

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ Д/С №30



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню Д/С

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	М г	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
88	Каша молочная манная	200	6	6,4	30,6	196		1			139	115	18	
391	Чай с сахаром.	180	1,2	0,4	18	78						4		
3	Бутерброд с маслом	45	2	4	15	129,9					8	28	10	1
Итого за Завтрак			9,2	10,8	63,6	403,9		1			147	147	28	1
Завтрак – 2														
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак – 2					9,8	47		10			16	11	9	2
Обед														
214	Суп гороховый	250	8,42	1,96	23,97	243,04		5			34	117	29	2
277	Гуляш из курицы	80	24,1	4,92	6,22	172,48			1		1	11	2	
204	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5	9	30	280					3	21	5	5
20	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	5	5	92		14			24	16	9	
1	Хлеб пшеничный	60	1	1	11	54					104		11	2
376	Компот из смеси сухофруктов	180			10	159,8					13	11	8	
Итого за Обед			39,52	21,8 8	86,19	1001,32		19	1		179	176	64	9
Полдник														
	Запеканка с творогом(булочка)	100	10	7	20	225,7					61	112	13	1
394	Какао с молоком	180	4	5	18	123		2			150	124	26	1
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6								
Итого за Полдник			16,43	12,3	52,64	421,3	1	1	1		120	112	13	1
Итого за день:			65,55	45,3 8	212,2 3	1873,52	1	58	2		629	623	15 6	16
с Овсянкой -1881,52														
с киселем(103кк)-1816,72														
с кефиром (100кк)-1926,52														



T: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша молочная ячневая	200	6	8	30	222		20			7	57	20	1
391	Чай с сахаром	180			10	78		3			96	28	32	29
3	Бутерброд с маслом	45	2	3	10	129,9					6	20	7	
	Сыр	10	2	2		36					52	36	3	
Итого за Завтрак			10	13	50	465,9		23			10	40	35	30
Завтрак - 2														
368	Сок фруктовый	100	5	5	7	96		10			8	28	42	1
Итого за Завтрак - 2			2	1	21	96		10			8	28	42	1
Обед														
201 9	Суп с изделиями макаронными на говяжьем бульоне	250	3	6	9	137		2			10	53	10	1
56	Гуляш говяжий с овощами	80	14	11	4	173						3		
200	Картофельное пюре	200	1	3	4	160		7			36	31	16	1
45	Винегрет овощной	60	1	4	5	57		5			13	27	11	
1	Хлеб пшеничный	60	1	1	11	145					10 4		11	2
376	Кисель промышленного производства	180			24	103					13	11	8	
Итого за Обед			20	25	57	775		14			176	125	56	4
Полдник														
230	Вареники с творогом и картофелем или запеканка или булочка с творогом(сгущенка ,повидло)	100	21	14	19	214		1			17 9	26 1	31	1
394	Какао с молоком	180	4	4	16	123		1			13 5	112	24	1
	Хлеб	30	1	2	12	72					4	12	5	
Итого за Полдник			25	18	35	409	1	2	1		23 8	26 1	31	1
Итого за день: с хинкалом -1832,9 с компотом (159кк)-1801,9 с булочкой (331кк)-1862,9			68	95	239	1745,9	2	53	2		180 1	107 0	538	37

