

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №65
«Космонавт» г. Симферополя



Е. А. Кондратенко

Перспективное десятидневное меню на зимне-весенний период для детей с 3-х до 7-и лет

1 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом сливочным	30/10.	2,45	7,55	14,62	136	0	1/13.
2	Каша гречневая молочная	250/3/3	6,17	6,5	21,55	169,5	1,18	66
3	Чай с лимоном	200/10	0,15	0,02	11,9	47,83	3,3	393
	ИТОГО		8,77	14,07	48,07	353,33	4,48	
	2-й завтрак - сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	134
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты с кальмаром	50	0,49	3,08	1,86	37,1	8,38	50
2	Суп картофельный с фасолью	250	5,12	5,35	16,13	133,25	5,83	81/115
3	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,93	5,1	2,57	100	2,88	247
4	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,9	15,74	58
5	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	126
6	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	117,5	0	147
	ИТОГО		23,53	18,21	90,19	619,75	33,23	
УЖИН								
1	Пудинг из творога со сгущенкой	130/25	20,68	14,99	35,63	341,5	0,25	325/17.
2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401 в
3	Булочка с изюмом	70	5,88	3,85	34,65	196,7	0	501
	ИТОГО		30,91	22,59	76,58	614,2	0,7	
	Всего за день		63,96	55,02	229,99	1656,28	41,41	

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/9.	5,79	7,86	52,57	167,69	0,34	4/13.
2	Каша манная с маслом и сахаром	250/4/4	6,85	6,3	20,13	164,75	1,23	5/4.
3	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	136
	ИТОГО		12,7	14,18	82,02	369,78	1,59	
	2-й завтрак - апельсин	100	0,79	0,17	19,56	82,5	52,5	145
ОБЕД								
1	Огурец соленый	30	0,06	0	0,18	0,98	0,7	б/н
2	Суп - лапша домашняя с зеленью	250	2,2	5,08	11,93	102,25	0,5	118/86
3	Биточек индюшиный в сметанном соусе	70/4	10,374	10,801	6,944	166,831	0,35	306/354
4	Пшеничный гарнир	130	3,97	4,34	17,78	126,1	0	417
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	126
6	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	117,5	0	147
	ИТОГО		20,944	20,741	88,744	626,661	1,95	-
УЖИН								
1	Омлет с кукурузой	110/20	9,14	19	7,58	238	1	219
2	Кабачковая икра	50	0,46	2,35	2,96	34,8	2,76	122
3	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	148
4	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	397
	ИТОГО		16,11	25,39	39,51	452,3	5,36	
	Всего за день		50,544	60,481	229,83	1531,241	61,4	

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша молочная геркулес	250	6,17	6,5	21,55	169,5	1,18	413
2	Вафли	50	1,46	1,67	38,75	177,09	0	152
3	Чай с лимоном	200/10	0,15	0,02	11,9	47,83	3,3	393
	ИТОГО		7,78	8,19	72,2	394,42	4,48	
	2-й завтрак - банан	100	0,5	1,5	21	96	10	156
ОБЕД								
1	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	4,75	33
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,6	3,025	15,68	112,25	11,18	84
3	Плов из кролика	160	16	14,78	26,77	304	0,42	304
4	Компот из груши и яблок	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	128
5	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	148
6	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	117,5	0	147
	ИТОГО		32,38	29,035	76,18	710,98	19,13	
УЖИН								
1	Йогурт	150	4,5	3,45	6,75	108	1,65	б/н
2	Сырники с повидлом	110/25	22,56	15,94	13,54	259,4	0,37	231/б/н
3	Яблоко	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	б/н
	ИТОГО		27,26	19,59	24,19	386,2	6,02	
	Всего за день		67,92	58,315	193,57	1587,6	39,63	

