



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №12»

И.В.Карвель

« 11 » август 20 11

***Примерное
десятидневное меню
возрастная
категория: 3-7 лет,
12 часовое
пребывание***

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

Прием пищи	Выход блода	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	175	7,39	6,25	36,33	233,33	2,60	65
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/12	4,72	7,31	12,36	135,00	0,08	3
Итого		12,11	13,56	60,67	411,33	2,68	
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Суп картофельный с клецками, с птицей или суп- лапша с курицей	200/10	4,02	4,81	14,14	117,00	10,35	57,46
Тефтели из говядины или котлеты, биточки, шницели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,79	64,6
Соус сметанный	30	0,26	2,92	0,86	32,40	0,06	63
Капуста тушеная	150	2,91	5,02	11,59	112,00	28,00	73
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,00	129,00	0,00	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		20,97	23,09	100,65	715,90	39,20	
Полдник2							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Батон	25	1,25	0,73	12,85	62,93	0,00	ГП
Итого		6,47	6,49	20,05	169,13	1,26	
Ужин							
Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,67	8,04	37,75	252,00	1,96	45
Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,78	15,89	98,00	1,04	2
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Итого		12,67	11,12	68,10	420,80	3,00	
		Б	Ж	У	Эн/г	С	
Итого за первый день		52,52	54,41	264,62	1786,16	49,14	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		97,26	90,68	101,39	99,23	98,28	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187,00	1,95	10
Какао с молоком	180	2,60	2,78	15,89	98,00	1,40	15
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Итого		10,90	15,78	50,13	383,00	3,35	
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,30	ГП
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,30	
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	172/28	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42	41
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/30	17,30	12,30	2,60	125,30	1,61	40
Картофель тушенный	120	2,27	3,88	14,94	111,00	8,28	12
Компот из сухофруктов	180	0,48	0,00	20,41	86,40	0,43	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		30,05	21,27	86,32	631,50	18,74	
Полдник2							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Булочка домашняя с повидлом	70	5,22	3,77	17,90	126,59	0,22	62
Итого		10,44	9,53	25,10	232,79	1,48	
Ужин							
Макаронные изделия запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259,00	0,19	72
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Итого		7,88	8,83	47,86	302,00	0,19	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за второй день		59,57	55,56	224,56	1618,29	27,06	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		110,31	92,60	86,04	89,91	54,12	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,27	6,48	18,38	150,00	0,40	39
Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,78	15,89	98,00	1,04	2
Бутерброд с джемом или повидлом	30/8	2,32	0,24	20,26	91,00	0,01	87
Итого		11,19	9,50	54,53	339,00	1,45	
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,28	4,65	12,05	100,00	9,62	52
Плов с птицей	215	10,00	15,54	38,89	360,65	2,79	42
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,00	19,90	84,00	0,40	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		18,52	21,04	107,59	719,65	12,81	
Полдник2							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	70	2,55	3,40	36,43	218,57	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко) ¹	120	0,48	2,48	11,80	56,59	26,04	76
Итого		8,25	11,64	55,43	381,36	27,30	
Ужин							
Сырники из творога с молоком сгущенным	150/35	12,00	30,23	48,43	513,79	0,59	55
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Итого		12,00	30,23	60,41	556,79	0,59	
		Б	Ж	У	Эн/г	С	
Итого за третий день		50,26	72,56	293,11	2065,80	45,15	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		93,07	120,93	112,30	114,77	90,30	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша вязкая рисовая молочная	200	5,91	7,19	30,27	207,00	1,95	50
Какао с молоком	180	2,60	2,78	15,89	98,00	1,04	15
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/12	4,72	7,31	12,36	135,00	0,08	3
Итого		13,23	17,28	58,52	440,00	3,07	
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Суп - уха	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64	67
Гуляш	40/40	6,83	10,22	2,74	131,00	0,36	35
Макаронные изделия отварные	150	5,21	4,59	32,03	186,00	0,00	30
Кисель из концентратов	200	0,00	0,00	30,00	129,00	0,00	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		21,08	20,86	121,76	733,80	10,00	
Полдник2							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Батон	70	5,43	7,50	29,40	193,50	0,18	97
Итого		10,65	13,26	36,60	299,70	1,44	
Ужин							
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	15,25	78
Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,97	30,50	81,00	3,17	58
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Итого		10,71	9,21	60,54	266,00	18,42	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за четвертый день		55,97	60,76	292,57	1808,50	35,93	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		103,65	101,27	112,10	100,47	71,86	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,07	7,36	20,30	229,33	1,96	68
Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,76	15,94	96,00	1,04	2
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Итого		11,66	14,61	48,62	423,33	3,00	
2 завтрак							
Сок фруктовый	160	0,00	0,00	15,52	60,00	16,00	94
Итого		0,00	0,00	15,52	60,00	16,00	
Обед							
Борщ с фасолью и картофелем	200/8/5	3,91	3,35	7,11	86,67	3,79	108
Тефтели из говядины или котлеты, биточки, шницели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,79	64,6
Соус сметанный	25	0,73	7,98	2,35	81,25	0,10	82
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	15,25	8
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,00	19,90	84,00	0,40	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		21,91	26,91	91,48	719,42	20,33	
Полдник2							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Крендель сахарный	70	5,43	7,50	29,40	193,50	0,18	97
Итого		10,65	13,26	36,60	299,70	1,44	
Ужин							
Омлет натуральный с маслом	159	13,76	17,13	3,69	222,19	0,80	37
Сатал из свеклы с изюмом	60	1,07	3,67	8,58	72,21	4,13	100
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	31
Итого		17,27	21,10	38,86	412,20	6,93	
