Десятидневное меню для детей с 3 до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| 1 день |
| Завтрак |  | 390 |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая вязкая | 180 | 3,6 | 5,4 | 47,6 | 160,6 | 2,1 | 178 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | 395 |
|  | Батон с сыром | 20/10 | 3,3 | 4,1 | 10,1 | 91,2 | 0,1 |  3 |
| 2 Завтрак |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,7 | 4 | 368 |
| Обед  |  | 640 |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат морковный с растительным маслом | 30 | 0,3 | 2,1 | 2,9 | 31,7 | 0,9 | 17 |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 7,6 | 7,5 | 17,8 | 169,7 | 9 | 91 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 80 | **7**,3 | 8,7 | 2,6 | 125 | 0,52 | 277 |
|  | Макароны отварные | 95/5 | 5,7 | 0,8 | 31,1 | 155 | 0 | 204 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,3 | 0 | 24,2 | 99,9 | 0,18 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,7 | 41,4 | 104,8 | 6 | 879 |
| Полдник  |  | 260 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Биточки рисовые со сгущенным молоком** | 80 | **7,6** | **11,6** | **11,8** | **187.9** | **7,6** | **190** |
|  | Сок фруктовый с витамином С | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,1 | 84,6 | 3,6 |  3 |
| Итого за 1 день |  |  | 38,6 | 44,8 | ,210.8 | 1320,6 | 29,4 |  |
| 2 день |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 180/5 | 6.1 | 5,7 | 34,5 | 203,6 | 0,8 | 2\4 |
|  | Чай с молоком | 180 | 14.1 | 2,6 | 2,8 | 87 | 0,5 | 394 |
|  | Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 5,6 | 10,9 | 102 | 0 |  1 |
| 2 завтрак |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Апельсин  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,7 | 4 | 368 |
| Обед  |  | 640 |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 30 | 0,5 | 1,2 | 2,4 | 23,1 | 2,9 | 34 |
|  | Суп картофельный с крупой | 200 | 2 | 2,2 | 13,6 | 82,6 | 6,6 | 80 |
|  | Тефтели мясные | 40 | 7,6 | 4,0 | 0,3 | 68 | 0,4 | 286 |
|  | Пюре картофельное | 130 | 2,6 | 4,1 | 17 | 118,9 | 15 | 321 |
|  | Кисель плодово–ягодный | 180 | 0,4 | 0,0 | 24,5 | 48,2 | 0,2 | 382 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,7 | 41,4 | 104,8 | 6 |  |
| Полдник  |  | 280 |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 100 | 8,8 | 16,9 | 1,6 | 195,3 | 0,1 | 215 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 0,0 | 0 | 6,9 | 28 | 0 | 392 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 20,7 | 52,4 | 3 |  |
| Итого за 2день |  |  | 48.8 | 43.7 | 196.1 | 1338.1 | 39.3 |  |
| 3 день |  |
| Завтрак |  | 410 |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным | 200 | 5,7 | 6,1 | 19,0 | 144,8 | 0,7 | 21/2 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | 397 |
|  | Батон с сыром | 30 | 3,1 | 4,5 | 9,7 | 92,6 | 0,0 |  |
| 2 завтрак |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Банан | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47 | 2 |  |
| Обед  |  | 640 |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежей моркови | 30 | 0,3 | 0,0 | 3,4 | 15,6 | 1,4 | 41 |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 2,5 | 7,8 | 9,1 | 114,3 | 0,4 |  |
|  | Фрикаделька мясная | 70 | 11,6 | 11,8 | 11,1 | 194,5 | 0,1 | 282 |
|  | Греча рассыпчатая  | 150 | 5,5 | 3,63 | 25,3 | 156,7 | 0 | 165 |
