

Утверждаю:
заведующий МБДОУ детский сад
№9 «Теремок»
_____ Кафтанова Г.А.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ МБДОУ ДЕТСКОГО
САДА № 9 «ТЕРЕМОК»
(С 9-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ)
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**Источник рецептуры:
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей дошкольных организаций
(под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна –М.Дели
принят в 2012 г)**

II день: вторник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
413	Молочная овсяная каша	200/5	11,81	7,97	59,6	357,0	0,33	0,16	0	21,0	7,81
1	Хлеб с маслом (бутерброды)	40/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0,04	0	9,3	0,64
395	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,7	93,33	0,05	0,21	1,30	125,7	1
	Итого:	455	17,38	18,18	88,92	586,33	0,43	0,41	1,30	156	9,45
II завтрак											
368	Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9
Обед											
83	Суп картофельный	200	4,39	4,21	13,05	100,8	0,15	0,03	3,65	20,46	1,21
277	Гуляш из отварного мяса с подливой томатной	80	4,44	6,76	24,23	176	0,17	0,16	20,82	77,7	0,99
179	г/каша пшеничная со слив. маслом	150	6,53	1,6	37,74	187,09	0,13	-	-	13,93	0,97
33	Салат из свеклы	60	3,01	5,78	18,88	139,24	0,13	-	5,31	43,07	1,18
397	Кисель из концентрата (смесь)	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128,0	0,12	0,02	-	21,0	1,98
	Итого:	770	26,45	19,628	175,76	969,45	0,8	0,56	10,14	202,68	7,556
Полдник											
151	Печенье	80	4,89	3,09	14,87	120,8	0,04	0,1	0,02	25,89	0,2
392	Чай с сахаром	200	0,08	0,04	26,13	105,2	-	-	1,82	10,76	0,58
	Итого:	280	4,97	3,13	41,0	226,0	0,04	0,1	1,84	36,65	0,78
	Итого за II день		49,1	41,24	313,98	1821,78	1,27	1,07	21,78	408,93	19,69

Ш день: среда

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
237	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,0	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
392	Чай с сахаром	200	0,08	0,04	26,13	105,20	-	-	1,82	10,76	0,58
	Итого	300	17,62	12,09	43,28	352,2	0,05	0,26	2,06	158,06	1,27
II завтрак											
368	Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9
Обед											
82	Суп из макаронных изделий (вермишель) на мясном бульоне	200/10	2,7	2,82	17,15	104,75	0,125	0,075	8,25	24,6	1,075
282 321	Жаркое по-домашнему	180	4,44	6,76	24,22	176,00	0,17	0,16	20,82	77,7	0,99
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,35	1,27	2,25	21,85	0,006	0,008	8,11	9,34	0,125
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	0,05	100,0	21,33	0,54
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128,0	0,12	0,02	-	21,0	1,98
	Итого:	740,0	15,85	12,39	119,11	647,53	0,521	0,373	137,18	169,57	4,806
Полдник											
151	Печенье	80	4,89	3,09	14,87	120,8	0,04	0,1	0,02	25,89	0,2
392	Чай с сахаром	200	0,08	0,04	26,13	105,2	-	-	1,82	10,76	0,58
	Итого:	280	4,97	3,13	41,0	226,0	0,04	0,1	1,84	36,65	0,78
	Итого за III день:		38,74	27,91	211,69	1265,73	0,611	0,733	149,58	377,88	8,756

IV день: четверг

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
416	Молочная манная каша	200	8,51	9,73	37,7	131,8	0,17	-	1,52	173,28	3,04
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0,04	-	9,3	0,64
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,7	106,6	0,08	0,32	2,73	252,8	0,23
	Итого:	450	14,08	19,94	67,02	374,4	0,3	0,36	4,25	435,38	3,91
II завтрак											
368	Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9
Обед											
57	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной на к/б	200/10	1,77	4,05	9,53	81,80	0,02	0,03	16,02	40,18	0,95
247	Рыба тушеная с овощами	80/40	10,11	14,27	8,51	203,0	0,05	0,10	0,32	70,70	0,84
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,35	1,27	2,25	21,85	0,006	0,008	8,11	9,34	0,125
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128,0	0,12	0,02	-	21,0	1,98
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	0,05	100,0	21,33	0,54
	Итого:	680	20,59	21,13	95,78	651,58	0,296	0,268	124,45	178,15	4,531
Полдник											
401в	Ряженка	200	6,0	5,0	9,4	106,6	0,08	0,32	2,73	252,8	0,23
151	Печенье	80	4,89	3,09	14,87	120,8	0,04	0,1	0,02	25,89	0,2
	Итого:	280	10,89	8,09	24,27	227,4	0,12	0,42	2,75	278,69	0,43
	Итого за IV день:		27,83	49,46	195,37	1293,38	3,38	1,048	139,95	905,82	10,771