		Б	Ж	У	Эн/г	С	
Итого за пятый день		61,49	75,88	231,08	1914,65	47,70	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		113,87	126,47	88,54	106,37	95,40	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,48	2,78	21,35	122,00	0,00	0
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/12	4,72	7,31	12,36	135,00	0,08	3
Итого		8,20	10,09	45,69	300,00	0,08	
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,90	67,00	3,20	24
Щи с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/8/5	2,94	4,09	6,86	88,49	15,54	34
Бефстроганов из отварной говядины	40/40	10,32	10,89	1,96	147,20	0,19	26
Каша гречневая рассычатая	175	7,39	6,25	36,33	233,33	2,60	65
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,00	129,00	0,00	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		27,02	27,16	115,80	840,02	21,53	
Полдник2							
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Манник со сгущенным молоком	60/20	5,34	15,54	29,64	280,00	0,32	69
Итого		5,34	15,54	41,62	323,00	0,32	
Ужин							
Каша молочная рисовая	200	5,91	7,19	30,27	207,00	1,95	50
Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,78	15,89	98,00	1,04	2
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Итого		10,91	10,27	60,62	375,80	2,99	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за шестой день		51,77	63,21	278,88	1907,82	27,92	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		95,87	105,35	106,85	105,99	55,84	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,08	7,73	33,13	229,33	1,96	14
Какао с молоком	180	2,60	2,78	15,89	98,00	1,04	15
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Итого		11,63	15,00	61,40	425,33	3,00	
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Сельдь с луком репчатым	50	4,42	5,42	0,76	96,67	0,83	33
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/9	4,09	2,83	17,50	95,60	4,69	47
Жаркое по-домашнему	180	12,00	12,36	13,52	213,32	7,46	19
Компот из сухофруктов	180	0,48	0,00	20,41	86,40	0,43	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		25,79	21,46	88,94	666,99	13,41	
Полдник2							
Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Батон	25	1,25	0,73	12,85	62,93	0,00	ГП
Итого		6,47	6,49	20,05	169,13	1,26	
Ужин							
Запеканка из творога	140	6,56	6,69	24,40	173,30	2,05	22
Соус молочный сладкий	50	1,56	2,56	14,48	69,00	0,24	77
Чай с сахаром	15	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Итого		8,12	9,25	50,86	285,30	2,29	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за седьмой день		52,31	52,35	236,40	1615,75	22,96	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		96,87	87,25	90,57	89,76	45,92	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша вязкая молочная с хлопьями овсянными "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187,00	1,95	10
Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,76	15,94	96,00	1,04	2
Бутерброд с джемом или повидлом	25/8	1,94	0,20	17,80	80,00	0,01	87
Итого		10,93	11,47	55,60	363,00	3,00	
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Свекольник с мясом птицы, со сметаной	200/10/5	4,63	4,98	9,82	113,33	6,78	96
Котлеты, биточки, шницель из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,79	64
Капуста тушеная	150	2,91	5,02	11,59	112,00	28,00	109
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,00	19,90	84,00	0,40	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		21,76	20,34	85,37	634,83	35,97	
Полдник2							
Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21
Крендель ахарный	70	5,43	7,50	29,40	193,50	0,18	97
Фрукты свежие (банан)1	90	1,36	2,46	18,90	86,40	23,00	76
Итого		12,01	15,72	55,50	386,10	24,44	
Ужин							
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	175	7,39	6,25	36,33	233,33	2,60	65
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Итого		9,79	6,55	62,77	347,13	2,60	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за восьмой день		54,79	54,23	274,39	1800,06	69,01	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		101,46	90,38	105,13	100,00	138,02	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	1,95	32
Какао с молоком	180	3,02	3,26	16,59	104,00	1,23	15
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/12	4,72	7,31	12,36	135,00	0,08	3
Итого		13,95	18,04	54,04	431,00	3,26	
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,27	4,09	16,75	110,11	6,57	25
Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	7,80	4,35	28,30	114,00	0,42	29
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	7
Рис отварной	175	7,39	6,25	36,33	233,33	2,60	65
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,00	129,00	0,00	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		23,59	16,82	150,02	780,87	10,14	
Полдник2							
Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Батон	25	1,25	0,73	12,85	62,93	0,00	ГП
Итого		6,47	6,49	20,05	169,13	1,26	
Ужин							
Суп-лапша с птицей	200	3,32	3,93	15,69	109,15	6,30	46
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Итого		5,72	4,23	42,13	222,95	6,30	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за девятый день		50,03	45,73	281,39	1672,95	23,96	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		92,65	76,22	107,81	92,94	47,93	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Суп молочный гречневый	200	6,16	6,12	21,85	165,33	1,00	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,76	15,94	96,00	1,04	2
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Итого		10,75	13,37	50,17	359,33	2,04	
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200/8/5	2,94	4,09	6,86	88,49	15,54	34
Котлета, биточки, шницель из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,79	6
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	15,25	8
Компот из сухофруктов	180	0,48	0,00	20,41	86,40	0,43	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		20,25	19,67	89,39	642,39	32,01	
Полдник2							
Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21
Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	70	2,55	3,40	36,43	280,57	0,00	ГП
Итого		7,77	9,16	43,63	386,77	1,26	
Ужин							
Омлет натуральный	158	13,76	17,13	3,69	222,19	0,80	37
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76	17
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Итого		16,88	20,25	34,75	382,79	6,56	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за десятый день		55,95	62,60	233,09	1840,28	44,87	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		103,61	104,33	89,31	102,24	89,74	