

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ
«Детский сад №4»
г.Микунь
_____ А.И.Ремшу

Примерное 10-дневное меню для питания детей
по МДОУ «Детский сад №4» г.Микунь
на зимне-весенний сезон.
(с 10,5 часовым пребыванием)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак											
88	Каша манная молочная вязкая	150	200	6,53	7,03	38,78	244,92					
254	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,79	3,19	19,71	118,69					
1	Батон с маслом	30/10	30/10	0,03	4,12	0,04	37,40					
	Второй завтрак											
	Фрукт	60	75	0,18	-	6,12	24,84					
	Обед											
21	Салат из свеклы с чесноком	40	60	0,70	5,04	4,61	66,64					
36	Суп картофельный с бобовыми	180	250	1,87	3,11	10,89	79,03					
150	Голубцы ленивые в	200	220	5,61	5,72	4,21	90,60					
228	томатном соусе	50	50	0,27	1,83	2,62	28,08					
241	Компот из смеси с/фруктов	150	200	0,56	-	27,89	113,79					
	Полдник											
77	Рагу из овощей	150	200	3,72	14,87	22,57	238,99					
260	Чай с лимоном	150/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62					
	Печенье	20	20	1,48	2,00	15,24	81,20					
	Хлеб дневная норма											
	Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					
	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					
				36,74	48,29	265,16	1623,56					

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
93	Завтрак Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	220	6,33	8,90	25,49	207,38					
262	Чай с молоком	150	200	2,79	2,55	13,27	87,25					
	Батон с маслом и сыром	30/10/10	30/10/10	6,73	11,22	2,04	139,40					
	Второй завтрак Фрукт	60	75	0,18	-	6,12	24,84					
9	Обед Салат из моркови	40	60	0,57	5,04	5,19	68,40					
41	Суп картофельный с рыбой и со сметаной	180	250	10,57	3,29	5,36	92,99					
162	Печень говяжья по-строгановски в томатном соусе	60/30	80/30	19,93	24,74	4,02	316,37					
228				0,27	1,83	2,62	28,08					
186	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	5,82	3,62	30,00	175,87					
242	Компот из яблок с лимоном	150	200	0,25	0,25	25,35	104,07					
286	Полдник Оладьи с джемом	130/20	180/20	9,35	8,63	81,39	440,63					
251	Кефир, ацидофилин, ряженка	150	200	5,60	6,38	8,18	112,52					
	Хлеб дневная норма Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					
	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					
				81,39	78,45	306,93	2238,8					

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
110 249	Завтрак											
	Омлет натуральный	80	100	11,64	18,06	3,05	2213					
	Какао с молоком	150	200	4,85	5,04	32,73	195,71					
	Батон с сыром	30/10	30/10	2,68	2,73	-	36,10					
	Второй завтрак											
	Сок натуральный	100	100	0,40	-	11,7	50,0					
6	Обед											
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	40	60	0,54	5,10	3,16	60,70					
33	Рассольник ленинградский	180	250	4,02	9,04	25,90	119,68					
152	Гуляш из говядины	60	80	18,56	20,72	5,77	283,79					
206	Картофельное пюре	150	180	2,13	4,04	15,53	106,97					
257	Напиток клюквенный	150	200	0,11	-	21,07	84,69					
116	Полдник											
	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	100/20	150/20	32,49	9,82	33,22	351,22					
263	Напиток из шиповника	150	200	0,7	0,3	22,8	48,64					
	Хлеб дневная норма											
	Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					
	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					
				90,54	76,55	262,07	1999,80					

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак											
271	Каша молочная кукурузная жидкая	150	200	14,5	8,07	35,28	243,92					
254	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,79	3,19	19,71	118,69					
	Батон с маслом	30/10	30/10	0,03	4,12	0,04	37,40					
	Второй завтрак											
	Сок натуральный	100	100	0,40	-	11,7	50,0					
	Обед											
22	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	60	0,63	5,04	3,88	63,40					
42	Суп крестьянский с крупой	180	250	1,85	6,19	12,34	112,47					
170	Рулет из говядины с яйцом в томатном соусе (сметана)	60	80	11,06	7,46	4,48	129,38					
		50	50	0,27	1,83	2,62	28,08					
194	Макаронные изделия отварные	120	150	3,68	3,53	23,55	140,73					
239	Компот из кураги	150	200	0,33	-	22,66	91,98					
	Полдник											
206	Картофельное пюре	150	180	2,13	4,04	15,53	106,97					
123	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	60	1,9	8,9	7,7	119					
260	Чай с лимоном	50/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62					
	Вафли	50	70									
	Хлеб дневная норма											
	Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					
	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					
				47,17	47,77	256,07	1512,62					