|  | Компот из сухофруктов с витамином С | 130 | 0,3 | 0 | 24,2 | 99,9 | 3,6 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,7 | 41,4 | 104,8 | 6 |  |
| Полдник  |  | 280 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Оладьи с повидлом** | 100 | 7,0 | 11,2 | 38,0 | 281,5 | 0,3 | 449 |
|  | Молоко кипяченое | 180 | 5,4 | 4,8 | 9,0 | 102 | 2,4 | 40 |
| Итого за 3 день |  |  | 48.7 | 51.5 | 212 | 1453 | 14. |  |
| День 4 |
| Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 180/5 | 5,2 | 10,8 | 29,8 | 237,6 | 1,1 | 327 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | 395 |
|  | Печенье со сливочным маслом | 40/5 | 3,0 | 7,5 | 29,8 | 199,8 | 0 |  |
| 2 завтрак |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоко**  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47 | 2 | **368** |
| Обед  |  | 640 |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов | 30 | 0,2 | 3,0 | 0,9 | 31,0 | **0,2** | 32 |
|  | Суп картофельный | 200 | 1,8 | 8.2 | 13,3 | 162 | 9,6 | 77 |
|  | Рис отварной | 90 | 2,2 | 3,6 | 23,1 | 152,8 | 0 | 315 |
|  | Рыба отварная | 80 | 15,4 | 0,9 | 0,6 | 73,3 | 0,0 | 242 |
|  | Кисель плодово-ягодный с витамином С | 180 | 0,4 | 0,0 | 24,5 | 46,2 | 0,3 | 242 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,7 | 41,4 | 104,8 | 6 |  |
| Полдник |  | 240 |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с тертым сыром | 120 | 6,1 | 8.6 | 15,1 | 145,3 | 0,1 | 206 |
|  | Чай сладкий с витамином С | 120 | 0,0 | 0 | 6,9 | 28 | 0,3 | 392 |
| Итого за 4 день |  |  | 40.5 | 46.2 | 210.9 | 1321.1 | 19.5 |  |
| День 5 |
| Завтрак |  | 395 |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная с маслом сливочным | 180/5 | 7.2 | 9,6 | 44,1 | 292,1 | 0,8 | 168 |
|  | Чай сладкий с молоком | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 33,6 | 0,1 | 392 |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 30 | 3,1 | 4,5 | 9,7 | 92,6 | 1,3 | 3 |
| 2-й завтрак |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Виноград  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47 | 2 | **368** |
| Обед |  | 640 |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови и яблок | 30 | 0,2 | 1,5 | 2,3 | 24,5 | 2,1 | 40 |
|  | Борщ со сметаной и картофелем | 200 | 1,46 | 3,92 | 10,2 | 82 | 8,22 | 70 |
|  | Жаркое по-домашнему | 100 | 8.7 | 6.1 | 10,4 | 214,5 | 5,4 | 276 |
|  | Котлета  | 70 | 8.1 | 8 | 11,1 | 194,5 | 0,3 | 282 |
|  | Сок фруктовый с витамином С | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,1 | 84,6 | 3,6 | 3 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,7 | 41,4 | 104,8 | 6 |  |
| Полдник |  | 280 |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога | 100 | 12.1 | 12,0 | 8,5 | 201 | 0,1 | 237 |
|  | Соус молочный | 30 | 0,6 | 1,5 | 4 | 30,8 | 0,1 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком и вит С | 150 | 2,3 | 2,3 | 10,6 | 70,0 | 3,9 | 395 |
| Итого за 5 день |  |  | 48.5 | 53.38 | 194.9 | 1502.4 | 31.3 |  |
| День 6 |  |  |
| Завтрак  |  | 395 |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшеничная с маслом сливочным | 180/5 | 9,3 | 5,7 | 14,9 | 235,1 | 0,9 | 185 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | 397 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,8 | 5,6 | 10,9 | 102 | 0 | 1 |
| 2-й завтрак |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Апельсин  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47 | 2 | **368** |
