

Утверждаю

Заведующий Д/С «Ручеек» п.Речной

Куменского района Кировской области

Е.Г.Лекомцева



Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Ручеек» п.Речной Куменского района
Кировской области

10 – дневное меню

Возрастная категория от 3 до 7 лет

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях (методические рекомендации и технические документы) часть 1.2 (Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева. Екатеринбург, 2011.)
- Карточка блюд кулинарных изделий для детских дошкольных учреждений (утверждена приказом департамента образования Кировской области № 61/01/-09 от 02.02.2000)

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,42	дошк. образ. 1989-90г
	Какао с молоком	200	4,6	4,6	27,0	160,0	0,52	642-1994
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011
	Итого:	450	15,66	14,14	86,99	593,2	0,94	
II завтрак	Сок фруктовый	180	0	0	21,6	90	3,6	
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	0,67	3,67	4,3	53	2,2	29-1994
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,25	4,00	15,85	118	4,52	17/2-2011-1
	Котлета из мяса кур	70	11,71	9,55	9,7	172,31	0,25	5/9-2011-2
	Капуста тушеная	150	3,58	6,8	16,2	139,9	31,3	482-1994
	Кисель из повидла	200	0	0	38,4	148	0	712-1994
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0,00	2011
	Итого:	710	22,85	24,5	97,81	713,61	38,27	
Полдник	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200	2,2	1,1	8,4	122,4	5,35	131-1994
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	50,00	10/10-2011-2
	Вафля	20	0,7	6	33	94	0	
	Итого:	420	2,94	7,11	50,49	251,4	55,35	
Итого за 1 день		1760	41,45	45,75	256,89	1648,21	98,16	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша геркулесовая	200	5,8	4,2	29,4	201,2	0,02	дошкольн.во спит.1 989-90г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52	13/10-2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	450	12,27	11,12	63,85	516,95	0,54	
II завтрак	Банан	120	1,8	0,6	25,2	108	12	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,78	3,32	4,6	50,8	18,7	6/1-2011-1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,84	4,45	12,47	99	5,37	11/2-2011-1
	Рулет из рыбы	70	7,90	4,22	7,51	99,75	0,45	18/8-2011-2
	Картофельное пюре	130	2,68	3,65	17,9	145,6	9,3	472-1994
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	528-1994
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	50,00	585-1994
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0,00	2011
	Итого:	720	16,74	17,02	93,94	633,05	83,82	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	120/20	20,6/0,07	11,34/0,00	24,4/11,70	284,4	0,22	6/5-2011-1
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	50,0	10/10-2011/2
	Итого:	340	20,71	11,35	45,19	319,4	50,31	
Итого за 2 день		1630	51,52	40,09	228,18	1577,4	146,67	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,02	дошкольн.воспит.1989-90г
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	50,00	10/10-201
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	3/13-2011
	Итого:	450	11,1	9,55	78,63	468,2	50,02	
П завтрак	Сок фруктовый	180	0	0	21,6	90	3,6	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,68	4,1	3,4	53,3	0,97	20/1-2011
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49	2,54	6,01	53	10,85	6/2-2011
	Котлета из мяса говядины	80	11,6	10,8	4,6	225,2	0,00	416-1994
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	38,61	249,6	0,00	463-1994
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	528-1994
	Компот из свежих яблок	200	0,49	0,03	18,26	72	50,16	6/10-2011
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0,00	2011
	Итого:	730	25,01	25,65	86,54	755,0	61,98	
Полдник	Картофель в молоке	200	4,6	5,9	31,0	188,8	11,81	201-1994
	Кофейный напиток	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52	13/10-2011
	Итого:	400	7,61	8,78	44,36	277,8	12,33	
Итого за 3 день		1760	43,72	43,98	231,13	1591,0	127,93	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	4,7	10,2	126,2	6,48	161-1994
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52	13/10-2011
	Батон с сыром	45/15	7,37	4,41	21,02	182	0,11	3/13-2011
	Итого:	460	14,88	11,99	44,58	397,2	7,11	
П завтрак	Яблоко свежее	200	1,4	3	52	95,4	20	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок	50	0,55	3,3	5,05	51,7		13/1-2011
	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93	5,4	5/2-2011
	Плов из мяса говядины	200	19,6	13,9	30,1	333,33	1,0	403-1994
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	50,0	585-1994
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0,00	2011
	Итого:	690	24,69	22,08	98,01	696,43	57,27	
Полдник	Котлеты морковные	120	4,68	8,88	19,56	210	2,56	222-1994
	Соус молочный (сладкий)	50	1,3	2,9	8,1	63	0,2	500-1994
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	50,0	10/10-2011/2
	Итого:	370	6,02	11,79	36,75	308	53,4	
Итого за 5 день		1720	46,99	48,86	213,34	1497,03	137,78	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша пшено	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,02	дошкольн.во спит.1 989-90г
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	50,0	10/10-2011/2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	460	11,1	9,55	69,08	468,2	50,02	
П завтрак	Сок фруктовый	180	0	0	21,6	90	3,6	
Обед	Винегрет овощной	50	0,5	2,8	6	59,5	4,5	60-1994
	Суп-пюре из птицы	200	9,1	9,4	6,4	146	0,25	24/2-2011
	Оладьи из печени	70	12,6	7,2	5,0	134	9,2	34/8-2011
	Макаронны отварные	130	4,55	3,25	29,51	162,5	0,0	43/3-2011
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	528-1994
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,28	72	50,16	6/10 2011
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0	
	Итого:	680	30,58	24,06	80,85	675,9	64,11	
Полдник	Рагу из овощей с соусом молочным	180	3,7	6,42	17,47	142,8	12,67	19/3-2011
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	0,52	14/10-2011-2
	Итого:	380	7,57	9,9	40,37	277,8	13,19	
Итого за 4 день		1700	49,25	43,51	210,9	1511,9	130,92	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда , г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецепту р/б
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	3,6	4,6	120,3	152,0	0,02	162-1994
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52	13/10-2011-2
	Батон с сыром	45/15	7,37	4,41	21,02	182	0,11	3/13-2011-2
	Итого:	450	13,98	11,89	154,68	423	0,65	
П завтрак	Сок фруктовый	180	0	0	21,6	90	3,6	
Обед	Салат картофельный с сельдью	50	2,5	3,2	6,8	66,7	4,5	58-1997
	Суп фасолевый	200	3,7	3,9	14,4	99	2,9	32/2-2011
	Тефтели из мяса говядины	70	9,94	8,52	6,56	142,6	0,95	20/8-2011-2
	Вермишель отварная	150	5,25	3,75	34,05	187,5	0,0	43/3-2011
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	528-1994
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	50,0	585-1994
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0	
	Итого:	740	24,93	20,75	113,27	733,70	58,35	
Полдник	Рулет картофельный с овощами	130	5,62	4,9	22,15	182	15,6	242-1994
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	528-1994
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	50,0	10/10-2011/2
	Итого:	360	6,36	5,81	33,54	23,65	65,6	
Итого за 6 день		1730	45,27	38,45	323,09	1270,35	128,2	