V день: пятница

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
215	Омлет	200	5,78	10,25	4,8	135,0	0,05	0,23	1,4	49,7	0,15
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	0,03	6,6	12,87	0,408
878	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,7	93,33	0,05	0,21	1,30	125,7	1
	Итого	500	15,25	16,56	53,07	414,09	0,25	0,53	9,3	203,87	1,654
II завтрак											
368	Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9
Обед											
	Суп перловый (рассольник)	200	4,39	4,21	13,05	107,8	0,18	0,05	4,65	30,46	1,21
277	Гуляш из отварного мяса с подливой томатной	80	4,44	6,76	24,23	176	0,17	0,16	20,82	77,7	0,99
336	Капуста тушеная	60	1,58	2,86	6,33	53,84	0,38	0,45	43,56	16,7	0,51
34	Салат икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0,012	0,012	2,76	9,08	0,304
878	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128,0	0,12	0,02	-	21,0	1,98
397	Кисель из концентрата (смесь)	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
	Итого:	620	18,49	15,108	125,37	703,96	0,95	0,77	51,39	163,38	5,916
Полдник											
451	Оладьи с яблоками	70/10	18,62	9,52	16,94	232,4	0,06	-	-	161	0,84
392	Чай с сахаром	200	0,08	0,04	26,13	105,2	-	-	1,82	10,76	0,58
	Итого:	330	18,7	9,56	43,07	337,6	0,06		1,82	171,76	1,42
	Итого за V день:		53,19	43,878	232,77	1530,45	1,27	1,312	73,77	561,69	11,194

VI день: понедельник

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,032	0,18	-	22	1,0
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,35	1,27	2,25	21,85	0,006	0,008	8,11	9,34	0,125
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0,04	-	9,3	0,64
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,7	106,6	0,08	0,32	2,73	252,8	0,23
	итого	340	11,0	16,08	31,85	327,45	0,168	0,548	10,84	293,44	1,995
II завтрак											
368	Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9
Обед											
67	Суп рисовый	200	4,30	4,21	13,05	107,8	0,18	0,05	4,65	30,46	1,21
282	Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139,0	0,06	0,10	0,09	26,1	0,90
	г/каша ячневая со сл.маслом	150	6,53	1,6	37,74	187,09	0,13	-	-	13,93	0,97
	Салат из зеленого горошка	30	0,93	1,62	2,0	26,12	0,03	0,015	3,4	67,03	0,21
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	0,05	100,0	21,33	0,54
878	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128,0	0,12	0,02	-	21,0	1,98
	Итого:	710	28,51	14,42	135,92	778,82	0,59	0,28	104,74	101,42	5,696
Полдник											
2	Бутерброд с повидлом	55	5,85	0,75	32,16	140,5	0,15	0,10	-	17,3	0,13
	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,7	93,33	0,05	0,21	1,30	125,7	1
	Итого:	255	8,97	3,41	46,86	233,83	0,20	0,31	1,30	143,00	1,13
	Итого за VI день:	1435	49,71	35,83	224,93	1406,22	0,988	1,153	128,78	618,49	10,931

