|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10-ти часовым пребыванием Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Нагорновский детский сад*** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г ) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|
| **Неделя 1 День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 | 168 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** | **5,6** | **11,64** | **61,59** | **373** |  |
| **Завтрак 2** | Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| **Итого за завтрак 2** |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3,95 | 3,79 | 11,75 | 97 | 81 |
| Голубцы ленивые | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 298 |
| Соус сметанный с томатом | 30 | 0,53 | 1,5 | 2,11 | 24 | 355 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 88 | 372 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **610** | **23,09** | **15,13** | **80,13** | **551** |  |
| **Полдник** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
| Коржики молочные | 75 | 4,89 | 8,43 | 46,48 | 281 | 496 |
| **Итого за полдник** |  | **225** | **9,24** | **12,18** | **52,48** | **356** |  |
| **Итого за день** |  |  | **38,33** | **39,35** | **204** | **1324** |  |
| **среднедневная сбалансированность** | |  | **0,8** | **0,8** | **4** |  |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 215 |
| Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| Бутерброды с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 3 |
| **Итого за завтрак** |  | **342** | **14,32** | **21,93** | **31,1** | **378** |  |
| **Завтрак 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодный | 150 | 0,75 | 0 | 19,05 | 79 | 399 |
| **Итого за завтрак 2** |  | **150** | **0,75** | **0** | **19,05** | **79** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,94 | 2,04 | 12,34 | 75 | 82 |
| Суфле из рыбы (соус № 353) | 85 | 12,61 | 7,32 | 3,29 | 129 | 268 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | 321 |
| Кисель из сока натурального | 180 | 0,51 | 0,05 | 27,18 | 111 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **655** | **22,47** | **14,87** | **87,76** | **575** |  |
| **Полдник** | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| Вареники ленивые (отварные с маслом) | 105 | 14,83 | 10,86 | 15,31 | 218 | 230 |
| **Итого за полдник** |  | **285** | **18,5** | **14,05** | **31,13** | **325** |  |
| **Итого за день** |  |  | **56,04** | **50,85** | **169,04** | **1357** |  |
| **среднедневная сбалансированность** | |  | **1,3** | **1,2** | **4** |  |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом | 210 | 4,39 | 4,2 | 33,19 | 188 | 168 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Бутерброды с повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 2 |
| **Итого за завтрак** |  | **455** | **6,94** | **8,15** | **70,74** | **384** |  |
| **Завтрак 2** | Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| **Итого за завтрак 2** |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180/20 | 4,78 | 3,73 | 11,12 | 97 | 83 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 155 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 205 |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые | 85 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 | 282 |
| Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,8 | 22 | 354 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,99 | 102 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **710** | **27,55** | **19,07** | **101,31** | **688** |  |
| **Полдник** | Пирог открытый с повидлом | 50 | 3,09 | 1,61 | 27,66 | 138 | 459 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| **Итого за полдник** |  | **230** | **5,94** | **4,02** | **42,02** | **229** |  |
| **Итого за день** |  |  | **40,83** | **31,64** | **223,87** | **1345** |  |
| **среднедневная сбалансированность** | |  | **0,7** | **0,6** | **4** |  |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом | 210 | 6,07 | 6,68 | 33,91 | 220 | 168 |
| Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| **Итого за завтрак** |  | **447** | **8,64** | **14,25** | **58,73** | **397** |  |
| **Завтрак 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодный | 150 | 0,75 | 0 | 19,05 | 79 | 399 |
| **Итого за завтрак 2** |  | **150** | **0,75** | **0** | **19,05** | **79** |  |
| **Обед** | Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный) | 180 | 2,01 | 2,37 | 9,22 | 66 | 74 |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | 276 |
| Кисель из сока натурального | 180 | 0,51 | 0,05 | 27,18 | 111 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **640** | **34,4** | **10,55** | **82,86** | **565** |  |
| **Полдник** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
| Булочка "Веснушка" | 75 | 5,85 | 4,59 | 40,4 | 226 | 473 |
| **Итого за полдник** |  | **225** | **10,2** | **8,34** | **46,4** | **301** |  |
| **Итого за день** |  |  | **53,99** | **33,14** | **207,04** | **1342** |  |
| **среднедневная сбалансированность** | |  | **1,0** | **0,6** | **4** |  |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145 | 93 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Бутерброды с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 3 |
| **Итого за завтрак** |  | **450** | **12,49** | **13,68** | **48,22** | **365** |  |
| **Завтрак 2** | Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| **Итого за завтрак 2** |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** |  |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,25 | 3,52 | 6,11 | 61 | 67 |
| Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | - | 165 | 300 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 155 | 8,86 | 5,98 | 39,81 | 248 | 165 |
| Соус молочный (для подачи к блюду) | 30 | 0,62 | 1,57 | 2,13 | 25 | 350 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 398 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **685** | **32,57** | **22,86** | **91,23** | **701** |  |
| **Полдник** | Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем № 504 (творожным) | 70 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202 | 458 |
| **Итого за полдник** |  | **260** | **9,34** | **5,5** | **39,38** | **243** |  |
| **Итого за день** |  |  | **54,8** | **42,44** | **188,63** | **1353** |  |
| **среднедневная сбалансированность** | |  | **1,2** | **0,9** | **4** |  |  |