| Обед |  | 640 |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 4 | 1,5 | 13 |
|  | Суп картофельный с клецками  | 200 | 1,6 | 2,4 | 22 | 121.8 | 4,6 | 85 |
|  | Капуста тушеная | 100 | 2,0 | 3,3 | 9,4 | 74 | 17,1 | 336 |
|  | Биточки мясные | 70 | 9.2 | 7,0 | 0,5 | 181.8 | 0,3 | 282 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,3 | 0 | 24,1 | 99,9 | 0,18 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,7 | 41,4 | 104,8 | 6 |  |
| Полдник |  | 280 |  |  |  |  |  |  |
|  | Пуддинг сахарный | 100 | 13,4, | 14,3 | 40,3 | 134,0 | 0 | 820 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,18 | 0,0 | 13,5 | 89.3 | 0,1 |  |
| Итого6 день |  |  | 45.08 | 42.8 | 202.4 | 1345.4 | 33.28 |  |
| День 7 |
| Завтрак |  | 390 |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая жидкая молочная | 180 | 7 | 5,7 | 35,1 | 211,1 | 0,9 | 7/4 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | 395 |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 30 | 3,15 | 4,5 | 9,7 | 92,6 | 0,0 | 4 |
| 2 завтрак |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мандарин | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47 | 2 | **368** |
| Обед  |  | 640 |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежей моркови | 30 | 0,3 | 0,0 | 3,4 | 15,6 | 1,4 | 41 |
|  | Суп-пюре гороховый с гренками | 180 | 4,6 | 1,6 | 25.6 | 186.4 | 0,3 | 29/2 |
|  | Рагу овощное | 120 | 2,16 | 4,8 | 12,6 | 103 | 10,2 | 344 |
|  | Сосиска отварная | 70 | 6,8 | 17,1 | 0,7 | 185,6 | 21,5 | 70/5 |
|  | Кисель плодово-ягодный | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,1 | 84,6 | 3,6 | 3 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,7 | 41,4 | 104,8 | 6 |  |
| Полдник  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет  | 90 | 1,2 | 5,5 | 6,9 | 82,4 | 11,9 | 45 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 4,3 | 3,9 | 0,2 | 53 | 10 | 40 |
|  | Чай сладкий | 120 | 0,0 | 0,0 | 4,9 | 19,3 | 0 | 392 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 20,7 | 52,4 | 3 |  |
| Итого 7 день |  |  | 37.76 | 47.18 | 204.8 | 1331.1 | 53.3 |  |
| День 8 |
| Завтрак  |  | 290 |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная | 180 | 5,3 | 10,8 | 29,8 | 228,6 | 1,18 | 328 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,0 | 0 | 8,3 | 33 | 0 | 392 |
|  | Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 5,6 | 10,9 | 102 | 0 | 1 |
| 2 завтрак |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Банан | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47 | 2 | **368** |
| Обед |  | 640 |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец соленый | 30 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 4 | 1,5 | 13 |
|  | Суп c рыбными консервами | 200 | 4.1 | 3.5 | 39.6 | 181 | 0 |  |
|  | Греча отварная | 120 | 8.2 | 5.5 | 45,7 | 282 | 0 | 165 |
|  | Подлива из мяса | 50 | 4.4 | 5,0 | 11.6 | 178,1 | 0,3 | **277** |
|  | Компот из сухофруктов с вит С | 180 | 0,3 | 0 | 24,2 | 99,9 | 0,3 |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,7 | 41,4 | 104,8 | 6 |  |
| Полдник  |  | 280 |  |  |  |  |  |  |
|  | Суфле рыбное | 100 | 10.8 | 4,3 | 3,4 | 111 | 0,1 | 14/7 |
|  | Чай с витамином С | 150 | 0,0 | 0 | 6,99 | 28 | 0,05 | 392 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 1,2 | 17,9 | 91,6 | 0 |  |
