27
ЗАВТРАК 2										
1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47			10	140
ОБЕД										
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,5	0,56	3,11	20,09			8,592	5
2	Суп овсяный на мясном бульоне	250	5,	3,2	13,37	126,95			4,975	40
3	Пюре картофельное	140	2,94	3,92	20,86	126			10,08	56
4	Котлета мясная рубленая паровая	80	11,77	4,73	4,35	100,04			0	99
5	Кисель	200	0,	0,	19,6	80			30	118
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120			0	152
ПОЛДНИК										
1	Чай сладкий с лимоном	200	0,32	6,08	19,96	78,88			4,06	133
2	Пудинг рисовый	150	6,29	10,12	39,94	277,7			0,51	74
3	Повидло	20	0,08	0,	13,06	50			0,1	46
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		1725	47,94	54,63	229,73	1570,55			71,321	

День 7										
ЗАВТРАК										
1	Запеканка творожная	200	27,32	18,08	19,84	362,66			0,54	79
2	Чай с сахаром	200	1,6	5,5	23,4	88,7			10,8	132
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6			0	1
ЗАВТРАК 2										
1	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96			10	146
ОБЕД										
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,45	1,46	3,41	29,07			1,728	15
2	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	3,63	1,9	6,32	57,85			20,15	30
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	8,68	49,41	324,61			0	65
4	Печень, тушенная в сметане	80	12,58	5,07	1,94	100,5			0,04	103
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	18,7	78,16			0,4	121
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120			0	152
ПОЛДНИК										
1	Кисломолочный напиток	200	5,44	6,4	13,94	138,4			1,36	119
2	Пирожок печёный с повидлом	100	5,2	2,	60,3	279,7			0,1	139 в
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		1680	75,32	58,79	265,84	1856,25			45,118	

День 8										
ЗАВТРАК										
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94		0,9	68	
2	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34		7,36	125	
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6		0	1	
4	Сыр порционный	15	3,74	3,86	0,	50,69		0,404	27	
ЗАВТРАК 2										
1	Груши	100	0,3	0,4	10,3	47		5	144	
ОБЕД										
1	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	4,38	2,4	12,73	91,02		12,35	44	
2	Рис отварной с овощами	140	4,41	7,17	33,26	246,37		2,604	58	
3	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	10,53	7,54	2,17	118,06		0,288	93	
4	Компот из свежих фруктов	200	0,06	0,06	8,28	34,2		1,52	124	
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120		0	152	
6	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	1,46	1,52	4,33	37,71		32,22	11	
ПОЛДНИК										
1	Молоко кипячёное	180	3,82	4,21	6,17	78,84		1,71	127	
2	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93		0,18	77	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		1635	55,79	59,86	175,39	1499,7		64,536		
День 9										
ЗАВТРАК										
1	Лапшевник с творогом	200	17,2	15,4	35,	364		2-е		
2	Какао-напиток на молоке	200	2,68	3,4	11,76	89,44		1,7	117	
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6		0	1	
ЗАВТРАК 2		100	0,2	0,9	8,1	43		60	141	
ОБЕД										
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,22	1,51	7,18	47,11		8,16	18	
2	Суп рыбный	250	15,92	0,75	11,53	131,8		7,375	41	
3	Пюре картофельное	140	2,94	3,92	20,86	126		10,08	56	
4	Котлеты рыбные паровые	80	20,28	0,71	5,18	100,73		0	87	
5	Кисель	200	0,	0,	19,6	80		30	118	
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120		0	152	
ПОЛДНИК										
1	Кисломолочный напиток	200	5,44	6,4	13,94	138,4		1,36	119	
2	Печенье	40	3,	3,92	29,76	166,8		0	158	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		1580	76,78	45,09	210,49	1587,88		118,675		

День 10									
ЗАВТРАК									
1	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,	222,38	0,9	64	
2	Чай с сахаром	200	1,6	5,5	23,4	88,7	10,8	132	
3	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1	
ЗАВТРАК 2									
1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	140	
ОБЕД									
1	Суд картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,27	6,18	11,55	127,05	6,025	34	
2	Картофель и овощи, тушеные в соусе	140	5,57	0,25	24,14	120,6	40,208	52	
3	Курица отварная	100	15,47	15,64	0,	202,3	1,53	108	
4	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	160	129	
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152	
6	Кукуруза сахарная отварная	60	2,9	1,38	19,04	95,43	0	160	
ПОЛДНИК									
1	Морс клюквенный	200	0,2	0,	36,4	149,6	2,4	136	
2	Растегай с рыбой	100	17,18	2,7	35,28	237,96	1,83	138 а	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		1660	65,01	50,87	247,91	1667,38	233,693		

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16355	583,42	543,16	2181,92	15904,95	1081,645		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1635,5	58,342	54,316	218,192	1590,495	108,1645		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			3,67	3,42	13,72	15904,95	6,8		

* Рецептуры блюд, подготовленные с использованием Программного комплекса для организации питания в дошкольных образовательных организациях "Детский сад: Питание" 280 блюд - Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.