

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 206



Шелягина Д.И

Примерное десятидневное меню
МБДОУ д/с № 206
по организации питания детей с 3 до 7 лет
с 12-часовым пребыванием в ДОУ
(диетическое питание)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	Бутерброд с повидлом Алергик	46	2.875	4.52	33.212	185.15	2
	Каша ячневая вязкая -	200	35.556	63.334	198.667	150	261
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	40	392
Итого за завтрак:		426	38.491	67.874	241.339	375.15	
завтрак 2:							
	Соки фруктовые (овощные)	100	0.24		4.53	21.5	537
Итого за завтрак 2:		100	0.24		4.53	21.5	
обед:							
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Рыба тушеная в томатном соусе -	70	12.09	4.34	5	107.89	144
	Салат из свеклы отварной1	30	0.686	2.315	3.943	39.086	54-13з-2020
	Макаронные изделия отварные (3-6 летАл)	120	4.578	3.341	29.196	168.248	6.8
	Напиток из плодов шиповника.	200	0.678	0.278	20.745	87.778	398
	Щи из свежей капусты с картофелем -	180	1.54	5.78	5.99	82.2	92
Итого за обед:		650	23.264	22.646	86.958	608.876	
полдник:							
	Пряники	50	2.4	1.4	38.85	167.75	60
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за полдник:		250	2.467	1.423	49.362	212.195	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	Омлет с морковью -	190	13.972	20.584	6.473	267.267	54-30-2020
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за ужин:		440	17.731	27.199	39.069	435.386	
Итого за день:		1866	82.193	119.142	421.258	1653.107	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	Бутерброд с повидлом Алергик	46	2.875	4.52	33.212	185.15	2
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом (3-7 лет Ал)	200	6.223	12.556	36.112	282.667	54-29к-2020
	Кофейный напиток на воде	180	1.8	2.1	18.8	101.3	512
Итого за завтрак:		426	10.898	19.176	88.124	569.117	
завтрак 2:							
	Яблоки	100	0.35		9.91	41.04	368
Итого за завтрак 2:		100	0.35		9.91	41.04	
обед:							
	Суп рыбный из консервов -	200	7.378	5.778	12.845	133	97
	салат из горошка консервированного	60	1.57	5.08	3.9	67	
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	10	0.167	0.867	0.967	12.434	54-23з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Рыба (горбуша) припущенная (3-6 летАл)	80	8.2	2.6		56	3.1
	Пюре картофельное (3-6 летАл)	140	3.08	3.92	21.14	138.6	7.1
Итого за обед:		540	24.087	24.837	60.936	530.708	
полдник:							
	Вафли	50	1.4	1.65	38.65	177.834	93
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		250	1.467	1.673	49.162	222.279	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	Омлет натуральный1 -Ал	175	4.9	7.613	1.313	92.75	307
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за ужин:		425	8.659	14.228	33.909	260.869	
Итого за день:		1741	45.461	59.914	242.041	1624.013	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Какао -	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Бутерброд с повидлом Алергик	46	2.875	4.52	33.212	185.15	2
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет Ал)	200	6.223	11.223	38.112	278	54-26к-2020
Итого за завтрак:		426	12.768	18.933	87.144	570.15	
завтрак 2:							
	Соки фруктовые (овощные)	100	0.24		4.53	21.5	537
Итого за завтрак 2:		100	0.24		4.53	21.5	
обед:							
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль .горох) -	200	8.74	5.24	23.96	178.47	67
	Рис отварной1 -	130	2.59	3.39	36.85	180.12	191
	Кисель из смородины	180	0.18	0.09	19.35	78.3	518
	Соус томатный	10	10.8	37.3	69.4	656	462
	Салат из репчатого лука	20	3.3	1.84	7.9	25	11
	Рыба (минтай) припущенная	75	15.45	4.894		105	3.1a

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Аллергик						
Итого за обед:		665	44.752	59.346	179.544	1346.564	
полдник:							
	Пряники	50	2.4	1.4	38.85	167.75	60
	Отвар шиповника (3-6 лет Ал)	200	0.7	0.3	9.7	57	11.14
Итого за полдник:		250	3.1	1.7	48.55	224.75	
ужин:							
	Чай с лимоном.	200	0.134	0.023	11.334	45.556	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	Макаронне изделия отварные с овощами -	200	7.12	9.28	41.934	270.667	195
Итого за ужин:		450	10.946	15.895	75.352	439.897	
Итого за день:		1891	71.806	95.874	395.12	2602.861	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет Ал)	200	6.556	10.112	39.334	274.334	54-33к-2020
	Бутерброды с повидлом 1	46	1.2	4.2	20.4	124	102
	Кофейный напиток на воде	180	1.8	2.1	18.8	101.3	512
Итого за завтрак:		426	9.556	16.412	78.534	499.634	
завтрак 2:							
	Яблоки	100	0.35		9.91	41.04	368
Итого за завтрак 2:		100	0.35		9.91	41.04	
обед:							
	Каша гречневая рассыпчатая -	120	6.8	6.3	5.9	206.2	243
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Суфле рыбное -	70	11.2	3.4	1.8	82.6	19

