

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

« 20 » Май 2022 г.



Примерные 10-дневные меню для питания детей

в

летне-осенний период в возрасте от 3 до 7 лет,

посещающих дошкольные образовательные

учреждения Тарасовского района

День 1 понедельник. Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

<i>Наименование</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	150	17,64	33,96	3,38	390,76	215
Икра кабачковая	50	1,49	2,6	3,13	41,8	
Хлеб пшеничный с твердым сыром	40/10	4,2	6,12	12,94	123,56	3
Кофейный напиток на молоке	180	2,81	2,39	12,76	84	395
2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45,0	
Всего за завтрак		26,64	45,17	43,41	685,12	
ОБЕД						
Суп рыбный	200	8,6	8,4	14,33	167,25	87
Котлета (говядина)	80	12,42	9,42	12,86	185,34	282
Каша рассыпчатая (гречневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	313
Капуста тушеная	50	1,04	1,62	4,72	37,55	336
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	123,6	382
Всего в обед		33,03	25,32	117,57	824,69	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180	5,8	5	8,4	108	
Печенье	20	3	6,8	27,2	184	
Всего в полдник		8,8	11,8	35,6	292	
Всего за день		68,47	82,29	196,58	1801,81	

День 2 вторник. Неделя: первая. Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 3 – 7 лет

<i>Наименование блюд</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
ЗАВТРАК						
Каша молочная с крупой рисовой	200	6,02	6,35	21,05	165,5	94
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,1	187	1
2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	88	368
Всего в завтрак		10,24	17,55	69,14	479,11	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	200	1,83	4,9	12,75	102,5	57
Бефстроганов из отварного мяса/соус сметанный	70	15,52	12,43	3,29	186,99	278/354
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,42	205
Салат из свежих огурцов	50	0,43	2,56	1,31	29,9	13
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
Всего в обед		29,48	25,36	105,86	764,31	
ПОЛДНИК						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	
Пирожок с творогом	70	7,4	8,1	27	205,1	
Всего в полдник		12,62	12,6	34,2	295,1	
Всего за день		52,34	55,51	209,2	1533,52	

День 3 среда. Неделя: первая. Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

<i>Наименование</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
ЗАВТРАК						
Каша молочная с пшениной крупой	200	6,02	6,35	21,05	165,5	94
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40\10	3,37	10,38	20,10	187	1
2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	88	368
Всего за завтрак		10,24	17,55	69,14	474,11	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (курица)	200	1,83	4,9	12,75	102,5	57
Плов с курицей	200	25	23,1	41,83	475	294
Салат из свежих помидор с луком	50	0,56	3,1	2,36	39,55	14
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
Всего за обед		34,33	32,92	122,6	918,55	
ПОЛДНИК						
Вареники ленивые (отварные) со сливочным маслом	150	24,68	21,85	25,51	398,77	230
Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	
Всего за полдник		33,68	27,65	31,81	521,17	
Всего за день		78,25	78,12	223,54	1913,83	

День 4 четверг. Неделя: первая. Сезон: летне-осенний.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

<i>Наименование блюд</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Каша рассыпчатая (ячневая), сосиска	130/100	3,91	4,02	17,56	122,45	313
Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	397
Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	3
2-й завтрак: Сок фруктовый	200	1	0,2	22,4	90	
Всего в завтрак		18,99	20,90	74,36	556,67	
ОБЕД						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,63	5,18	15,45	135	83
Котлета рыбная	80	14,21	6,63	3,34	130	247
Каша рассыпчатая с пшеничной крупой	130	3,91	4,02	17,56	122,45	313
Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	33
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из яблок сушеных	180	0,24	0,02	35,28	142,2	379
Всего в обед		32,2	20,7	113,71	765,1	
ПОЛДНИК						
Оладьи с повидлом	150	10,58	16,92	57,12	422,31	449
	50	0,2	0	32,5	125	
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	
Всего в полдник		16	21,42	96,82	637,31	
Всего за день		67,17	63,08	284,89	1959,08	

**День 5 пятница. Неделя: первая. Сезон: летне-осенний.
Возрастная категория: 3 – 7 лет**

<i>Наименование блюд</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
ЗАВТРАК						
Каша молочная манная	200	6,85	6,3	20,13	164,75	92
Чай с сахаром	180	0,05	0,2	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	1
2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	88	368
Всего за завтрак		11,07	17,5	68,22	473,36	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (курица)	200	2,05	3,1	12,58	86,5	85
Голубцы ленивые, соус сметанный с томатом	80	8,84	5,68	12,53	136,67	298/355
	20	0,88	2,5	3,51	40,05	
Картофель отварной	130	1,81	4,1	11,73	109,97	318
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
Всего в обед		22,01	19,8	109,14	716,49	
ПОЛДНИК						
Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	
Печенье	20	3	3,8	27,2	184	
Всего в полдник		12	12,6	33,5	306,4	
Всего за день		45,08	49,9	210,86	1496,25	