| Итого 8 день |  |  | 47.6 | 50.9 | 202.1 | 1312.4 | 22.25 |  |
| День 9 |
| Завтрак  |  | 390 |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша «Дружба» молочная | 180 | 5,2 | 8,8 | 29,8 | 234,6 | 1,0 | 327 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,8 | 14 | 87 | 0,5 | 394 |
|  | Хлеб с сыром | 30 | 3,1 | 4,5 | 3,7 | 92,6 | 0,0 | 3 |
| 2 завтрак |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Виноград  | 100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **8,00** | 368 |
| Обед |  | 640 |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокочанной капусты | 30 | **1,03** | **2,00** | **5,28** | **54,1** | **20,97** | 20 |
|  | Борщ  | 200 | 1,2 | 3,8 | 8,7 | 199 | 8,4 | 56 |
|  | Картофельное пюре | 100 | 2.6 | 4.1 | 17 | 168,9 | 15 | 321 |
|  | Гуляш мясной | 70 | 19,8 | 16.146 | 4,5 |  | 1,1 | 277 |
|  | Сок фруктовый с витамином С | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,1 | 84,6 | 3,6 |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,7 | 41,4 | 104,8 | 6 |  |
| Полдник  |  | 280 |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг рисовый  | 100 | 3,4 | 5,8 | 32,6 | 197,3 | 0,1 | 195 |
|  | Соус молочный |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | 3 |
| Итого 9 день |  |  | 46.03 | 51.98 | 200.2 | 1298.2 | 55.17 |  |
| День 10 |  |
| Завтрак  |  | 390 |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 180 | 15,8 | 28,5 | 3 | 231 | 0,2 | 328 |
|  | Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 0,5 | 0,3 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 5,6 | 10,9 | 102 | 0 | 1 |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | **100** | **-** | **-** | **3,1** | **12,5** | **2,6** |  |
| Обед |  | 640 |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежей капусты с морковью | 30 | 0,3 | 2,4 | 2,5 | 32,3 | - | 36 |
|  | Рассольник со сметаной | 200 | 1,6 | 6.9 | 26,8 | 190.6 | 9,4 | 75 |
|  | Рис отварной | 120 |  |  | 12.8 | 101 |  |  |
|  | Рыбные фрикадельки | 50 | 18.7 | 5.6 | 6.17 | 187 | 0,8 | 124 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,3 | 0 | 24,2 | 99,9 | 0,18 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 0,7 | 41,4 | 104,8 | 6 |  |
| Полдник  |  | 280 |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с сыром | 100 | 6,1 | 6,6 | 15,1 | 145,3 | 0,1 | 206 |
|  | Чай сладкий | 180 | 2,6 | 2,8 | 14 | 87 | 0,5 | 394 |
| Итого 10 день  |  |  | 53,8 | 62,8 | 174,8 | 1395,4 | 20,38 |  |
| Итого за 10 дней |  |  | 444.87 | 477.54 | 2035.8 | 13615.3 | 352.36 |  |
| Средний  |  |  | 44.49 | 47.75 | 203.58 | 1361.53 | 35.24 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | Б | Ж | У | Кк | С |
| 1день | 38.6 | 44.8 | 210.8 | 1320.6 | 29.4 |
| 2день | 48.8 | 43.7 | 196.1 | 1338.1 | 39.9 |
| 3день | 48.8 | 51.5 | 212 | 1453. | 14 |
| 4день | 40.5 | 46.2 | 210.9 | 1321.1 | 19.5 |
| 5день | 48.5 | 53.38 | 194.9 | 1502.4 | 29.3 |
| 6день | 45.08 | 42.8 | 202.4 | 1345.4 | 33.28 |
| 7день | 37.76 | 47.18 | 204.8 | 1331.1 | 53.3 |
| 8день | 47.6 | 50.9 | 202.1 | 1312.4 | 22.25 |
| 9день | 46.03 | 51.98 | 200.2 | 1298.2 | 55.17 |
| 10день | 43.3 | 45.1 | 201.6 | 1393 | 21.36 |
| ИТОГО | 444.87 | 477.54 | 2035.8 | 13615.3 | 352.36 |
| СРЕДНИЙ | 44.4 | 47.74 | 203.5 | 1361.53 | 35.24 |
|  |  |  |  |  |  |

**Наименование сборника рецептур:**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011. – 584 с