

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

«Теузизский детский сад №1»

Теузизского муниципального района



В. С. Нуржанова

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей

в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием

дошкольное образовательное учреждение «Теузизский детский сад №1»,

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день(понедельник)								
Завтрак	Каша «дружба» молочная жидкая	200	7.9	12.72	32.92	278.9	1.12	№68
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0	№20
	Кофейный напиток	200	1.5	1.3	22.4	107	0	№432
	масло	5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	№10

Обед	Борщ со сметаной	240	2.3	6.5	12.8	123.3	8.2	№49
	Макаронны отварные с маслом	150/5	4.7	4.7	26.4	168.4	0.74	№205
	Гуляш из говядины	95	15.5	18.7	3.26	258.24	0.8	№26
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0	№22
	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.1	37	151	50	№9
Полдник	Суп –пюре из картофеля	250	4.8	2.2	23.5	169.5	8.5	№92
	Хлеб	20	1.5	0.1	10	47.4	0	№20
	Чай с сахаром	190\10	0.1	0	9.9	39.9	0	№392
	Итого за день		42.7	46.24	203	1787.7	69.36	
2 день (вторник)								
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	8.98	9.37	21.51	262.6	1.32	№79
	Хлеб	20	1.5	0.1	10	47.4	0	№20
	Чай с сахаром	150\10	0.1	0	7.8	31.5	0	№392
	печенье	40	4.5	7.08	44.94	250.2	0	№59

Обед	Суп Крестьянский со сметаной	250/5	3.25	2.02	16.5	117.8	9.06	№3
	Запеканка картофельная с мясом	200	16.9	16.7	14.5	303.8	8.7	№74
	Огурец соленый	60	0.5	0.1		7.8	13.8	№51
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0	№21
	кисель	200	0	0	28.2	112.8	50	№411
Полдник	горошница	150	6.3	3.5	18.8	170		№38
	Хлеб	20	1.5	0.1	10	47.4	0	№20
	масло	5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	№10
	Чай с сахаром	190	0.1	0	9.9	39.9	0	№392
Итого за день			46.76	43.32	216.2	1752.4	82.88	
3 день (среда)								
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	4.4	6	22.4	158	0.6	№4\4
	Хлеб	20	1.5	0.1	10	47.4	0	№20
	Чай с сахаром	190\10	0.1	0	9.9	39.9	0	№392
	повидло	10	0.04	0	6.4	20	0	№6

Обед	Суп из овощей со сметаной	250/10	3.06	4.28	10.4	92.82	11.2	№50
	Плов из птицы	200	38.7	41.2	33.9	661.8	2.7	№200/1
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	№21
	Напиток ассорти	200	0.38	0	24.4	99.1	50	№350
Полдник	Лапшевник с творогом	150	12.8	11.7	32.8	194	0.1	№333
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0	№20
	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	1	№29
Итого за день			70.58	69.38	209.2	1775.1	65.60	
4 день (четверг)								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	6	5.2	33.6	196	0.4	№14/4
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0	№20
	Кофейный напиток	200	1.5	1.3	22.4	107	0	№432
	сыр	15	3.5	4.4	0	54.6	0.1	№14
Обед	Суп картофельный с	250	3.9	2.8	20	121	8	№33

	макар. изделиями											
	Картофельное пюре	180	3.8	5.8	25	168.9	12.5				№94	
	рыба	80	16.7	2.9	3.9	107	0.1				№300	
	Томатный соус	50	0.54	1.86	3.46	33.45	0.7				№462	
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0				№21	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	50,				№9	
Полдник	Суп молочный с рисом	220	5.3	5.68	18.52	145.64	1.01				№94	
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0				№20	
	Чай с сахаром	190\10	0.1	0	9.9	39.9	0				№392	
	печенье	40	4.5	7.08	44.94	250.2	0				№59	
Итого за день			51.62	37.42	245.6	1723.1	72.81					
	5 день (пятница)											
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	230	8.51	9.73	37.7	272	1.52				№66	
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0				№20	
	Чай с сахаром	190\10	0,1	0	9,9	39,9	0				№392	