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
44	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5,58	6,12	19,73	156,08					
249	Какао с молоком	150	200	4,85	5,04	11,70	50,0					
	Батон с сыром	30/10	30/10	2,68	2,73	-	36,10					
	Второй завтрак Фрукт	60	75	0,18	-	6,12	24,84					
10	Обед Салат из моркови с яблоком	40	60	0,45	5,08	4,12	64,06					
27	Борщ с капустой и картофелем	180	250	1,54	5,07	8,04	83,33					
341	Суфле рыбное	60	80	15,1	5,2	4,0	126,3					
107	Пюре из гороха/ пюре картофельное (ясли)	120	150	23,06	5,12	50,84	328,18					
238	Компот из смородины чёрной	150	200	0,31	0,07	18,09	74,17					
131	Полдник Рис отварной	120	150	2,59	3,39	26,85	150,12					
	Колбаса отварная	50	70	6,70	7,10	2,00	102,00					
251	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	1,36	-	29,02	116,19					
	Хлеб дневная норма Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					
	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					
				83,66	43,65	281,2	1712,					

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
91 262	Завтрак											
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	200	7,44	8,07	35,28	243,92					
	Чай с молоком	150	200	2,79	2,55	87,25	87,25					
	Батон с маслом и сыром	30/10/10	30/10/10	6,73	11,22	2,04	139,40					
	Второй завтрак											
	Сок натуральный	100	100	0,40	-	11,7	50,0					
	Обед											
2	Салат витаминный	40	60	0,57	5,07	5,77	70,97					
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	250	2,26	2,29	17,41	99,27					
180	Плов из отварной птицы	200	220	19,46	16,55	26,97	334,74					
239	Компот из изюма	150	200	0,33		22,66	91,98					
	Полдник											
201	Капуста тушеная с морковью	150	200	2,42	2,85	8,82	70,49					
260	Чай с лимоном	150	200	0,07	0,01	15,31	61,62					
	Пряник	20	20	1,48	2,00	15,24	81,20					
	Хлеб дневная норма											
	Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					
	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					
				56,59	52,61	346,35	1671,84					

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак											
96	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	7,44	8,07	35,28	243,92					
249	Какао с молоком	150	200	4,85	5,04	33,73	195,71					
	Батон с сыром	30/15	30/15	2,68	2,73	-	36,10					
	Второй завтрак											
	Сок натуральный	100	100	0,40	-	11,7	50,00					
	Обед											
9	Салат из моркови	40	60	0,57	5,04	5,19	68,40					
56	Щи из свежей капусты с картофелем	180	250	1,67	5,07	8,51	86,26					
	Котлета печёночная	60	80	8,73	12,43	5,74	212,17					
	в томатном соусе	50	50	0,27	1,83	2,62	28,08					
107	Пюре из гороха	120	150	23,06	5,12	50,84	328,18					
241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,56	-	27,89	113,79					
	Полдник											
1	Винегрет овощной	40	60	0,63	5,07	4,16	64,63					
263	Чай с сахаром вафли	150	180	0,12	-	12,04	46,64					
	Хлеб дневная норма											
	Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					
	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					
				74,43	52,4	260,67	1914,88					

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак											
113	Омлет натуральный	80	100	5,82	9,02	1,52	110,54					
254	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,79	3,19	19,71	118,69					
	Батон с маслом	30/10	30/10	0,03	4,12	0,04	37,40					
	Второй завтрак											
	Фрукт	60	75	0,18	-	6,12	24,84					
	Обед											
	Консервированный зелёный горошек с луком	40	60	0,95	5,06	3,13	61,88					
34	Свекольник	180	250	1,54	5,07	8,04	83,33					
134	Котлета рыбная	60	80	8,87	1,65	5,81	73,55					
206	Картофельное пюре	60	80	10,36	1,93	6,79	85,93					
233	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	1,36	-	29,02	116,19					
	Полдник											
129	Сырники из творога со сгущенным молоком	100	120	27,2	5,24	44,67	334,32					
263	Напиток из шиповника	30	30	2,04	2,29	16,05	97,2					
	Хлеб дневная норма	150	180	0,12	-	12,04	48,64					
	Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					
	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					
				56,59	52,61	346,35	1745,45					