VII день: вторник

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
402	Суп молочный рисовый	200/5	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08	-	1,32	7,75	1,32
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0,04	-	9,3	0,64
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,7	106,6	0,08	0,32	2,73	252,8	0,23
	Итого:	455	11,64	18,39	56,64	449,84	0,21	0,36	4,05	269,85	2,19
II завтрак											
368	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9
Обед											
87	Суп с рыбы	200	4,48	2,41	13,13	89,8	0,1	0,06	8,94	25,36	1,03
277	Гуляш из отварного мяса с подливой томатной	80	4,44	6,76	24,23	176	0,17	0,16	20,82	77,7	0,99
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,801	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,97	1,009
	Салат из свеклы с зел.горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	0,02	0,01	4,9	9,28	0,65
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128,0	0,12	0,02	-	21,0	1,98
397	Кисель из концентрата (смесь)	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
	Итого:	710	20,06	16,249	139,56	769,37	0,63	0,44	48,28	205,55	6,235
Полдник											
151	Печенье	80	4,89	3,09	14,87	120,8	0,04	0,1	0,02	25,89	0,2
392	Чай с сахаром	200	0,08	0,04	26,13	105,2	-	-	1,82	10,76	0,58
	Итого:	280	4,97	3,13	41,0	226,0	0,04	0,1	1,84	36,65	0,78
	Итого за VI Идень:		37,8	40,15	241,29	1523,76	0,90	0,91	67,57	534,93	11,76

VIII день: среда

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
229	Вареники ленивые со сливочным маслом	150/5	23,78	16,28	50,2	443,2	0,18	0,35	0,27	192,4	1,87
392	Чай с сахаром	200	0,08	0,04	26,13	105,20	-	-	1,82	10,76	0,58
	<i>Итого:</i>	355	23,86	16,32	76,33	548,4	0,18	0,35	2,09	203,16	2,45
II завтрак											
368	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9
Обед											
	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	106,6	0,12	0,05	4,65	40,22	1,44
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406,0	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,35	1,27	2,25	21,85	0,006	0,008	8,11	9,34	0,125
878	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128,0	0,12	0,02	-	21,0	1,98
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	0,05	100,0	21,33	0,54
	<i>Итого:</i>	770	34,07	26,77	126,34	879,38	0,606	0,30	113,77	147,79	6,21
Полдник											
2	Бутерброд с повидлом	55	5,85	0,75	32,16	140,5	0,15	0,10	-	17,3	0,13
	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,7	93,33	0,05	0,21	1,30	125,7	1
	<i>Итого:</i>	255	8,97	3,41	46,86	233,83	0,2	0,31	1,30	143,0	1,13
	<i>Итого за VIII день:</i>	1465	67,20	46,8	657,83	1701,61	0,99	0,96	125,66	507,55	11,69

IX день: четверг

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
165а	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	200/5	9,298	5,28	41,4	249,7	0,25	0,12	-	16,31	4,37
	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,7	93,33	0,05	0,21	1,30	125,7	1
	Итого:	405	12,42	7,94	56,1	343,03	0,30	0,33	1,30	142,01	1
II завтрак											
368	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9
Обед											
67	Щи из свежей капусты со сметаной	200/20	1,36	3,85	5,35	61,6	0,02	0,03	16,02	40,18	0,56
261	Тефтели рыбная тушеная	80	10,29	3,94	11,04	120,0	0,096	0,096	0,256	44,94	0,76
204	г/макароны отварные	180	6,91	0,99	37,37	186,12	0,108	0,036	-	8,98	1,46
33	Салат из свеклы	60	3,01	5,78	18,88	139,24	0,13	-	5,31	43,07	1,18
397	Кисель из концентрата (смесь)	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128,0	0,12	0,02	-	21,0	1,98
	Итого:	820	29,65	15,84	154,4	873,28	0,574	0,272	21,95	202,69	7,166
Полдник											
151	Печенье	80	4,89	3,09	14,87	120,8	0,04	0,1	0,02	25,89	0,2
401в	ряженка	200	6,0	5,0	9,4	106,6	0,08	0,32	2,73	252,8	0,23
	Итого:	280	10,89	8,09	24,01	227,4	0,12	0,42	2,75	278,69	0,43
	Итого IX за день:	1590	53,26	32,17	242,81	1483,71	0,994	1,022	34,46	636,99	10,5