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и красной икрой	30/5/10.	5,7	8,87	14,72	160,9	0,24	4
2	Яйцо куриное отварное	48.	6,24	5,76	4,8	75,36	0	150.
3	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	136
	ИТОГО		12	14,65	28,84	273,6	0,26	
	2-й завтрак - кефир/ печенье	150/30	6,7	7,31	28,47	200,13	0	401/151
ОБЕД								
1	Огурец соленый	30	0,06	0	0,18	0,98	0,7	б/н
2	Борщ украинский	250	3,85	2,18	6,78	81,23	12,48	57
3	Биточки говяжьи в сметанном соусе	60/30	9,14	7,12	6,7	133,09	0,15	282/354
4	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,4	6,37	0,75	177,39	0	205
5	Компот из фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	128
6	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	117,5	0	147
7	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	148
	ИТОГО		31,42	24,35	68,11	640,47	16,53	
УЖИН								
1	Каша молочная пшеничная	250	6,17	6,5	21,55	169,5	1,18	15/4.
2	Булочка домашняя	70	5,09	8,76	37,74	250,6	0	469
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	130
	ИТОГО		14,38	17,92	73,47	513,44	2,48	
	Всего за день		64,5	64,23	198,89	1627,64	19,27	

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом и сыром	30/5/9.	5,79	7,86	52,57	167,69	0,34	4/13.
2	Каша молочная рисовая	250	6,17	6,5	21,55	169,5	1,18	415
3	Чай с лимоном	200/10	0,15	0,02	11,9	47,83	3,3	393
	ИТОГО		12,11	14,38	86,02	385,02	4,82	
	2-й завтрак - пряник, сок	50/150	3,15	1,4	5	231,9	3	493/134
ОБЕД								
1	Салат из зеленого горошка	30	0,89	1,56	1,88	25,08	3,3	10
2	Суп картофельный с пшеном	250	5,12	5,35	16,13	133,25	5,83	80
3	Жаркое по домашнему из кролика	200	11,6	14	22,6	265	3,14	96/300
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	126
5	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	148
6	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	117,5	0	147
	ИТОГО		24,26	31,72	104,21	714,73	12,67	
УЖИН								
1	Оладьи из печени	70	13,17	11,85	5,2	178,82	0	34/8
2	Свекольный гарнир	130	1,85	7,92	10,87	122,07	12,35	671a
3	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	117,5	0	147
4	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	0,26	12/10.
5	Зефир	50	0,5	0	40,75	155	0	153
	ИТОГО		20,82	21,87	96,77	653,39	12,61	
	Всего за день		60,34	69,37	292	1985,04	33,1	

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
1	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167	9	493
2	Плов фруктовый	150	3,62	4,77	42,66	229,08	0,48	74
3	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	136
	ИТОГО		6,08	6,19	90,83	433,42	9,5	
	2-й завтрак - молоко, печенье	200/30	8,35	8,98	32,57	238,47	2,74	400/151
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	30	0,58	3,02	2,37	39,07	14,51	12
2	Рассольник	250	1,62	5,06	13,06	104,25	7,54	73
3	Гуляш из индюшиного филе	70	8,24	7,55	2,05	109,08	0,007	302/354
4	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,9	15,74	3/3.
5	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	128
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	148
7	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	117,5	0	147
	ИТОГО		27,06	28,47	88,9	619,08	40,997	
	УЖИН							
1	Котлета рыбная	70	4,69	3,43	5,25	69,86	0,07	239
2	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	103,74	14,69	132
3	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	117,5	0	147
4	Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	134
5	Кекс	65	3,1	6,8	17,2	138,1	0,03	487
	ИТОГО		15,2	16,55	67,8	493,2	17,79	
	Всего за день		56,69	60,19	280,1	1784,17	71,027	

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом	35/10	5,79	7,86	52,57	167,69	0,34	1/13.
2	Каша манная молочная	250.	4,5	4,7	20,2	156,98	0	416
3	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	136
	ИТОГО		10,35	12,58	82,09	362,01	0,36	
	2-й завтрак - мандарин	70	0,21	0,07	2,1	10,64	10,64	157
ОБЕД								
2	Суп гороховый	250	5,2	2,3	13	126	23,46	66
3	Бефстроганов из говядины	70	19,25	20,78	5,03	284,38	0	278/354
4	Гречневый гарнир	130	7,41	6,27	35,69	234,44	0	67
5	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	126
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	148
7	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	117,5	0	147
	ИТОГО		38,51	30,29	117,32	936,22	23,86	
УЖИН								
1	Омлет с сарделькой	110/50	21,3	37,95	3,6	442,8	0,3	286
2	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	117,5	0	147
3	Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	134
	ИТОГО		25,95	38,45	42,9	624,3	3,3	
	Всего за день		75,02	81,39	244,41	1933,17	38,16	

