

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 «Ивушка»
общеразвивающего вида городского округа город Буй



Примерное
десятидневное меню
для организации питания детей
(от 3-7 лет)

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦЫКЛИЧНОЕ МЕНЮ

1 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Макароны с сыром	180	6,07	7,48	23,98	191,0	112,11	0,66	0,09	0,06	0,16
	Чай сладкий	200	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	0,9	0,0	0,01	2,9
	Печенье	50	2,9	6,0	37,5	208,5	10,0	0,5	0,04	0,04	0,0
ИТОГО		430	9,23	13,53	76,7	458,5	130,16	2,06	0,13	0,11	3,06
Завтрак II	Яблоко	100	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат Метелка	60	0,6	3,03	6,4	64,0	28,98	0,95	0,02	0,03	4,79
	С 01.03 до 31.03 Салат «Метелка» без капусты	60	0,67	3,01	6,0	58,02	27,5	0,85	0,01	0,02	4,0
	Гороховый суп с курой	200	9,56	5,09	23,91	184,0	43,84	2,02	0,23	0,08	15,25
	Гуляш из отварной говядины	50	10,51	4,95	4,98	110,5	16,93	8,85	0,1	0,18	3,12
	Греча отварная рассыпчатая	150	4,47	12,85	21,9	222,4	11,49	3,11	0,19	0,09	0,00
	Компот из сухофруктов	200	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		700	29,32	23,69	75,71	596,9	101,48	14,93	0,66	0,5	29,16
Полдник	Каша рисовая молочная	200	5,43	7,53	28,9	205,2	64,89	0,21	0,03	0,08	0,66
	Какао на молоке	200	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0,3
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	5	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		435	12,98	19,28	52,98	431,6	121,69	0,83	0,12	0,17	0,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1565	51,53	19,28	56,5	14,87	353,33	17,82	0,91	0,78	60,72

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под.ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутеляна-
М:ДЕЛИ.2011г.

2 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша манная молочная	200	6,51	8,71	23,63	203,4	66,68	0,21	0,04	0,08	0,66
	Какао на молоке	200	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Булка с маслом	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
		5	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		430	3,7	22,22	58,56	493,6	255,48	0,92	0,7	0,37	2,61
Завтрак II	Банан	100	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свежей моркови до 01.03	60	0,77	3,79	6,47	65	30,9	0,59	0,04	0,03	4,05
	С 01.03 до 31.03 Икра морковная	60	0,77	3,79	6,47	65	30,9	0,59	0,04	0,03	4,05
	Суп картофельный с рыбой со сметаной	200	6,15	4,55	11,9	119,4	42,44	0,76	0,08	0,06	30,89
	Голубцы ленивые с мясом	200	14,3	12,1	43,99	432,7	21,72	2,27	0,12	0,19	2,06
	Компот из сухофруктов	200	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		840	28,24	23,92	93,34	765,1	115,26	6,05	0,36	0,4	37
Полдник	Запеканка творожная с молочной подливой	200	26,5	26,2	27,3	405,0	254,18	0,72	0,07	0,39	0,77
	Кисломолочный продукт	200	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0,3
	Булка с	36	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	сыром	7	2,5	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3
ИТОГО		443	3,5	29,4	35,8	485,7	302,18	0,72	0,09	0,4	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1670	73,24	75,54	187,7	1744,4	672,89	7,69	0,62	,8	40,41

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под.ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутеляна-М.:ДеЛи,2011г.

3 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша геркулесовая молочная	200	7,18	9,95	26,82	232,1	70,62	0,83	0,11	0,09	0,61
	Кофе на молоке	200	1,4	1,6	22,31	105,0	60,4	0,09	0,02	0,07	0,65
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	5	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		435	1,13	20,1	64,7	482,8	139,82	1,54	0,2	0,23	1,23
Завтрак II	Сок с печеньем	200 40	1,8 2,9	0,15 6,0	9,0 37,5	42,0 208,5	22,0 10,0	0,6 0,5	0,06 0,04	0,06 0,04	7,5 0
Обед	Салат из св. капусты до 01.03	60	0,96	3,79	5,41	61,3	30,65	0,45	0,02	0,02	15,02
	Зеленый горошек 01.03 до 31.03	50	7,4	7,2	1,2	99,5	38,2	0,6	0,018	0,06	1,32
	Щи с курой со сметаной	200	6,98	2,2	20,3	132,4	28,59	1,37	0,17	0,14	24,3
	Картофельное пюре	130	3,53	5,1	35,53	207,5	46,33	0,93	0,1	0,08	17,3
	Мясная котлета	65	11,33	10,33	6,95	171,1	9,06	0,77	0,04	0,07	0,0
	Компот из сухофруктов	200	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		680	26,98	22,22	93,11	709,3	134,87	5,92	0,57	0,55	62,62
Полдник	Рыба под омлетом	160	4,91	6,0	16,37	143,3	169,77	0,81	0,13	0,24	21,37
	Булка домашняя	30	8,63	11,9	49,2	343,6	83,29	0,88	0,13	0,15	0,73
	Кисломолочный продукт	200	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0,3
ИТОГО		390	18,54	21,1	74,07	567,6	301,06	1,69	0,28	0,41	22,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1500	56,65	63,42	231,89	1759,7	566,75	9,15	1,05	1,6	86,25