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Компот из свежих плодов или ягод1	200	0.5	0.2	23.1	96	526
	Соус томатный	10	10.8	37.3	69.4	656	462
	Икра морковная1	60	2.4	7.1	10.4	115	124
	Свекольник -	200	0.112	0.016	0.656	69.84	91
Итого за обед:		710	35.504	60.908	133.34	1349.314	
полдник:							
	Вафли	50	1.4	1.65	38.65	177.834	93
	Напиток лимонный	200	0.234	0.023	17.4	75.556	526
Итого за полдник:		250	1.634	1.673	56.05	253.39	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	Запеканка овощная Ужин А	200	6.6	13.1	29.6	263	240
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за ужин:		450	10.359	19.715	62.196	431.119	
Итого за день:		1936	57.403	98.708	340.03	2574.497	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Какао -	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Бутерброд с повидлом Алергик	46	2.875	4.52	33.212	185.15	2
	Каша манная на воде жидкая -	200	8.294	9.52	34.587	254.667	268
Итого за завтрак:		426	14.839	17.23	83.619	546.817	
завтрак 2:							
	Соки фруктовые (овощные)	100	0.24		4.53	21.5	537
Итого за завтрак 2:		100	0.24		4.53	21.5	
обед:							
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Куры отварные (3-7 лет)	90	17.6	17.6		231	2.14
	Суп картофельный	180	0.076	0.011	0.443	34.155	89