День 7

			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Лапшевник с творогом	150	12,4	10,8	27	252,7	0,01	278-1994
	Какао с молоком	200	4,6	4,6	27,0	160,0	0,52	642-1994
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	400	20,46	19,44	75,09	575,6	0,53	
II завтрак	Яблоко свежее	200	1,4	3	52	95,4	20	
Обед	Салат из квашеной капусты с яблоками	50	0,3	2,67	3,67	50	2,33	64-1997
	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	9,8	87	6,8	14/2-2011
	Рыба тушеная с овощами	80	7,8	4,2	4,0	81	0,9	4/7-2011
	Пюре картофельное	150	3,11	4,2	20,64	168	135	472-1994
	Кисель из повидла	200	0,00	0,00	38,4	148,0	0	712-1994
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0	
	Итого:	720	15,35	16,75	89,87	616,4	145,03	
Полдник	Плов с изюмом	130	2,86	6,89	35,88	234	1,82	314-1997
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	50,0	10/10-2011/2
	Итого:	330	2,9	6,81	44,97	269	51,82	
Итого за 7 день		1650	40,11	46	261,93	1556,4	217,38	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,02	дошкольн.воспит.1989-90г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52	13/10-2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	450	11,77	12,02	63,05	492,95	0,92	
II завтрак	Груша	150	0,6	0,45	15,45	91,5	7,5	
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	2,04	5,0	5,62	76	4,22	16/1-2011-1
	Суп –лапша домашняя с курицей	200	4,0	3,7	12,2	108,4	0,4	151-1994
	Мясо говядины тушеное с овощами	200	15,67	15,67	21,89	285,55	10,67	3/8-2011
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,4	0,0	17,9	65	95,10	6/10-2011
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0	
	Итого:	700	24,75	24,85	70,97	617,68	110,39	
Полдник	Запеканка из творога с яблоками	130	17,3	14,8	23,7	295	1,4	16/5-2011
	Соус молочный (сладкий)	50	1,3	2,9	8,1	63	0,2	500-1994
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	10/10-2011/2
	Итого:	380	18,64	17,71	40,89	393	1,6	
Итого за 8 день		1670	55,76	55,03	190,36	1595,13	119,41	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	3,6	4,6	120,3	152,0	0,02	162-1994
	Какао с молоком	200	4,6	4,6	27,0	160,0	0,52	642-1994
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	450	11,66	24,9	168,39	474,9	0,54	
П завтрак	Яблоко свежее	200	1,4	3	52	95,4	20	
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,62	4,12	2,9	50,8	1,2	23/1-2011
	Борщ с фасолью со сметаной	200	2,8	4,4	13,3	94	5,3	3/2-2011
	Жаркое по-домашнему	200	13,2	13,33	28,9	276	12,48	394-1994
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	50,0	585-1994
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0	591-1994
	Итого:	690	19,46	22,33	94,26	639,80	68,98	
Полдник	Макароны с сыром	150	7,5	6,1	30,6	235,5	0,00	274-1994
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	50,0	10/10-2011/2
	Итого:	350	7,54	6,11	39,64	270,50	50,0	
Итого за 9 день		1690	40,06	56,34	354,29	1480,60	139,52	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,42	дошк. образ. 1989-90г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52	13/10-2011-2
	Батон с сыром	45/15	7,37	4,41	21,02	182	0,11	3/13-2011-2
	Итого:	450	17,98	12,79	73,28	541,3	1,05	
П завтрак	Сок фруктовый	180	0	0	21,6	90	3,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	3,33	6,3	53,33	20,17	3/1-2011
	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	12,7	82	4,8	25/2-2011
	Плов из курицы	200	24,9	14,78	29,3	376,11	5,7	449-1994
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,4	0,0	17,9	65	95,10	6/10-2011
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0	
	Итого:	690	31,24	21,19	79,56	658,84	125,17	
Полдник	Омлет натуральный	110	11,1	18,4	2,10	218,0	0,1	284-1994
	Винегрет овощной	50	0,5	2,8	6	59,5	4,5	60-1994
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,3	10/10-2011-2
	Итого:	360	13,0	22,6	19,3	338,5	4,9	
Итого за 10 день		1680	62,22	56,58	193,74	1628,64	135,32	