	повидло	10	0.04	0	6.4	20	0	№6
Обед	Суп картоф. с клецками	250	2.2	3.6	14.8	100.2	4.6	№69
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.8	38	286.1		№181
	котлета	70	10.1	11.3	6.3	166.1	0	№272
	Томатный соус	50	0.54	1.86	3.46	33.45	0.7	№462
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	№21
	Кисель с вит. С	200	0	0	28.2	112.8	50	№411
Полдник	Макароны отварные с маслом	150/5	4.7	4.7	26.4	168.4	0	№205
	Хлеб	20	1.5	0.1	10	47.4	0	№20
	снежок	220	6.1	4.5	9.9	134.2	1.3	№25
Итого за день			46.69	42.89	221.1	1739.4	58.12	
6 день (понедельник)								
Завтрак	Каша молочная овсяная «геркулес» жидкая	200	6.5	9.3	26.5	217	0.5	№189

	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0	№20
	Кофейный напиток	200	2.24	2.1	25	118.8	0.4	№14
	повидло	10	0.04	0	6.4	20	0	№6
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	2.1	6.01	17.4	148.6	7.55	№1
	Макаронник с мясом	200	23,1	25,3	41,7	487,2	0,7	№292
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	№21
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	50,	№9
Полдник	Каша гречневая молочная жидкая	200	8.98	9.37	35.51	262.6	1.32	№79
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0	№20
	Чай с сахаром	190/10	0.1	0	9.9	39.9	0	№392
Итого за день			49.64	52.48	226.31	1780.6	60.47	
7 день (вторник)								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	5.1	6.8	27.9	232		№189
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0	№20

	Чай с сахаром	190\10	0,1	0	9,9	39,9	0	№22
	печенье	40	4,5	7,08	44,9	250,2		№59
Обед	Суп картофельный с горохом	250	6,66	4,68	19,34	146,6	6,24	
	Жаркое по - домашнему	220	23,5	24,1	20,3	392,8	10,5	№77
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	№21
	кисель	200	0	0	28,2	112,8	50	№411
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,7	4,9	21,7	155	1	№75
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0	№20
	Чай с сахаром	190\10	0,1	0	9,9	39,9	0	№392
	банан	214,3	2,3	0,8	31,5	144		№020
Итого за день			54,06	48,76	253,74	1702,7	67,74	
8 день (среда)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,2	8,3	35	244		№189
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0	№20

	Чай с сахаром	190\10	0,1	0	9,9	39,9	0	№22
	Масло	5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	№10
Обед	Суп Крестьянский	250	3.1	2.07	16.9	117.86	9.06	№3
	Ленивые голубцы	200	17.9	22.5	15.4	337.	24.2	№306
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	№21
	Компот из изюма с вит. С	200	0.4	0	7	113.3	50	№045
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	18.7	15.8	21.9	320.2	1.6	№240
	Молочный соус сладкий	30	0.6	1.5	4.0	30.8	0.1	№351
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0	№20
	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	1	№29
Итого за день			57.05	69.97	175.05	1753.7	85.96	
9 день (четверг)								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7.3	7.5	35.7	240	0.5	№189
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0	№20

	повидло	10	0.04	0	6.4	20	0	№6
	Чай с сахаром	190\10	0,1	0	9,9	39,9	0	№392
Обед	Щи со сметаной	250	3.68	7.07	8.58	118	19.41	№6
	Макароны товарные с маслом	180	6.4	4.6	41.94	243	0	№71
	Тефтели мясо- крупяные (ежики)	120	15.17	11.39	7.76	202.48	0.96	№174
	Соус томатный	50	0.54	1.86	3.46	33.45	0.77	3462
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	№21
	Компот из/ф с вит С	200	0,48	0	23,8	90	50	№9
Полдник	Картофельное пюре	180	3.8	5.8	25	168.9	12.5	№94
	Соленый огурец	60	0.5	0.1	1	7.8	3	№51
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0	№20
	Чай с сахаром	190\10	0,1	0	9,9	39,9	0	№392
	пряник	40	1.92	1.12	38.08	134.32	0	№360
	Итого за день		46.13	39.84	251.62	1720.1	87.14	

Завтрак	10 день (пятница)							
	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4.4	6	22.4	158	0.6	№4/4
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0	№20
	Чай с сахаром	190\10	0.1	0	9.9	39.9	0	№392
Обед	Свекольник со сметаной	250	16.7	8.91	19.74	229.74	22.1	№8
	Рис отварной	180	4.5	7.5	39.4	243.5	0	№66
	Печень по- строгановски	70	18.6	12	3.3	222.8	14	№256
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	№21
	кисель	200	0	0	28.2	112.8	0	№411
Полдник	Макароны с сыром	200	10.7	10.5	51.4	343.1	0	№211
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0	№20
	Кофейный напиток	200	2.24	2.1	25.03	118.8	0.4	№14
	Итого за день		63.34	47.41	239.47	1758.1	87.1	