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Алерг -						
	Капуста белокочанная тушеная (3-6 лет Ал)	130	3.782	11.7	10.755	172.546	7.7
	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4.88	7.24	28.51	198	17
	Кисель	180			18	60	233
Итого за обед:		690	30.03	43.143	79.792	819.375	
полдник:							
	Компот из изюма и кураги,чернослива	180	0.63		24.86	56	531
	Зефир	70	1.019		99.91	386.91	
Итого за полдник:		250	1.649		124.77	442.91	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	Омлет натуральный1 -Ал	175	4.9	7.613	1.313	92.75	307
	Икра морковная1	25	1	2.959	4.334	47.917	124
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за ужин:		450	9.659	17.187	38.243	308.786	
Итого за день:		1916	56.417	77.56	330.954	2139.388	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Бутерброд с повидлом Алергик	46	2.875	4.52	33.212	185.15	2
	Каша рисовая алер жидкая -	200	7.694	9.56	38.414	268	31
	Кофейный напиток на воде	180	1.8	2.1	18.8	101.3	512
Итого за завтрак:		426	12.369	16.18	90.426	554.45	
завтрак 2:							
	Соки фруктовые (овощные)	100	0.24		4.53	21.5	537
Итого за завтрак 2:		100	0.24		4.53	21.5	
обед:							
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Кисель из свежих ягод1	180	0.18	0.09	19.35	78.3	518
	Рыба тушеная в томатном соусе -	70	12.09	4.34	5	107.89	144
	Салат из свеклы отварной1	35	0.8	2.7	4.6	45.6	54-13з-2020
	Рассольник ленинградский с рисом(Перловая крупа) (3-6 лет Ал)	200	1.6	2.5	9.9	68	1.36
	Макаронные изделия отварные - алергик	130	32.674	3.9	167.787	837.2	297
Итого за обед:		665	51.036	20.122	228.721	1260.664	
полдник:							
	Печенье	50	3.834	4.834	37.167	208.5	95
	Мармелад	20	0.008		6.352	25.6	
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за полдник:		270	3.909	4.857	54.031	278.545	
ужин:							
	Картофельное пюре -	140	1.867	3.524	12.18	87.85	434
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Икра морковная	60	0.45	2.35	2.96	34.8	54
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за ужин:		450	6.076	12.489	47.736	290.769	
Итого за день:		1911	73.63	53.648	425.444	2405.928	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Какао -	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом (3-7 лет Ал)	200	2.445	10.223	22.445	191.223	54-21к-2020
	Бутерброд с повидлом Алергик	46	2.875	4.52	33.212	185.15	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:		426	8.99	17.933	71.477	483.373	
завтрак 2:							
	Яблоки	100	0.35		9.91	41.04	368
Итого за завтрак 2:		100	0.35		9.91	41.04	
обед:							
	Каша гречневая рассыпчатая -	120	6.8	6.3	5.9	206.2	243
	салат из горошка консервированного	30	0.785	2.54	1.95	33.5	
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Суп картофельный с макаронными	200	2.156	2.278	15.056	89	88
	Компот из плодов или ягод сушеных1	180	0.3		20.1	81	531
	Рыба (минтай) припущенная Алергик	80	16.48	5.22		112	3.1a
Итого за обед:		660	30.213	22.93	65.09	645.374	
полдник:							
	Печенье	50	3.834	4.834	37.167	208.5	95
	Напиток из плодов шиповника.	200	0.678	0.278	20.745	87.778	398
Итого за полдник:		250	4.512	5.112	57.912	296.278	
ужин:							
	Чай с лимоном.	200	0.134	0.023	11.334	45.556	393
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Рагу из овощей.	200	4	10.616	16.924	180	13
Итого за ужин:		450	7.826	17.231	50.342	349.23	
Итого за день:		1886	51.891	63.206	254.731	1815.295	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Бутерброд с повидлом Алергик	46	2.875	4.52	33.212	185.15	2
	Каша вязкая кукурузная на воде	200	4.5	9.4	41.6	268.8	54-22к-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	(3-7 лет Ал)						
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	40	392
Итого за завтрак:		426	7.435	13.94	84.272	493.95	
завтрак 2:							
	Бананы	100	0.75	0.25	10.5	48	105
Итого за завтрак 2:		100	0.75	0.25	10.5	48	
обед:							
	Картофельное пюре -	120	1.6	3.02	10.44	75.3	434
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Салат из отварной моркови с чесноком	30	0.312	2.274	1.422	25.2	9
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль .горох) -	200	8.74	5.24	23.96	178.47	67
	Кисель из смородины	180	0.18	0.09	19.35	78.3	518
	Соус томатный	10	10.8	37.3	69.4	656	462
	Рыба (минтай) припущенная Алергик	80	16.48	5.22		112	3.1a
Итого за обед:		670	41.804	59.736	146.656	1248.944	
полдник:							
	Пряники	30	1.44	0.84	23.31	100.65	60
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за полдник:		230	1.507	0.863	33.822	145.095	
ужин:							
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Омлет натуральный Алергик	150	6.462	10.039	1.731	122.308	307
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за ужин:		400	10.221	16.654	34.327	290.427	
Итого за день:		1826	61.717	91.443	309.577	2226.416	
Неделя 2 День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	Какао -	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Бутерброд с повидлом Алергик	46	2.875	4.52	33.212	185.15	2
	Макаронные изделия отварные (3-6 лет Ал)	200	7.629	5.568	48.66	280.413	6.8
Итого за завтрак:		426	14.174	13.278	97.692	572.563	
завтрак 2:							
	Яблоки	100	0.35		9.91	41.04	368
Итого за завтрак 2:		100	0.35		9.91	41.04	
обед:							
	Борщ -	200	1.767	6.445	8.956	100.934	94
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Рыба тушеная в томатном соусе -	70	12.09	4.34	5	107.89	144
	салат из солёных огурцов и репчатого лука	30	0.19	1.29	0.323	13.298	29
	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет Ал)	120	3.52	5.68	26.8	172.08	54-25г-2020
	Компот из плодов или ягод сушеных1	180	0.3		20.1	81	531
Итого за обед:		650	21.559	24.347	83.263	598.876	
полдник:							
	Вафли	50	1.4	1.65	38.65	177.834	93
	Кисель	200			20	66.667	233
Итого за полдник:		250	1.4	1.65	58.65	244.501	
ужин:							
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ1 -	200	0.09	0.013	0.525	203.7	54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за ужин:		450	3.849	6.628	33.121	371.819	
Итого за день:		1876	41.332	45.903	282.636	1828.799	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Каша гречневая жидкая завтрак -	200	6.267	9.2	27.734	226.4	57
	Бутерброд с повидлом Алергик	46	2.875	4.52	33.212	185.15	2
	Кофейный напиток на воде	180	1.8	2.1	18.8	101.3	512
Итого за завтрак:		426	10.942	15.82	79.746	512.85	
завтрак 2:							
	Бананы	100	0.75	0.25	10.5	48	105
Итого за завтрак 2:		100	0.75	0.25	10.5	48	
обед:							
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Котлета из курицы Ал	70	14.2	3.3	8.9	121.5	54-28м-2020
	Суп крестьянский с крупой	180	15.3	36.72	104.76	810	160
	Соус томатный	10	10.8	37.3	69.4	656	462
	Икра морковная1	30	1.2	3.55	5.2	57.5	124
	Кисель	180			18	60	233
	Горошница (3-7 лет Ал)	120	12.96	0.64	29.12	174	54-21г-2020
Итого за обед:		640	58.152	88.102	257.464	2002.674	
полдник:							
	Пряники	30	1.44	0.84	23.31	100.65	60
	Зефир	30	0.437		42.819	165.819	
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за полдник:		260	1.944	0.863	76.641	310.914	
ужин:							
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Картофель,	200	3.8	8.7	13.5	169	208

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	запеченный - копия						
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за ужин:		450	7.559	15.315	46.096	337.119	
Итого за день:		1876	79.347	120.35	470.447	3211.557	
Среднее значение за период:		1872.5	62.12	82.575	347.224	2208.187	