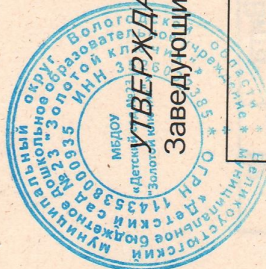


Примерное 10 – дневное меню

питания детей от 3 -7 лет

с 12 – часовым пребыванием

**в муниципальном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении
«Детский сад № 23 “Золотой ключик”»»**



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий *С.С. Филимонова*

С.С. Филимонова
расшифровка подписи

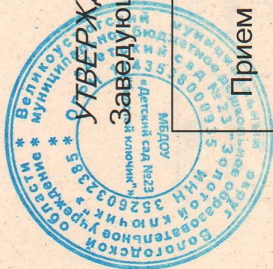
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,81	9,45	35,92	282,82	1,46	273
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	1,59	416
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Свекольник	200	1,75	3,55	9,68	77,19	7,41	136
	Картофельная запеканка с мясом	180	21,03	21,19	17,09	340,21	3,56	382
	Соус сметанный	30	0,43	0,74	2,78	15,78	0,02	372
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	36,03	149,77	0	531
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
Ужин								
	Макароник (макаронная запеканка)	160	8,76	6,19	42,08	259,65	0,8	298
	Соус молочный сладкий	40	0,78	1,82	5,45	41,48	0,26	369
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	84,64	90	417
Итого за 1 день.		1825	61,71	60,64	265,88	1895,24	117,7	



С.С. Филимонова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша Дружба	200	5,25	11,65	25,02	226,41	1,33	266
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,96	79,34	1,3	513
	Бутерброды с сыром	60	6,19	9,09	19,77	186,61	0,09	3
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,29	2,23	13,47	91,93	8,32	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,57	7,82	37,12	251,99	0	243
	Котлеты, биточки, шницели	80	14,3	14,02	11,37	229,98	0	386
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	24,14	100,09	0	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Кисель	200	0,1	0	29,06	113,83	0,12	401
	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	350,46	0	607
Ужин								
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,72	3,97	14,34	101,38	10,16	110
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 2 день.		1990	56,03	56,59	331,27	2039,63	31,35	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

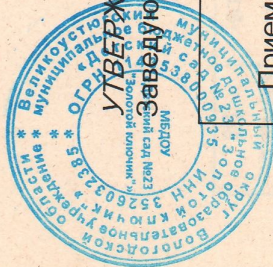
С.С. Филимонова
подпись
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- уры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с маслом	200	8,99	10,18	37,5	278,14	2,06	182
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
	Бутерброды с маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,75	0	1
Завтрак2								
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,68	5,5	17,62	135,78	5,98	87
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	80	9,85	10,12	6,84	170,86	0,48	324
	Макароны отварные(гарнир)	120	4,53	0,54	28,13	126,34	0	218
	Икра свекольная	40	0,95	2,85	4,18	46,12	3,18	124
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	3,6	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
	Булочка домашняя	50	3,73	6,59	31,09	198,7	0	452
Ужин								
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	4,5	339
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,61	10,08	9,63	135,5	27,96	2
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Итого за 3 день.		1950	54,59	65,88	267,48	1905,29	57	



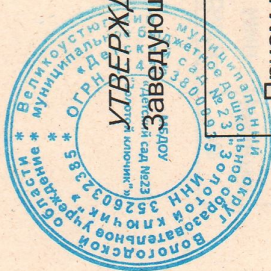
С.С. Филимонова

расшифровка подписи



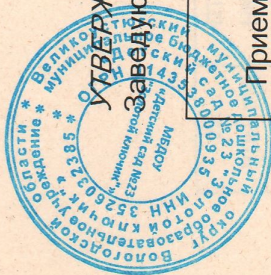
УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий
 С.С. Филимонова
 подпись _____
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,42	35,83	272,41	1,42	261
	Бутерброды с сыром	60	6,19	9,09	19,77	186,61	0,09	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,96	79,34	1,3	513
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Суп картофельный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	200	1,79	2,38	15,88	82,65	6,6	86
	Жаркое по-домашнему	200	14,46	11,46	0	232,99	0	292
	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,08	2,5	33,38	4,4	10
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,18	90,29	0,8	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Кисель	200	0,1	0	29,06	113,83	0,12	401
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
Ужин								
	Оладьи с повидлом	220	17,79	16,31	99,19	616,2	1,63	432
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Итого за 5 день.		1900	58,26	59,15	297,81	2003,41	18,39	