День 6 понедельник. Неделя: вторая. Сезон: летне-осенний.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

<i>Наименование</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
ЗАВТРАК						
Макаронник с печенью	150	12,46	20,38	23,13	325,42	292
Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	
Какао на молоке	180	4,2	3,62	17,28	118,66	397
Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	3
2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45,0	
Всего за завтрак		21,96	32,62	68,45	651,64	
ОБЕД						
Суп рисовый на мясном бульоне (курица)	200	2,1	5,13	16,6	120,75	76
Курица, тушенная с овощами	80	5,05	3,61	9,16	89,44	302
Каша рассыпчатая (гречневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	313
Салат из свежих огурцов	50	0,43	2,56	1,31	29,9	13
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	123,6	382
Всего за обед:		18,55	17,18	112,73	674,64	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	26,31	18,08	25,73	370,5	237
	20	3,6	4,25	28	169,5	
Ряженка	180	5,8	5	8,4	108	
Всего в полдник		35,71	27,33	62,13	648,00	
Всего за день		76,22	77,13	243,31	1974,28	

День 7 вторник. Неделя: вторая. Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 3 – 7 лет

<i>НАИМЕНОВАНИЕ</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
ЗАВТРАК						
Каша молочная с крупой (овсяная)	200	6,02	6,35	21,05	165,5	94
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	1
2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	88	368
Всего за завтрак		10,24	17,55	69,14	474,11	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	200	1,83	4,9	12,75	102,5	57
Биточки (говядина)	80	12,42	9,42	12,86	185,34	282
Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,68	3,08	3,85	45,8	15
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,42	205
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
Всего за обед		26,63	22,87	117,97	778,56	
ПОЛДНИК						
Пирожок с фруктовой начинкой	70	8,41	4,52	64,53	333,81	
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Всего в полдник		13,63	9,02	71,73	423,81	
Всего за день		50,50	49,44	258,84	1676,48	

День 8 среда. Неделя: вторая. Сезон летне-осенний.

Возрастная категория: 3 -7 лет

Наименование блюд	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	к/кал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша молочная с крупой (гречневой)	200	6,02	6,35	21,05	165,5	94
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	395
Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	1
2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45	
Всего за завтрак		12,7	19,22	65,11	481,5	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне (курица)	200	5,13	5,35	16,13	133,25	81
Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,45	137,25	321
Рыба соленая (сельдь)	70	17,02	6,72	0	128,8	8
Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	33
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	123,6	382
Всего за обед		32,98	21,78	108,86	758,35	
ПОЛДНИК						
Оладьи с повидлом	150	10,58	16,92	57,12	422,31	449
	20	0,2	0	32,5	125	
Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	
Всего в полдник		19,78	22,72	95,92	669,71	
Всего за день		65,64	63,72	269,89	1909,56	

День 9 четверг. Неделя: вторая. Сезон: летне-осенний.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюд	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	к/кал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	150	17,64	33,96	3,38	390,76	215
Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	
Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66	397
Хлеб пшеничный йодированный с сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,,56	3
2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	88	
Всего за завтрак		23,24	46,90	57,10	759,98	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина) со сметаной	200	1,83	4,9	12,75	102,50	57
Жаркое по- домашнему	200	26,93	6,91	23,94	265,30	276
Салат из свежих огурцов	50	0,43	2,56	1,31	29,9	19
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из яблок сушеных	180	0,24	0,02	35,28	142,2	379
Всего за обед		35,93	16,19	111,18	728,40	
ПОЛДНИК						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Коржик	70	5,5	6,6	38,9	237,30	
Всего за полдник		10,72	11,10	46,10	327,30	
Всего за день		69,89	74,10	214,38	1815,68	

День 10 пятница. Неделя: вторая. Сезон: летне-осенний.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюд	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	к/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша молочная манная	200	6,85	6,3	20,13	164,75	92
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40\10	3,37	10,38	20,10	187	1
10 часов: Сок фруктовый	100	1	0,2	22,4	90	368
Всего за завтрак		11,27	16,90	71,02	475,36	
ОБЕД						
Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне (курица)	200	5,13	5,35	16,3	133,25	81
Котлета рыбная запеченная	80	10,7	3,76	7,98	107	255
Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,45	137,25	321
Салат из помидор с луком	50	0,56	3,1	2,36	39,55	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
Всего за обед		26,39	18,83	112,75	718,55	
ПОЛДНИК						
Сырники из творога со сгущенным молоком	150	18,69	12,67	11,4	234	231
	20	1,44	1,7	11,2	67,8	
Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	
Всего в полдник		29,13	20,17	28,90	424,20	
Всего за день		66,79	55,90	212,67	1618,11	