

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с №5 с. Арзгир

И. Д. Кривокова
01.08.2021



Примерное десятидневное меню

**для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
посещающих МКДОУ д/с №5 с. Арзгир
с 10.5 – часовым режимом функционирования
на зимне-весенний период**

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1-ый								
Завтрак	Макаронные изделия отварные	120	9.29	10.01	22.71	218		204/317
	Икра кабачковая	100	1.8	7.4	7	87	5.5	
	Кофейный напиток	180	2.58	1.76	18.6	100.8	0.34	396
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	440	16.12	26.72	62.93	541.8	5.84	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3.48	3.95	6.79	67.8	14.78	67
	Тефтели мясные	70	10.3	10.66	13	195	0.99	286
	Соус томатный	30	0.36	1.27	2.4	22.35	0.72	348
	Икра свекольная	40	0.8	0.04	8.22	36.48	1.69	75
	Рис припущенный	120	2.91	3.44	29.34	159.96		316
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3		
	Всего в обед	700	2.6	20.04	109.5	707.59	18.54	
Полдник	Пирожок с картофелем	70	4.41	2.55	28.65	155.4		454
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	391/392
	Всего в полдник	250	4.47	2.57	38.64	195.4	0.03	
Итого за день		1390	43.19	49.33	211.07	1444.79	24.41	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2-ой								
Завтрак	Каша жидкая манная с сах. и масл.	120	3.18	3.89	26.38	153		185
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	430	9.3	14.63	56.82	396	1.43	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.87	4.12	11.74	95.55	5.08	63
	Гуляш из отварного мяса	100	12.9	10.19	3.28	156.25	0.7	11
	Капуста тушеная	40	0.74	1.29	2.88	26.08	4.1	336
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.36	109.8	14.52	321
	Кисель из сока натурального с витамином «С»	180	0.4	0.02	25	101.7	0.36	382
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		
	Всего в обед	700	23.71	20.12	83.77	611.38	24.76	
Полдник	Оладьи с творогом и сгущенным молоком	115	9.29	7.52	38.45	262.4	0.58	452
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	391/392
	Всего в полдник	295	9.35	7.54	48.44	302.4	0.61	
Итого за день		1425	42.36	42.29	189.03	1309.78	26.8	