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
84 262	Завтрак											
	Каша «Дружба»	150	200	6,55	8,33	35,09	241,11					
	Чай с молоком	150	200	2,79	2,55	13,27	87,25					
	Батон с маслом и сыром	30/10/10	30/10/10	6,73	11,22	2,04	139,40					
	Второй завтрак											
	Фрукт	60	75	0,18	-	6,12	24,84					
4	Обед											
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	0,82	5,04	5,31	67,47					
47	Суп-лапша домашняя	180	250	1,96	3,91	11,13	87,50					
178	Котлета куриная	60	80	9,43	10,66	6,42	159,32					
186	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5,82	3,62	30,00	175,87					
240	Компот из свежих плодов	150	200	0,16	-	14,99	60,64					
	Полдник											
77	Рагу из овощей	120	200	3,72	14,87	22,57	238,99					
251	Кефир	150	180	5,60	6,38	8,18	112,52					
	Печенье	50	70	1,48	2,00	15,24	81,20					
	Хлеб дневная норма											
	Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					
	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					
				58,24	70,48	268,26	1917,11					

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
118 224 255	Завтрак Запеканка из творога с соусом фруктовым Молоко кипячёное Батон с маслом	120/ 50 150 30/10	150/ 50 200 30/10	29,22 1,27 5,59 0,03	12,11 2,67 6,38 4,12	29,1 8,16 9,38 0,04	342,23 61,75 117,31 37,40					
	Второй завтрак Сок натуральный	100	100	0,40	-	11,7	50,0					
39 288,299 239	Обед Консервированная кукуруза с луком Суп картофельный с мясными фрикадельками Кулебяка Компот из кураги	40 180 150 150	60 250 200 200	0,36 7,44 8,98 0,33	5,04 5,85 16,47 -	1,50 14,33 40,06 21,01	51,80 139,73 336,6 46,81					
206	Полдник Картофельное пюре Колбаса отварная Травяной чай	120 50	150 70	2,13 6,70	4,04 7,10	15,53 2,00	106,97 102,00					
	Хлеб дневная норма Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70 30	110 60	8,30 4,70	1,30 0,70	48,10 49,80	227,0 214,0					
				62,2	64,49	256,3	1890,53					

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
88 254	Завтрак Каша манная молочная вязкая Кофейный напиток с молоком Батон с маслом	150 150 30/10	200 200 30/10	6,53 2,79 0,03	7,03 3,19 4.12	38,78 19,71 0.04	244,92 118,69 37.40					
	Второй завтрак Фрукт	60	75	0,18	-	6,12	24,84					
21 36 150 228 241	Обед Салат из свеклы с солёным огурцом Суп картофельный с бобовыми Голубцы ленивые в томатном соусе Компот из смеси с/фруктов	40 180 200 50 150	60 250 220 50 200	0,63 1,87 5,61 0,27 0,56	5,04 3,11 5,72 1,83 -	3,88 10,89 4,21 2,62 27,89	63,40 79,03 90,60 28,08 113,79					
77 260	Полдник Рагу из овощей Чай с лимоном Печенье	150 150/5 50	200 200/5 70	3,72 0,07 1,48	14,87 0,01 2,00	22,57 15,31 15,24	238,99 61,62 81,20					
	Хлеб дневная норма Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70 30	110 60	8,30 4,70	1,30 0,70	48,10 49,80	227,0 214,0					