X день: пятница

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Суп молочный из макаронных изделий	200	5,75	5,212	18,83	145,2	0,086	0,20	0,91	161,62	0,508
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0,04	-	9,3	0,64
392	Чай с сахаром	200	4,22	3,62	16,8	118,6	0,05	0,18	1,6	152,9	0,46
	<i>Итого:</i>	450	12,42	16,38	50,25	399,8	0,186	0,258	2,51	323,82	1,608
II завтрак											
368	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9
Обед											
58	Свекольник на м/б со сметаной	200/10	5,84	5,52	18,47	121,68	0,1	0,03	8,32	27,5	1,46
298	Голубцы ленивые	180	10,8	6,75	6,66	328	0,05	0,06	0,11	27,3	0,98
399	Сок фруктовый	200	0,78	-	10,76	89,07	0,07	0,06	5,09	31,81	1,15
878	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128,0	0,12	0,02	-	21,0	1,98
	<i>Итого:</i>	700,0	25,1	13,53	92,41	802,35	0,43	0,23	5,52	123,21	5,666
Полдник											
151	Печенье	80	4,89	3,09	14,87	120,8	0,04	0,1	0,02	25,89	0,2
401в	ряженка	200	6,0	5,0	9,4	106,6	0,08	0,32	2,73	252,8	0,23
	<i>Итого:</i>	280	10,89	8,09	24,27	227,4	0,12	0,42	2,75	278,69	0,43
	Итого за X день:		48,71	38,3	175,23	1469,55	0,736	0,908	19,28	739,32	9,604

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего	Факт на 1реб.	N	%
Молоко, кисломолочн.	436	386	540	250	558	420	580	420	540	370	4500	450	450	100
Творог	-	-	100	50	-	100	-	50	-	100	400	40	40	100
Сметана	15	8	15	9	8	16	-	8	16	15	110	11	11	100
Мясо	85	-	-	85	85	85	85	90	85	-	600	60	60	100
Птица (куры)	-	120	110	-	-	-	-	-	-	110	340	34	34	100
Рыба (филе)	-	120	-	-	170	-	-	-	100	-	390	39	39	100
Яйцо	55	5	15	30	-	20	65	15	20	15	240	0,6	0,6	100
Картофель: с 01.09 по 31.10	75	75	225	225	225	225	225	225	225	145	1870	187	187	100
С 31.10 по 31.12	80	80	240	240	240	240	240	240	240	160	2000	200	200	100
С 31.12 по 28.02	85	85	260	260	260	260	260	260	335	85	2150	215	215	100
С 29.02 по 01.09	90	90	270	270	270	270	270	270	450	90	2340	234	234	100
Овощи, зелень	210	417	130	135	429	229	220	206	235	229	2440	244	244	100
Фрукты свежие	130	5	135	25	135	5	135	135	150	5	860	86	86	100
Фрукты сухие	-	20	-	30	-	20	-	20	-	20	110	11	11	100
Соки	70	-	70	200	70	-	70	-	70	200	750	75	75	100
Напитки витамин.	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	100
Хлеб ржаной	40	70	40	40	70	40	80	40	40	40	500	50	50	100
Хлеб пшеничный	108	104	90	90	103	90	90	90	145	90	1000	100	100	100
Крупы, бобовые	-	45	25	45	32	42	20	30	51	30	320	32	32	100
Макаронные изделия	32	20	-	8	-	-	-	30	-	-	90	9	9	100
Мука пшеничная	78	6	48	70	9	3	24	3	3	46	290	29	29	100
Крахмал	6	-	6	-	6	-	6	-	6	-	30	3	3	100
Сливочное масло	27	27	28	27	26	27	27	26	22	23	260	26	26	100
Масло растит.	22	10	6	11	14	10	10	7	12	8	110	11	11	100
Кондитерские изделия	-	-	50	-	50	-	-	-	-	50	150	15	15	100
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5	0,5	100
Какао	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	5	0,5	0,5	100
Кофейный напиток	-	1,8	-	1,8	-	1,8	-	1,8	-	1,8	9	0,9	0,9	100
Дрожжи	2,5	-	-	2,5	-	-	-	-	-	-	5	0,5	0,5	100
Сахар	44	43	51	53	41	52	41	51	41	53	470	47	47	100
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	6	100