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под.ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутеляна-
М: ДеЛи, 2011г.

4 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша пшеничная молочная	200	7,03	9,1	29,35	222,4	73,48	1,0	0,13	0,1	0,6
	Какао на молоке	200	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Булка с	35	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	маслом	5	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		440	14,22	22,61	64,28	512,6	262,28	1,7	0,26	0,39	2,55
Завтрак II	Яблоко	100	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Суп картофельный - вермишелевый с мясом	200	7,54	6,61	16,07	158,3	16,94	3,08	0,08	0,08	1,89
	Капуста тушеная с мясом	200	10,3	7,61	11,71	173	81,6	1,27	0,07	0,15	46,66
	Компот из сухофруктов	200	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		640	21,88	5,02	67,76	479,3	118,74	6,78	0,27	0,36	48,55
Полдник	Картофель запеченный в сметане	160	3,53	5,1	35,53	207,5	46,33	0,93	0,1	0,08	17,3
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,6	3,03	6,4	64,0	28,98	0,95	0,02	0,03	4,79
	Чай сладкий	200	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	0,9	0,0	0,01	2,9
	Булка с	35	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	сыром	7	2,6	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3
ИТОГО		460	6,89	8,48	72,65	401,5	90,96	3,38	0,9	0,19	24,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1540	42,95	46,11	204,72	1393,4	471,98	11,87	0,72	0,94	76,09

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под.ред.М.П. Могильного и Т.В. Тутеляна – М:ДеЛи,2011г.

5 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша пшеничная молочная	200	7,82	8,9	32,9	235,9	64,56	0,71	0,11	0,08	0,6
	Кофе на молоке	200	1,4	1,6	22,31	105,0	60,4	0,09	0,02	0,07	0,65
	Булка с маслом	35	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
		5	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		440	1,77	19,05	70,79	486,6	133,76	1,42	0,2	0,22	1,25
Завтрак II	Банан	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из моркови с яблоком до 01.03	60	0,6	3,03	6,4	64,0	28,98	0,95	0,02	0,03	4,79
	С 01.03 до 31.03 Салат из свежих помидоров	50	0,8	3,6	5,02	56,3	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7
	Борщ с курой и сметаной	200	6,15	4,55	11,9	119,4	42,44	0,76	0,08	0,06	30,89
	Запеканка картофельная с мясным фаршем	180	2,06	5,27	11,9	108,0	42,89	1,2	0,05	0,05	20,46
	Компот из сухофруктов	200	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		680	2,79	33,85	52,22	69,2	157,56	6,6	0,55	0,54	62,14
Полдник	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	180	16,89	9,59	4,96	198,3	32,4	0,75	0,07	0,11	3,29
	Сок	200	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Булка	35	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с сыром	7	2,6	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3
ИТОГО		420	22,17	12,59	24,73	320,3	140,24	1,44	0,26	0,3	0,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1540	55,69	65,49	147,74	1498,1	431,56	9,47	1,01	1,06	72,92

Сборник рецептур и кулинарных изделий для детей в дошкольных орг./под.ред.М.П. Могильного и Т.В. Тутеляна-М:ДеЛи,2011г.