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
177	Каша молочная пшенная	200	6	8	32	270		21			7	61	21	1
391	Чай с сахаром	180			10	78		3			96	28	32	29
											1	8	9	
3	Бутерброд с маслом	45	2	3	10	129,9					6	20	7	
	Сыр	10	2	2		36					52	36	3	
			10	13	52	513,9		24			10	40	36	30
Итого за Завтрак														
											26	5	0	
Завтрак – 2														
368	Яблоки	100			10	41		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак – 2					10	41		10			16	11	9	2
Обед														
73	Суп перловый на г/б	200	2	4	8	245		6			29	59	22	1
109	Котлета из говядины	50	10	5	4	99		3			63	69	9	
168	Гороховое пюре или тушеная капуста	200	8	8	34	266					19	19	13	4
											9	3		
25	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	6	56		1			5	11	8	
1	Хлеб пшеничный	60	1	1	11	54					10		11	2
											4			
376	Компот из смеси сухофруктов	180			10	159,9					13	11	8	
			22	21	73	879,9		10			23	34	19	7
Итого за Обед											3	9	1	
Полдник														
321	Макароны отварные	200	5	13	36	282		46			23	12	49	2
											6			
1	Хлеб пшеничный	30			2	72,6					22		2	
397	Какао с молоком	180	4	5	18	123		2			15	12	26	1
											0	4		
			9	18	56	477,6		48			19	25	77	3
Итого за Полдник											5	0		
Итого за день:			62	70	25	1912,4	1	13	1		16	11	66	45
					9						21	38	4	
С туш.капустой(213кк)-1859,4 суп с чечевицей(152,65)-1820,05 с бананом(95кк)- 1966,4														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню ДС

вторник

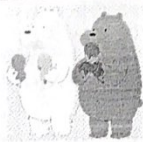
Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст

Неделя: 2

г: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
177	Каша пшеничная молочная	200	4	5	20	366		13			4	38	13	
	Чай с сахаром	180			10	78		3			961	288	329	29
3	Бутерброд с маслом	45	2	3	10	82					6	20	7	
	Сыр	10	2	2		36					52	36	3	
Итого за Завтрак			8	10	40	562		16			1023	382	401	29
Завтрак - 2														
401	Яблоко	100	5	5	7	96		1			240	190	28	
Итого за Завтрак - 2			5	5	7	96		1			240	190	28	
Обед														
201 4,0 2	Суп харчо	250	4	5	10	212		5			34	117	29	2
244	Рыба, припущенная с овощами	60	12	3	3	133					37	258	20	
321	Отварные макароны	200	5	13	36	282		46			23	126	49	2
34	Салат из капусты с зеленым горошком	60	3	4	6	46		5			81	65	17	1
1	Хлеб пшеничный	60	1	1	11	145					104		11	2
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180			12	159		3			11	3	4	1
Итого за Обед			25	26	78	977		59			290	569	130	8
Полдник														
200	Отварное яйцо	60г/1	5	5	5	78		22			1	1	5	
1	Хлеб пшеничный	30			3	15					30		3	
	Какао с молоком	180	4	5	18	123		2			150	124	26	1
Итого за Полдник			5	8	21	216		9			216	155	45	2
Итого за день:			66	68	188	1851		11			1945	150	586	42
с овсянкой(226,8кк)-1999,8 с пшеничным супом(217,4кк)- 1990,4								1				0		



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

рацион: Меню ДС

четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст

: 3-7

Неделя: 2

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценн ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
177	Суп макаронный молочный	200	5	6	20	187		1			143	138	28	1
3	Бутерброд с маслом	45	2	4	15	129					8	28	10	1
Итого за Завтрак			7	10	35	316		1			151	166	38	2
Завтрак – 2														
368	Пряник	30	1.7	1.95	21.4	109.2		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак – 2			1.7	1.95	21.4	109.2		10			16	11	9	2
Обед														
56	Суп гороховый на к/б со сметаной	250	2	4	6	185		16			29	40	18	1
304	Плов из птицы	200	15	21	30	328		3			39	261	69	2
101	Салат из капусты с морковью и зеленым горошком	60	1	3	4	47		1			11	22	15	
1	Хлеб пшеничный	60	1	1	11	145					104		11	2
376	Кисель промышленного производства	180			24	153					13	11	8	
Итого за Обед			19	29	75	858		20			196	334	121	5
Полдник														
578	Каша пшеничная молочная	200	32	28	50	374		1			187	493	76	7
397	Сладкий чай	180	4	5	18	78		2			150	124	26	1
	Хлеб	30			3	72.6					30		3	
Итого за Полдник			36	33	68	524.6		3			337	617	102	8
Итого за день:			63,7	74,4	181	1807,8		73			700	1128	270	17