День: среда
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3-ий								
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой.	200	5.8	5.48	18.57	146.8	0.91	94
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	420	11.92	16.22	49.01	389.8	2.43	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	6.88	6.72	11.4	133.8	7.29	87
	Капуста тушеная с курицей	200	13.68	12.36	14.38	223	24.99	286
	Салат из зеленого горошка	40	1.19	2.08	2.5	33.44	4.4	10
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		
	Всего в обед	730	26.5	21.84	77.79	613.94	37.04	
Полдник	Пирожок с повидлом	75	3.6	1.46	34.73	16.63	12.12	454
	Компот из свежих плодов с вит «С»	180	0.15	0.15	21.5	87.84	1.55	372
	Всего в полдник	255	3.75	1.61	56.23	104.47	13.67	
Итого за день		1405	42.17	39.67	183.03	1108.21	53.05	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4-ый								
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой.	200	5.56	5.16	18.35	142.2	0.61	94
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	391/392
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	420	8.07	12.73	42.96	318.2	0.64	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	0.15	3.94	10.27	82.83	8.31	57
	Котлеты рубленые из птицы	80	12.35	11.34	12.6	202	0.52	305
	Икра морковная	40	0.8	0.04	8.22	36.48	1.69	75
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.36	109.8	14.52	321
	Компот из свежих плодов с вит «С»	180	0.15	0.15	21.5	87.84	1.55	372
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		
	Всего в обед	680	20.25	19.97	93.46	640.95	26.59	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5.43	3.3	36.61	197.4	0	466
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	96.79	0.54	401
	Всего в полдник	250	10.65	7.8	44.17	294.19	0.54	
Итого за день		1350	38.97	40.5	180.59	1253.34	27.77	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5-ый								
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	200	4.59	4.9	26.31	168		185
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	391/392
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	420	7.1	12.47	50.92	344	0.03	
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	200	2.19	4.76	54.74	95.4	14.23	59
	Плов из курицы	170	16.07	13.57	28.44	299.63	0.44	304
	Огурцы маринованные	40	0.3	0	1.36	6.4	0	70
	Кисель из повидла с вит «С»	180	0.09		20.04	80.46	0.08	383
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		
	Всего в обед	650	23	18.99	129.09	603.89	14.75	
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	5.46	4.27	9.3	211.4		473
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.7	91		394
	Всего в полдник	270	6.86	5.87	27	302.4	0	
Итого за день		1340	36.96	37.33	207.01	1250.29	14.78	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6-ой								
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	11.15	12.02	27.26	261.6	0.17	206
	Кофейный напиток	200	1.4	1.6	17.7	91		394
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	420	15	21.17	59.58	488.6	0.17	
Обед	Борщ с картофелем	200	1.6	4.04	11.4	88.7	7.11	58
	Свекла тушенная	120	0.95	2.84	4.28	46.4		134
	Салат из зеленого горошка	40	1.19	2.08	2.5	33.44	4.4	10
	Котлеты рыбные любительские	80	10.78	3.39	8.55	108	2.77	256
	Компот из свежих плодов с вит «С»	180	0.15	0.15	21.5	87.84	1.55	372
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		
	Всего в обед	680	19.02	13.16	72.74	486.38	15.83	
Полдник	Оладьи	70	6.36	5.2	34.57	210		449
	Молоко сгущенное	15	0.42	0.48	0.71	8.7	0.15	
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400
	Всего в полдник	265	12.26	10.56	44.35	320.7	2.61	
Итого за день		1365	46.28	44.89	176.67	1295.68	18.61	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7-ой								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	0.91	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	397
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	420	11.05	15.17	47.82	372.2	2.08	
Обед	Суп из овощей	200	1.62	5.07	8.46	82.67	10.63	87
	Биточки рубленые	70	10.43	7.7	10.17	151.37		282
	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.77	22.23	0.01	354
	Капуста тушенная	40	0.74	1.29	2.88	26.08	4.1	336
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5.73	4.06	25.76	162.5		313
	Кисель из сока натурального с вит «С»	180	0.4	0.02	25	101.7	0.36	382
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		
Всего в обед	680	23.69	20.3	98.55	668.55	15.1		
Полдник	Запеканка из творога	130	18.12	13.41	21.13	277.46	0.34	237
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	391/392
	Всего в полдник	310	18.18	13.43	31.12	317.46	0.37	
Итого за день		1410	52.92	48.9	177.49	1358.21	17.55	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8-ой								
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.91	94
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	420	10.94	15.82	47.27	375.4	2.34	
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1.75	2.28	11.44	73.2	6.6	80
	Икра свекольная	40	0.8	0.04	8.22	36.48	1.69	75
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	12.46	3.02	21.29	162	2.81	302
	Компот из смеси сушеных фруктов с вит «С»	180	0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		
	Всего в обед	710	19.76	6.02	90.46	495.38	11.46	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5.44	3.31	36.63	197.4		466
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	391/392
	Всего в полдник	250	5.5	3.33	46.62	237.4	0.03	
Итого за день		1380	36.2	25.17	184.35	1108.18	13.83	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9-ый								
Завтрак	Каша жидкая овсяная (геркулес)	210	3.79	5.48	23.97	160		185
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	391/392
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	430	6.3	13.05	48.58	336	0.03	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1.66	2.48	10.07	69.2	4.6	85
	Котлеты рубленые из птицы	80	13.07	3.38	12.6	141	0.13	305
	Икра морковная	40	0.8	0.04	8.22	36.48	1.69	75
	Каша пшеничная	120	3.2	3.4	19.64	121.92		137
	Компот из свежих плодов с вит «С»	180	0.15	0.15	21.5	87.84	1.55	372
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		
	Всего в обед	680	23.23	10.11	96.54	578.44	7.97	
Полдник	Омлет натуральный	80	7.49	9.34	1.47	119.6	0.15	215
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70		
	Сок фруктовый	180	1.96	0	10.42	55.8	12.6	399
	Всего в полдник	290	11.82	9.64	26.38	245.4	12.75	
Итого за день		1400	41.35	32.8	171.5	1159.84	20.75	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10-ый								
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	200	4.59	4.9	26.31	168		185
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	397
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	420	9.89	14.86	55.29	395	1.17	
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4.09	4.28	12.91	106.6	4.65	81
	Фрикадельки из птицы	82.5	14.85	1.6	7.7	105	0.07	308
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.36	109.8	14.52	321
	Огурцы маринованные	40	0.3	0	1.36	6.4	0	70
	Компот из смеси сушеных фруктов с вит «С»	180	0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		
	Всего в обед	682.5	26.44	10.4	87.84	551.5	19.6	
Полдник	Печенье промышленное	50	3.75	8.55	30.2	212.5		
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
	Всего в полдник	230	8.97	13.05	37.4	302.5	1.26	
Итого за день		1332.5	45.3	38.31	180.53	1249	22.03	