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
110 249	Завтрак											
	Омлет натуральный	80	100	11,64	18,06	3,05	2213					
	Какао с молоком	150	200	4,85	5,04	32,73	195,71					
	Батон с сыром	30/10	30/10	2,68	2,73	-	36,10					
	Второй завтрак											
	Сок натуральный	100	100	0,40	-	11,7	50,0					
6	Обед											
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	40	60	0,54	5,10	3,16	60,70					
32	Рассольник домашний	180	250	2,00	0,50	-	8,00					
152	Гуляш из говядины	60	80	18,56	20,72	5,77	283,79					
206	Картофельное пюре	150	180	2,13	4,04	15,53	106,97					
257	Напиток клюквенный	150	200	0,11	-	21,07	84,69					
116	Полдник											
	Вареники ленивые со сгущенным молоком	100/20	150/20	32,49	9,82	33,22	351,22					
263	Чай с сахаром	150	200	0,12	-	12,04	48,64					
	Хлеб дневная норма											
	Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					
	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
93	Завтрак Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	220	6,33	8,90	25,49	207,38					
262	Чай с молоком	150	200	2,79	2,55	13,27	87,25					
	Батон с маслом и сыром	30/10/10	30/10/10	6,73	11,22	2,04	139,40					
	Второй завтрак Фрукт	60	75	0,18	-	6,12	24,84					
15	Обед Салат из свежих огурцов с зелёным луком	40	60	0,43	5,03	1,67	52,08					
41	Суп картофельный с рыбой и со сметаной	180	250	10,57	3,29	5,36	92,99					
162	Печень говяжья по-строгановски в томатном соусе	60/30	80/30	19,93	24,74	4,02	316,37					
228				0,27	1,83	2,62	28,08					
186	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	5,82	3,62	30,00	175,87					
242	Компот из яблок с лимоном	150	200	0,25	0,25	25,35	104,07					
286	Полдник Оладьи с джемом	130/20	180/20	9,35	8,63	81,39	440,63					
251	Ацидофилин	150	200	5,60	6,38	8,18	112,52					
	Хлеб дневная норма Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					

	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					
--	-------------	----	----	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак											
91	Каша молочная пшеничная жидкая	150	200	7,44	8,07	35,28	243,92					
254	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,79	3,19	19,71	118,69					
	Батон с маслом	30/10	30/10	0,03	4,12	0,04	37,40					
	Второй завтрак											
	Сок натуральный	100	100	0,40	-	11,7	50,0					
	Обед											
9	Салат из моркови	40	60	0,57	5,04	5,19	68,40					
42	Суп крестьянский с крупой	180	250	1,85	6,19	12,34	112,47					
170	Рулет из говядины с яйцом в томатном соусе (сметана)	60	80	9,45	6,38	3,83	110,58					
194	Макаронные изделия отварные	50	50	0,27	1,83	2,62	28,08					
239	Компот из кураги	120	150	3,68	3,53	23,55	140,73					
		150	200	0,33	-	22,66	91,98					
	Полдник											
24	Сельдь с гарниром	24/130	24/160	2,55	6,33	5,87	90,71					
260	Чай с лимоном	150/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62					
	Вафли	50	70									
	Хлеб дневная норма											
	Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					
	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
44	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5,58	6,12	19,73	156,08					
249	Какао с молоком	150	200	4,85	5,04	11,70	50,0					
	Батон с сыром	30/10	30/10	2,68	2,73	-	36,10					
	Второй завтрак Фрукт	60	75	0,18	-	6,12	24,84					
18	Обед Салат из свежих помидор	40	60	0,50	5,08	2,30	56,96					
27	Борщ с капустой и картофелем	180	250	1,54	5,07	8,04	83,33					
134	Котлета рыбная	60	80	10,36	1,93	6,79	85,93					
107	Пюре из гороха	120	150	23,06	5,12	50,84	328,18					
238	Компот из смородины чёрной	150	200	0,31	0,07	18,09	74,17					
131	Полдник Рис отварной	120	150	2,59	3,39	26,85	150,12					
	Колбаса отварная	50	70	6,70	7,10	2,00	102,00					
233	Кисель концентрата плодового или ягодного	150	200	1,36	-	29,02	116,19					
	Хлеб дневная норма Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					
	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
91 262	Завтрак											
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	200	7,44	8,07	35,28	243,92					
	Чай с молоком	150	200	2,79	2,55	87,25	87,25					
	Батон с маслом и сыром	30/10/10	30/10/10	6,73	11,22	2,04	139,40					
	Второй завтрак											
	Сок натуральный	100	100	0,40	-	11,7	50,0					
2 38 180 239	Обед											
	Салат витаминный	40	60	0,57	5,07	5,77	70,97					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	250	2,26	2,29	17,41	99,27					
	Плов из отварной птицы	200	220	19,46	16,55	26,97	334,74					
	Компот из изюма	150	200	0,33		22,66	91,98					
201 260	Полдник											
	Капуста тушеная с морковью в молоке	150	200	2,42	2,85	8,82	70,49					
	Чай с лимоном	150/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62					
	Пряник	20	20	1,48	2,00	15,24	81,20					
	Хлеб дневная норма											
	Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					

