



Утверждаю
заведующий МБДОУ детским садом № 3
Н.В. Соколова

ПРИМЕРНОЕ СЕЗОННОЕ (ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ) 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ С 12 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3х ДО 7 ЛЕТ

Хлюпино 2019 г.

Примерное осенне - зимнее десятидневное меню для детей 3-7 лет

МБДОУ детского сада № 3

<u>День первый</u>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая (манная)	210,00	4,52	4,07	30,57	155,00	0,00	182
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	87,00	1,43	416
	Хлеб пшеничный	40,00	4,20	1,64	28,68	130,00	0,00	01
	Сыр (порциями)	13,00	2,32	10,95	0,00	36,00	0,07	7
	Итого за завтрак:	443,00	14,71	19,85	75,07	408,00	1,50	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100,00	0,50	0,00	10,10	50,67	2,00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100,00	0,50	0,00	10,10	50,67	2,00	
<u>Обед</u>	Салат из соленых огурцов с луком	60,00	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	20
	Бульон мясной детский	250,00	0,43	0,35	0,33	5,00	0,00	59,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20,00	2,49	0,32	15,21	73,64	0,00	123
	Жаркое по-домашнему	170,00	20,80	7,33	18,50	205,00	7,26	292
	Компот из свежих ягод	200,00	0,30	0,12	22,15	90,80	32,25	393
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,55	20,50	100,00	0,00	02
	Итого за обед:	750,00	27,82	11,73	78,25	510,32	42,84	
<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	200,00	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	419
	Печенье	30,00	6,15	3,45	19,80	152,00	0,00	10
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
	Итого полдник:	330,00	12,26	8,89	29,91	265,33	2,73	
<u>Ужин</u>	Рыба, припущенная с овощами	160,00	11,82	0,50	5,08	72,00	1,68	258
	Рис отварной с овощами	150,00	3,46	6,96	31,30	183,70	0,90	334
	Чай с сахаром	190,00	0,06	0,02	9,99	30,00	0,03	411
	Итого ужин:	500,00	15,34	7,48	46,37	285,70	2,61	
Итого за 1 день			70,63	47,95	239,70	1520,02	51,68	

День второй

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый)	100,00	15,14	12,76	24,33	255,00	0,19	249
	Салат из моркови и яблок	60,00	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17	41
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	81,00	1,17	414
	Хлеб пшеничный	40,00	4,20	1,64	28,68	130,00	0,00	01
	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	55,00	0,00	213
Итого: за завтрак:		420,00	27,78	24,54	72,37	570,14	5,53	
Второй завтрак	Сок яблочный	100,00	0,50	0,00	10,10	50,67	2,00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100,00	0,50	0,00	10,10	50,67	2,00	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60,00	0,84	3,04	5,40	52,44	19,47	21
	Борщ	250,00	1,61	4,84	10,93	93,75	10,54	62
	Бефстроганов из отварного мяса	80,00	10,34	10,28	2,19	124,50	0,01	294
	Каша рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,60	243,75	0,00	330
	Компот из сушеных фруктов	200,00	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	394
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,55	20,50	100,00	0,00	02
Итого обед:		790,00	25,13	24,82	105,39	727,44	30,42	
Полдник	Кефир	180,00	5,22	4,50	7,20	135,00	1,26	420
	Печенье	30,00	6,15	3,45	19,80	152,00	0,00	05
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
	Итого полдник:	310,00	11,77	8,35	36,80	331,00	11,26	
Ужин	Сосиски отварные	70,00	7,70	16,73	0,28	182,00	0,00	291
	Капуста тушеная	150,00	3,00	4,80	14,10	112,60	25,70	354
	Чай с сахаром	190,00	0,06	0,02	9,99	30,00	0,03	411
	Хлеб пшеничный	40,00	4,20	1,64	28,68	130,00	0,00	01
	Итого ужин:	450,00	14,96	23,19	53,05	454,60	25,73	
Итого за 2 день			80,14	80,90	277,71	2133,85	74,94	

День третий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая (овсяная "Геркулес")	210,00	5,35	2,75	31,95	154,00	0,00	182
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	87,00	1,43	416
	Хлеб пшеничный	40,00	4,20	1,64	28,68	130,00	0,00	01
	Масло (порциями)	10,00	0,08	12,25	0,13	63,00	0,00	6
	Итого за завтрак:	440,00	13,30	19,83	76,58	434,00	1,43	
Второй завтрак	Сок яблочный	100,00	0,50	0,00	10,10	50,67	2,00	418
	Итого за 2-ой завтрак:	100,00	0,50	0,00	10,10	50,67	2,00	
Обед	Салат из свеклы	60,00	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	34
	Суп картофельный	250,00	2,34	2,83	16,64	101,25	12,00	83
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230,00	11,94	8,64	20,88	209,00	9,24	319
	Кисель из джема	200,00	0,11	0,00	23,43	94,20	0,35	401
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,55	20,50	100,00	0,00	02
	Итого за обед:	790,00	18,55	15,67	86,47	560,79	27,29	
Полдник	Снежок	180,00	4,86	1,80	21,96	144,20	2,88	04
	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	80,00	4,61	1,98	38,30	235,80	0,27	437,0
	Итого за полдник:	260,00	9,47	3,78	60,26	380,00	3,15	
Ужин	Салат из зеленого горошка (консервированного)	60,00	1,79	3,11	3,75	50,16	6,60	10
	Рыба, запеченная с картофелем	160,00	12,34	9,26	15,74	196,00	4,48	264
	Чай с сахаром	190,00	0,06	0,02	9,99	30,00	0,03	411
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
Итого за ужин:	510,00	12,80	9,68	35,53	270,00	14,51		
Итого за 3 день			54,62	48,96	268,94	1695,46	48,38	