6 день

	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша ячневая молочная	200	7,03	9,1	29,35	222,4	73,48	1,0	0,13	0,1	0,6
	Кофе черный	200	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	0,9	0,0	0,01	2,9
	Печенье	50	2,8	1,82	50,25	222,0	6,5	0,36	0,03	0,03	0
ИТОГО		450	10,09	10,97	94,82	503,4	88,03	2,26	0,6	0,4	3,5
Завтрак II	Яблоко	100	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свеж. капусты с морковью до 01.03	60	0,96	3,79	5,41	61,3	30,65	0,45	0,02	0,02	15,02
	С 01.03 до 31.03 икра морковная	60	0,9	4,5	3,3	56	15,2	0,52	0,018	0,018	1,45
	Рассольник со сметаной с курой	200	6,62	5,55	23,34	177,5	25,95	1,02	0,11	0,07	17,26
	Рыба тушеная с овощами в томате	60	10,51	4,95	4,98	110,5	16,93	8,85	0,1	0,18	3,12
	Макароны отварные	160	3,5	0,4	16,8	80,2	0,6	0,5	0,04	0,04	0
	Компот из сухофруктов	200	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		720	25,59	5,48	81,5	577,5	94,33	13,25	0,39	0,43	35,4
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	2,78	4,59	5,74	77,5	117,63	0,63	0,1	0,19	1,21
	Булка	35	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с сыром	7	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
	Кисломолочный продукт	200	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0,3
ИТОГО		420	7,55	16,34	29,82	303,9	174,43	1,25	0,19	0,28	1,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1590	43,23	42,79	206,15	1384,8	356,79	16,76	0,74	0,85	40,41

9 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша пшеничная молочная	200	7,03	9,1	29,35	222,4	73,48	1,0	0,13	0,1	0,6
	Какао на молоке	200	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Булка с	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	5	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		435	14,22	22,68	64,28	512,6	262,28	,7	0,26	0,39	2,55
Завтрак II	Яблоко	100	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свеклы до 01.03	60	0,92	3,04	5,42	52	30,97	0,37	0,0	0,02	23,08
	С 01.03. до 31.03. Салат из свежих огурцов	50	0,8	5,4	4,2	68	15,3	0,38	0,018	-	24
	Суп картофельный с мясом	200	7,54	6,61	16,07	158,3	16,94	3,08	0,08	0,08	1,89
	Плов с мясом	180	15,9	11,02	49,22	452,0	53,7	1,1	0,06	0,11	30,18
	Компот из сухофруктов	200	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		680	28,54	21,47	95,63	799,3	12,85	6,95	0,39	0,45	61,15
Полдник	Винегрет овощной	200	11,53	13,76	4,88	195,3	88,88	2,2	0,09	0,41	2,39
	Сок	200	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0	0,12	0,12	6,0
ИТОГО		400	11,71	13,76	8,8	211,3	89,12	2,2	0,21	0,53	8,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1515	54,47	57,84	168,7	1523,2	476,25	10,86	0,86	1,37	72,09

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под. ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутеляна-
М: ДеЛи, 2011г.

10 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша геркулесовая молочная	200	7,18	9,95	26,82	232,1	70,62	0,83	0,11	0,09	0,61
	Кофе черный на молоке	200	1,4	1,6	22,31	105,0	60,4	0,09	0,02	0,07	0,65
	Булка	36	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	5	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		435	11,08	11,85	64,63	482,8	138,62	1,52	0,2	0,16	1,26
Завтрак II	Банан	100	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свежих помидоров	55	0,6	3,03	6,4	64	28,98	0,95	0,02	0,03	4,79
	Свекольник с курой и сметаной	200	5,98	4,55	12,13	119,8	46,03	1,39	0,08	0,08	19,55
	Рис отварной с подливой	180	4,47	12,85	21,9	222,4	11,49	3,11	0,19	0,09	0,00
	Рыбная котлета	70	7,97	5,11	8,49	111,0	30,6	0,76	0,06	0,07	0,61
	Компот из сухофруктов	200	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		745	23,02	26,34	79,9	544,2	137,3	119,7	6,36	0,47	24,95
Полдник	Овощное рагу с яйцом	200	3,58	8,79	24,79	240,7	34,78	0,76	0,06	0,05	23,79
	Чай сладкий	200	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	0,9	0,0	0,01	2,9
	Булка	36	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с сыром	7	2,6	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3
ИТОГО		440	5,36	11,84	55,86	405,7	150,43	2,35	0,13	0,13	26,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1620	39,46	50,03	200,39	1432,7	426,35	123,57	6,69	0,76	53,2

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под. ред. М.П. Могильного и Т.В.Тутеляна-
М:ДеЛи,2011г.