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом и сыром	30/5/9.	5,79	7,86	52,57	167,69	0,34	4/13.
2	Каша молочная пшеничная	250	6,17	6,5	21,55	169,5	1,18	70
3	Чай с лимоном	200/10	0,15	0,02	11,9	47,83	3,3	393
	ИТОГО		12,11	14,38	86,02	385,02	4,82	
	2-й завтрак - сок, печенье	150/30	3	3,54	37,52	189,13	3	134/151
ОБЕД								
1	Огурец консервированный	30	0,06	0	0,18	0,98	0,7	б/н
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	6,38	2,15	21,13	142,8	5,3	85
3	Ленивые голубцы	180	15,19	9,58	22,54	237,01	22,54	298
5	Компот из свежих яблок	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	128
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	148
7	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	117,5	0	147
	ИТОГО		35,6	20,41	97,55	628,57	31,74	
УЖИН								
1	Пудинг из творога с изюмом	110	14,04	9,78	15,21	21,93	0,43	83
2	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	40,95	2,4	40
3	Булочка ванильная	70	5,53	5,68	38,14	225,4	0	467
4	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401 в
	ИТОГО		24,35	21,82	63,59	364,28	3,28	
	Всего за день		75,06	60,15	284,68	1567	42,84	

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом сливочным	30/10.	2,45	7,55	14,62	136	0	1/13.
2	Каша молочная геркулес	250	6,17	6,5	21,55	169,5	1,18	8/4.
3	Чай с лимоном	200/10	0,15	0,02	11,9	47,83	3,3	393
	ИТОГО		8,77	14,07	48,07	353,33	4,48	
	2-й завтрак - йогурт, печенье	150/30	6,7	7,31	28,47	200,13	0	151/6/н
ОБЕД								
1	Салат витаминный	30	0,34	2,15	2,36	30,27	5,7	0
2	Суп овощной	250	1,75	4,88	8,48	84,75	18,48	41
3	Тефтели мясные в соусе томатном	90	6,93	8,37	9,95	43,67	0,65	286/356
4	Пшеничный гарнир	130	5,46	3,99	22,62	143,87	0,74	125
5	Компот из свежих груш	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	128
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	148
7	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	117,5	0	147
	ИТОГО		28,45	28,07	97,11	550,34	28,77	
УЖИН								
1	Печень тушеная в сметане	90	16,26	14,19	3,15	212,9	0	642
2	Картофель отварной с маслом	130	2,48	3,75	19,94	123,37	18,2	56
3	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	117,5	0	147
4	Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	134
	ИТОГО		23,39	18,44	62,39	517,77	21,2	
	Всего за день		67,31	67,89	236,04	1621,57	54,45	

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом	35/10	5,79	7,86	52,57	167,69	0,34	1/13.
2	Вермишель молочная	250	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	136
	ИТОГО		13,4	14,88	84,69	389,53	1,51	
	2-й завтрак- банан	100	0,5	1,5	21	96	10	б/н
ОБЕД								
1	Борщ зеленый	250	3,65	5,73	13,18	118,75	24,75	65
2	Тефтели рыбные тушеные	70	9,01	3,45	9,66	105	0,22	261
3	Рисовый ганир	130	2,95	3,81	27,73	159,47	0,74	45/3
4	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	126
5	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	148
6	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	117,5	0	147
	ИТОГО		22,26	13,93	114,17	674,62	26,11	
УЖИН								
1	Пудинг из творога с яблоком	130	17,69	13,87	19,02	271,7	1,73	240
2	Сгущенка	25	0,75	1,25	1,2	18,78	0,38	40
3	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401 в
4	Вафли	50	1,46	1,67	38,75	177,09	0	152
	ИТОГО		24,25	20,54	65,27	543,57	2,56	
	Всего за день		60,4	50,9	285,1	1703,7	40,2	