| **Неделя 2 День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом | 210 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | 168 |
| Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| **Итого за завтрак** |  | **447** | **8,78** | **12,85** | **57,61** | **380** |  |
| **Завтрак 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодный | 150 | 0,75 | 0 | 19,05 | 79 | 399 |
| **Итого за завтрак 2** |  | **150** | **0,75** | **0** | **19,05** | **79** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,94 | 2,04 | 12,34 | 75 | 82 |
| Мясо тушеное с овощами в соусе | 220 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 296 | 274 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,99 | 102 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **640** | **28,40** | **19,27** | **76,86** | **596** |  |
| **Полдник** | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| Оладьи с творогом с маслом | 65 | 5,23 | 7,72 | 22,5 | 180 | 452 |
| **Итого за полдник** |  | **245** | **8,9** | **10,91** | **38,32** | **287** |  |
| **Итого за день** |  |  | **46,83** | **43,03** | **191,84** | **1342** |  |
| **среднедневная сбалансированность** | |  | **1,0** | **0,9** | **4** |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом | 210 | 6,07 | 6,68 | 33,91 | 220 | 168 |
| Бутерброды с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 3 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| **Итого за завтрак** |  | **460** | **12,81** | **15,15** | **63,29** | **440** |  |
| **Завтрак 2** | Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| **Итого за завтрак 2** |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3,95 | 3,79 | 11,75 | 97 | 81 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | 321 |
| Суфле из рыбы (соус № 353) | 85 | 12,61 | 7,32 | 3,29 | 129 | 268 |
| Кисель из сока натурального | 180 | 0,51 | 0,05 | 27,18 | 111 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **655** | **24,48** | **16,62** | **87,17** | **597** |  |
| **Полдник** | Крендель сахарный | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185 | 460 |
| Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **7,89** | **10,32** | **33,87** | **260** |  |
| **Итого за день** |  |  | **45,58** | **42,49** | **194,13** | **1341** |  |
| **среднедневная сбалансированность** | |  | **0,9** | **0,9** | **4** |  |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша пшенная вязкая с сахаром и маслом | 210 | 5,67 | 5,28 | 37,44 | 220 | 168 |
| Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| **Итого за завтрак** |  | **447** | **8,24** | **12,85** | **62,26** | **397** |  |
| **Завтрак 2** | Соки овощные, фруктовые, ягодные | 150 | 0,75 | 0 | 19,05 | 79 | 399 |
| **Итого за завтрак 2** |  | **150** | **0,75** | **0** | **19,05** | **79** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с крупой | 180 | 1,42 | 1,97 | 10,5 | 65 | 80 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 155 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 205 |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые | 85 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 | 282 |
| Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,8 | 22 | 354 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 88 | 372 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **690** | **23,93** | **17,43** | **97,2** | **642** |  |
| **Полдник** | Вареники с творожным фаршем | 95 | 10,79 | 4,4 | 20,84 | 166 | 442 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| **Итого за полдник** |  | **275** | **13,64** | **6,81** | **35,2** | **257** |  |
| **Итого за день** |  |  | **46,56** | **37,09** | **213,71** | **1375** |  |
| **среднедневная сбалансированность** | |  | **0,9** | **0,7** | **4** |  |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша манная с изюмом и яблоками | 205 | 5,52 | 5,92 | 29,63 | 194 | 179 |
| Бутерброды с повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 2 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| **Итого за завтрак** |  | **450** | **8,07** | **9,87** | **67,18** | **390** |  |
| **Завтрак 2** | Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| **Итого за завтрак 2** |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** |  |
| **Обед** | Борщ с мясом | 180 | 7,12 | 5,23 | 9,89 | 115 | 62 |
| Запеканка картофельная с мясом | 160 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 291 |
| Кисель из сока натурального | 180 | 0,51 | 0,05 | 27,18 | 111 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **580** | **24,11** | **15,44** | **87,28** | **586** |  |
| **Полдник** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
| Слойка с повидлом | 70 | 4,78 | 8,84 | 38,04 | 250 | 463 |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **9,13** | **12,59** | **44,04** | **325** |  |
| **Итого за день** |  |  | **41,71** | **38,3** | **208,3** | **1345** |  |
| **среднедневная сбалансированность** | |  | **0,8** | **0,7** | **4** |  |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Суп молочный с крупой кукурузной | 200 | 4,97 | 5,1 | 16,5 | 132 | 94 |
| Бутерброды с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 3 |
| Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| **Итого за завтрак** |  | **457** | **11,77** | **13,57** | **46,09** | **353** |  |
| **Завтрак 2** | Соки овощные, фруктовые, ягодные | 150 | 0,75 | 0 | 19,05 | 79 | 399 |
| **Итого за завтрак 2** |  | **150** | **0,75** | **0** | **19,05** | **79** |  |
| **Обед** | Суп с рыбными консервами | 180 | 6,19 | 6,05 | 10,32 | 120 | 87 |
| Плов из птицы | 210 | 22,26 | 7,73 | 35,69 | 301 | 304 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 398 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **630** | **33,41** | **14,69** | **89,19** | **623** |  |
| **Полдник** | Булочка "Осенняя" | 60 | 4,03 | 5,98 | 29,3 | 187 | 478 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| **Итого за полдник** |  | **240** | **7,7** | **9,17** | **45,12** | **294** |  |
| **Итого за день** |  |  | **53,63** | **37,43** | **199,45** | **1349** |  |
| **среднедневная сбалансированность** | |  | **1,1** | **0,8** | **4** |  |  |
| **Средняя сбалансированность за 10 дней** | |  | **1,0** | **0,8** | **4** |  |  |
| **Итого за 10 дней** | |  | **478,3** | **395,76** | **2000,01** | **13473** |  |
| **В среднем за 1 день** | |  | **47,83** | **39,58** | **200,001** | **1347,3** |  |