

Примерное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

МДОУ "Корневской детский сад"

Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 1								
завтрак 1:								
274		Каша рисовая молочная	200	5.54	6.88	32.62	214.60	31
465		Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	66
99		Бутерброд с маслом	35	1.40	14.60	8.70	172.40	5
итого за завтрак 1:			415	9.74	23.98	54.92	475.00	
завтрак 2:								
118		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	9
итого за завтрак 2:			100	0.40	0.40	9.80	47.00	
обед:								
19		Салат из моркови	50	0.60	5.10	4.60	66.00	83
147		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	1.54	5.78	5.99	82.20	92
297		Макаронные изделия отварные	130	4.90	0.60	25.20	125.60	14
351		Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	9.70	1.50	6.70	79.10	28
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	62
115		Хлеб ржаной	38	2.50	0.50	12.70	66.10	8
итого за обед:			648	19.84	13.58	75.29	503.00	
полдник:								
459		Чай с лимоном	200	0.30	0.10	9.50	40.00	68
607, 609		Кондитерские изделия (пряники или вафли или печенье)	50	1.40	1.70	38.60	175.00	40.42
итого за полдник:			250	1.70	1.80	48.10	215.00	
Итого за первый день				31.68	39.76	188.11	1240.00	

Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 2								
завтрак 1:								
272		<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	7.20	9.40	28.80	228.40	58
457		<i>Чай с сахаром</i>	200	0.20	0.10	9.30	38.00	74
99		<i>Бутерброд с маслом</i>	35	1.40	14.60	8.70	172.40	5
итого за завтрак 1:			415	8.80	24.10	46.80	438.80	
завтрак 2:								
537		<i>Соки фруктовые</i>	100	0.50	0.10	10.10	46.00	64
итого за завтрак 2:			100	0.50	0.10	10.10	46.00	
обед:								
51		<i>Салат из свеклы</i>	50	0.80	2.80	4.20	44.50	84
139		<i>Рассольник Ленинградский</i>	180	1.76	5.98	12.09	109.74	93
434		<i>Картофельное пюре</i>	130	2.70	5.70	14.20	119.60	12
417		<i>Биточки (котлеты) из курицы</i>	70	10.50	7.50	6.50	132.00	20
516		<i>Кисель</i>	200	1.40	0.00	29.00	122.00	65
115		<i>Хлеб ржаной</i>	38	2.50	0.50	12.70	66.10	8
итого за обед:			668	19.66	22.48	78.69	593.94	
полдник:								
487		<i>Компот из яблок с лимоном</i>	200	0.30	0.20	14.20	60.00	
322		<i>Запеканка рисовая с творогом</i>	100	7.20	7.30	36.20	239.60	51
32		<i>Соус молочный (сладкий)</i>	30	0.58	1.35	3.97	30.45	351
итого за полдник:			230	0.88	1.55	18.17	90.45	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за второй день				29.84	48.23	153.76	1169.19	

Дети 3 - 7 лет, 10 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 3								
завтрак 1:								
266		Каша "Дружба" молочная жидкая	200	5.30	11.70	25.10	226.20	54
459		Чай с лимоном	200	0.30	0.10	9.50	40.00	68
99		Бутерброд с маслом	35	1.40	14.60	8.70	172.40	5
итого за завтрак 1:			435	7.00	26.40	43.30	438.60	
завтрак 2:								
118		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	9
итого за завтрак 2:			100	0.40	0.40	9.80	47.00	
обед:								
19		Салат из моркови	50	0.60	5.10	4.60	66.00	83
149		Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	180	1.66	3.06	10.89	77.76	96
403		Печень говяжья по-строгановски	70	18.00	13.80	4.30	213.00	33
202		Каша гречневая рассыпчатая	130	7.38	5.51	32.67	209.87	
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	62
115		Хлеб ржаной	38	2.50	0.50	12.70	66.10	8
итого за обед:			696	30.74	28.07	85.26	716.73	
полдник:								
465		Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	66
607, 609		Кондитерские изделия (пряники или вафли или печенье)	50	1.40	1.70	38.60	175.00	40.42
итого за полдник:			250	4.20	4.20	52.20	263.00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за третий день				42.34	59.07	190.56	1465.33	

Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 4								
завтрак 1:								
268		Каша манная молочная жидкая	200	6.20	7.50	30.90	215.40	59
457		Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	74
99		Бутерброд с маслом	35	1.40	14.60	8.70	172.40	5
итого за завтрак 1:			400	7.80	22.20	48.90	425.80	
завтрак 2:								
537		Соки фруктовые	100	0.50	0.10	10.10	46.00	64
итого за завтрак 2:			100	0.50	0.10	10.10	46.00	
обед:								
1		Салат из капусты	50	1.10	5.10	4.60	68.00	79
154		Суп картофельный с фрикадельками	180	5.20	4.71	10.73	106.27	90
		Солянка мясная	250	14.80	13.20	4.90	199.00	158
516		Кисель	200	1.40	0.00	29.00	122.00	65
115		Хлеб ржаной	38	2.50	0.50	12.70	66.10	8
итого за обед:			710	25.00	23.51	61.93	561.37	
полдник:								
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	62
32		Соус молочный (сладкий)	30	0.58	1.35	3.97	30.45	351
322		Запеканка рисовая с творогом	100	7.20	7.30	36.20	239.60	51
итого за полдник:			230	1.18	1.45	24.07	114.45	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за четвертый день				34.48	47.26	145.00	1147.62	

Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 6								
завтрак 1:								
273		Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.80	9.50	35.80	283.60	30
457		Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	74
99		Бутерброд с маслом	35	1.40	14.60	8.70	172.40	5
итого за завтрак 1:			435	9.40	24.20	53.80	494.00	
завтрак 2:								
118		груши или бананы)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	9
итого за завтрак 2:			100	0.40	0.40	9.80	47.00	
обед:								
51		Салат из свеклы	50	0.80	2.80	4.20	44.50	84
2.17		Суп-лапша с курицей	200	1.76	5.98	12.09	109.74	93
202		Каша гречневая рассыпчатая	130	7.38	5.51	32.67	209.87	
		Рагу из курицы	70	7.42	9.33	2.58	242.16	179
115		Хлеб ржаной	38	2.50	0.50	12.70	66.10	8
487		Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	14.20	60.00	
итого за обед:			710	20.16	24.32	78.44	732.37	
полдник:								
470		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	5.80	5.00	8.00	101.00	76
607, 609		Кондитерские изделия (пряники или вафли или печенье)	50	1.40	1.70	38.60	175.00	40.42
итого за полдник:			250	7.20	6.70	46.60	276.00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за шестой день				37.16	55.62	188.64	1549.37	

Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 7								
завтрак 1:								
274		Каша рисовая молочная	200	5.54	6.88	32.62	214.60	31
504		Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	68
99		Бутерброд с маслом	35	1.40	14.60	8.70	172.40	5
итого за завтрак 1:			415	6.94	21.48	41.32	387.00	
завтрак 2:								
118		груши или бананы)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	9
итого за завтрак 2:			100	0.40	0.40	9.80	47.00	
обед:								
19		Салат из моркови	50	0.60	5.10	4.60	66.00	83
133		Борщ с капустой и картофелем	180	1.59	5.80	8.06	90.84	94
462		Соус томатный	30	0.30	1.10	2.10	0.47	2
		Котлеты из печени	80	9.78	11.66	16.41	210.00	284
434		Картофельное пюре	130	2.70	5.70	14.20	119.60	12
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	62
115		Хлеб ржаной	38	2.50	0.50	12.70	66.10	8
итого за обед:			695	12.67	17.01	78.13	516.81	
полдник:								
516		Кисель	200	1.40	0.00	29.00	122.00	65
607, 609		печенье)	50	1.40	1.70	38.60	175.00	40.42
итого за полдник:			250	2.80	1.70	67.60	297.00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за седьмой день				22.81	40.59	196.85	1247.81	

Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 8								
завтрак 1:								
267		Омлет натуральный	150	12.92	14.54	3.23	196.15	
457		Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	74
99		Бутерброд с маслом	35	1.40	14.60	8.70	172.40	5
итого за завтрак 1:			415	14.52	29.24	21.23	406.55	
завтрак 2:								
537		Соки фруктовые	100	0.50	0.10	10.10	46.00	64
итого за завтрак 2:			100	0.50	0.10	10.10	46.00	
обед:								
1		Салат из капусты	50	0.73	3.00	4.20	47.00	
156		Суп картофельный с рыбой	180	7.09	3.47	10.91	103.30	95
375		Плов с курицей	200	12.30	8.20	24.80	223.00	
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	62
115		Хлеб ржаной	38	2.50	0.50	12.70	66.10	8
итого за обед:			712	22.62	15.17	52.61	439.40	
полдник:								
470		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	5.80	5.00	8.00	101.00	76
583		Булочка домашняя	50	3.70	6.50	30.20	194.20	49
итого за полдник:			250	9.50	11.50	38.20	295.20	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за восьмой день				47.14	56.01	122.14	1187.15	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 10								
завтрак 1:								
66		Каша гречневая молочная	200	7.00	10.40	25.00	22.40	57
457		Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	74
99		Бутерброд с маслом	35	1.40	14.60	8.70	172.40	5
итого за завтрак 1:			435	8.60	25.10	43.00	232.80	
завтрак 2:								
537		Соки фруктовые	100	0.50	0.10	10.10	46.00	64
итого за завтрак 2:			100	0.50	0.10	10.10	46.00	
обед:								
85, 20		Овощи натуральные (соленые или свежие)	50		0.10	1.30	7.00	85.7
152		Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.94	2.05	13.55	80.10	88
385		Рис отварной	130	3.29	4.68	33.71	190.06	11
351		Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	9.70	1.50	6.70	79.10	28
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	62
115		Хлеб ржаной	38	2.50	0.50	12.70	66.10	8
итого за обед:			713	18.03	8.93	88.06	506.36	
полдник:								
469		Молоко кипяченое	180	5.80	5.30	9.10	107.00	
114		Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.50	117.50	7.00
итого за полдник:			230	9.60	5.70	33.60	224.50	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за десятый день				36.73	39.83	174.76	1009.66	

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 3-7 лет</i>								
				<i>Пищевые вещества (г)</i>				
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц (ккал)</i>	
				35.99	47.94	184.58	1314.97	