	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					
--	-------------	----	----	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак											
113	Омлет с морковью	80	100	12,41	18,12	8,01	132,66					
254	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,79	3,19	19,71	118,69					
	Батон с маслом	30/10	30/10	0,03	4,12	0,04	37,40					
	Второй завтрак											
	Фрукт	60	75	0,18	-	6,12	24,84					
	Обед											
25	Салат с зелёным горошком с луком	40	60	0,95	5,06	3,13	61,88					
34	Свекольник	180	250	1,54	5,07	8,04	83,33					
134	Биточки рыбные	60	80	8,87	1,65	5,81	73,55					
206	Картофельное пюре	120	150	2,13	4,04	15,53	106,97					
233	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	1,36	-	29,02	116,19					
	Полдник											
129	Сырники из творога со сгущенным молоком	100	120	27,12	5,24	44,67	334,32					
		30	30	2,04	2,29	16,05	97,20					
263	Чай с сахаром	150	180	0,12	-	12,04	48,64					
	Хлеб дневная норма											
	Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					
	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
96	Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	7,44	8,07	35,28	243,92					
249	Какао с молоком	150	200	4,85	5,04	33,73	195,71					
	Батон с сыром	30/15	30/15	2,68	2,73	-	36,10					
	Второй завтрак Сок натуральный	100	100	0,40	-	11,7	50,00					
9	Обед Салат из моркови	40	60	0,57	5,04	5,19	68,40					
56	Щи из свежей капусты с картофелем	180	250	1,67	5,07	8,51	86,26					
	Котлета печёночная	60	80	8,73	12,43	5,74	212,17					
	в томатном соусе	50	50	0,27	1,83	2,62	28,08					
107	Пюре из гороха	120	150	23,06	5,12	50,84	328,18					
241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,56	-	27,89	113,79					
	Полдник Яйцо	40	80	8,89	8,05	0,49	109,90					
1	Винегрет овощной	40	60	0,63	5,07	4,16	64,63					
256	Напиток из шиповника	150	200	0,68	-	21,01	46,87					
279	Коржик молочный	50	70	3,08	5,28	30,53	182,03					
	Хлеб дневная норма Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					

	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					
--	-------------	----	----	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
84	Завтрак Каша «Дружба»	150	200	6,55	8,33	35,09	241,11					
262	Чай с молоком	150	200	2,79	2,55	13,27	87,25					
	Батон с маслом и сыром	30/10/10	30/10/10	6,73	11,22	2,04	139,40					
	Второй завтрак Фрукт	60	75	0,18	-	6,12	24,84					
4	Обед Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	0,82	5,04	5,31	67,47					
47	Суп-лапша домашняя	180	250	1,96	3,91	11,13	87,50					
178	Котлета куриная	60	80	9,43	10,66	6,42	159,32					
186	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5,82	3,62	30,00	175,87					
240	Компот из свежих плодов	150	200	0,16	-	14,99	60,64					
77	Полдник Рагу из овощей	120	150	3,72	14,87	22,57	238,99					
251	Кефир	150	180	5,60	6,38	8,18	112,52					
	Печенье	50	70	1,48	2,00	15,24	81,20					
	Хлеб дневная норма Хлеб пшеничный	70	110	8,30	1,30	48,10	227,0					
	Хлеб ржаной	30	60	4,70	0,70	49,80	214,0					

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		До 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
118 224 255	Завтрак Запеканка морковная с творогом с соусом молочным сладким Молоко кипячёное Батон с маслом	120/ 50 150 30/10	150/ 50 200 30/10	15,97 1,27 5,59 0,03	10,82 2,67 6,38 4,12	34,69 8,16 9,38 0,04	399,16 61,75 117,31 37,40					
	Второй завтрак Сок натуральный	100	100	0,40	-	11,7	50,0					
15 39 292,299 239	Обед Салат из свежих огурцов Суп картофельный с мясными фрикадельками Кулебяка Компот из кураги	40 180 150 150	60 250 200 200	0,36 7,44 8,98 0,33	5,04 5,85 16,47 -	1,50 14,33 40,06 21,01	51,80 139,73 336,60 46,81					
206	Полдник Картофельное пюре Колбаса отварная Травяной чай	120 50	150 70	2,13 6,70	4,04 7,10	15,53 2,00	106,97 102,00					
	Хлеб дневная норма Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70 30	110 60	8,30 4,70	1,30 0,70	48,10 49,80	227,0 214,0					

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ

«Детский сад №4»

г.Микунь

_____ А.И.Ремшу

Примерное 10-дневное меню для питания детей
по МДОУ «Детский сад №4» г.Микунь
на летне-осенний сезон.
(с 10,5 часовым пребыванием)