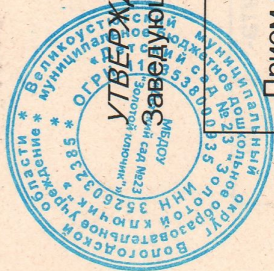
УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
С.С. Филимонова
подпись _____
расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	200	12,4	13,19	39,15	301,11	0,19	220
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
	Бутерброды с сыром	60	6,19	9,09	19,77	186,61	0,09	3
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,32	5,78	11,79	109,1	9,59	63)
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,03	18,56	24,37	342,55	4,42	308
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,18	90,29	0,8	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	3,15	1,67	30,74	148,82	0,08	437
Ужин								
	Пудинг пшеничный	200	10,54	9,47	54,75	343,03	0,3	291
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,6	1,48	1,99	23,74	0,1	446
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Итого за 6 день.		1870	62,44	66,19	268,68	1913,05	29,55	



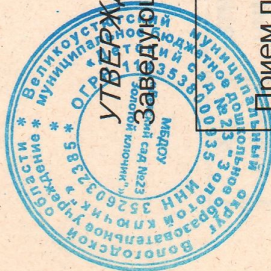
УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
С.С. Филимонова
подпись
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,18	9,42	28,86	227,39	1,53	272
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	1,59	416
	Бутерброды с маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,75	0	1
Завтрак2								
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,22	5,86	8,57	97,24	16,4	73
	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	4,14	3,66	4,25	71,94	0,37	304
	Макаронные изделия отварные	130	4,91	0,58	25,3	126	0	297
	Соус сметанный	30	0,43	0,74	2,78	15,78	0,02	372
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	200	0,3	0	20,05	81	0,78	531
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Ужин								
	Котлеты картофельные с маслом	180	5,61	11,07	26,97	262,8	25,68	150
	Икра свекольная	40	0,95	2,85	4,18	46,12	3,18	124
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
Итого за 7 день.		1950	42,45	51,05	257,39	1697,71	56,19	



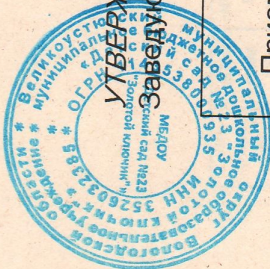
УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий
 С.С. Филимонова
 подпись _____
 расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У				
День 8									
Завтрак									
	Каша гречневая вязкая	200	9,19	12,88	32,48		282,32	1,36	254
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09		97,52	1,3	414
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,71	10		197,12	0	99
Завтрак2									
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1		43	60	118
Обед									
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	200	5,31	5,75	17,27		136,38	4,81	87
	Плов из курицы	150	11,42	9,75	25,73		226,92	1,14	321
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7		87	0	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,92	0,11	33,84		145,69	0,21	531
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42		40,34	5,7	13
Полдник									
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08		84,64	90	417
	Булочка домашняя	50	3,74	6,49	30,2		194,14	0	583
Ужин									
	Сырники из творога	180	28,22	26,25	36,3		493,83	0,36	326
	Соус молочный сладкий	40	0,78	1,82	5,45		41,48	0,26	369
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32		37,61	0,03	411
Итого за 8 день.		1850	70,4	87,67	257,98		2107,99	165,17	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
С.С. Филимонова
подпись _____
расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- уры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,46	37,11	240,58	1,3	271
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	1,59	416
	Бутерброды с маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,75	0	1
Завтрак2								
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Обед								
	Суп картофельный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес") на курином бульоне	200	3,36	3,96	16,1	104,54	6,77	86
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	150	20,72	3,38	14,38	172,85	0,36	351
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	4,5	339
	Соус сметанный	20	0,34	1,64	1,66	20,85	0,02	385
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	200	0,3	0	20,05	81	0,78	531
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Кисель	200	0,1	0	29,06	113,83	0,12	401
Ужин								
	Омлет натуральный	200	18,82	32,85	3,62	385,48	0,32	229
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Итого за 9 день.		1980	69,51	71,42	252,93	1943,88	20,79	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

С.С. Филимонова
подпись

С.С. Филимонова
разшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,39	7,51	36,64	243,37	1,34	270
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Бутерброды с повидлом	55	2,4	3,86	27,83	153,55	0,1	2
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	2,94	3,26	11,15	84,1	5,57	80
	Гуляш из говядины	70	12,03	12,83	2,45	173,75	0,75	373
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,57	7,82	37,12	251,99	0	243
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	5,7	13
	Компот из яблок и слив	180	0,22	0,13	25,05	103,46	2,52	391
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Компот из персиков	180	0,32	0,04	21,38	88,02	3,6	390
	Ватрушка	35	2,24	1,16	22,34	108,9	0,02	441
Ужин								
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	150	20,72	3,38	14,38	172,85	0,36	351
	Соус сметанный	30	0,43	0,74	2,78	15,78	0,02	372
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за 10 день.		1910	67,82	48,9	269,59	1792,82	24,89	