



Примерное 10 дневное меню На питание детей дошкольного возраста Обособленного структурного подразделения Реченский детский сад МБОУ Реченской СШ Алексеевского муниципального района Волгоградской области

СБОРНИК РЕЦЕПТУР
На продукцию для питания детей в
Дошкольных образовательных организациях
Под редакцией М.П.Могильног и В.А.Тутельяна

СЕЗОН: весеннее - летний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

СЕЗОН: весеннее-летний

ВОЗРАСТ: с 3-х до 7 лет.

№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины мг.			Минералы в-ва, мг
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са
179 1 411	Завтрак (с 8.30 до 9.00) Каша гречневая молочная Хлеб с маслом Чай с сахаром II завтрак (10.30 – 11.00) Груша	200 40/10 200	8,01 3,16 4,2	9,71 9,45 4,8	32,49 20,0 22,02	241,8 178,8 143,1				
68 293 330 21 394	Обед (12.00 -13.00) Борщ со сметаной Гуляш в томатном соусе Каша ячневая Салат из свежей капусты с морковью Компот из сухофруктов Хлеб	200/10 70/30 150 50 200 80	3,75 15,07 2,79 0,84 0,24 6,2	5,75 14,0 0,33 4,99 - 2,4	17,19 5,2 22,11 2,85 24,64 39,8	131,57 229,5 97,2 59,5 94,14 208,0				
489	Полдник (с 15.00 до 15.15) Снежок Пряник	200 40	7,5 4,05	8,4 3,10	33,0 25,30	234,0 129,1				
Энергетическая и пищевая ценность за 1 день в ДОУ										
			56.27	63.27	255.6	1795.01				

ДЕНЬ: вторник
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
СЕЗОН: весеннее- летний
ВОЗРАСТ: с 3-х до 7 лет.

№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины мг.			Минеральные в-ва, мг.	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	F
330 416 1	Завтрак (с 8.30 до 9.00) Каша геркулесовая молочная Какао на молоке Хлеб с маслом	200 200 40/10	6,4 4,2 3,16	9,7 4,8 9,45	22,3 22,02 20,0	202,3 143,1 178,8					
88 299 143 34 397	II завтрак (10.30 – 11.00) Яблоко Обед (12.00 -13.00) Суп вермишелевый со сметаной Котлета из куринных окороков Капуста тушеная Салат из свеклы Кисель из концентрата Хлеб	100 200/10 80 150 50 200 80	0,43 3,41 12,07 3,09 0,56 0,045 6,2	- 3,29 7,54 2,75 3,99 - 2,4	12,5 22,84 5,76 9,89 0,72 13,15 39,8	54,0 134,1 138,076 75,77 51,36 40,32 208,0					
452 420	Полдник (с 15.00до 15.15) Булочка Йогурт	70 100	5,77 2,7	5,87 1,2	33,64 17,9	201,92 94,0					
Энергетическая и пищевая ценность за 1 день в ДОУ											
			48,04	50,99	220,94	1521, 74					

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

СЕЗОН: весеннее- летний

ВОЗРАСТ: с 3-х до 7 лет.

№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины мг.			Минеральные в-ва, мг.	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	F
330 411 3	Завтрак (с 8.30 до 9.00) Каша пшённая молочная Чай с сахаром Бутерброд с маслом, сыром	200 200 40/20/10	7,89 0,16 4,79	9,8 - 3,9	31,08 19,96 33,77	243,3 74,2 231,4					
	II завтрак (10.30 – 11.00) Мандарин	100	0,8	-	8,1	40,0					
72 321 21 418	Обед (12.00 -13.00) Щи со сметаной Плов с мясом Салат из белокочанной капусты Сок фруктовый Хлеб	200/10 220 50 150 80	2,93 17,02 0,67 0,75 6,2	2,61 33,18 - 0,15 2,4	15,56 25,0 3,98 14,85 39,8	94,2 237,58 18,16 64,5 208,0					
420	Полдник (с 15.00 до 15.15) Ряженка печенье Энергетическая и пищевая ценность за 1 день в ДОО	200 30	2,9 1,58	2,5 2,3	3,8 14,1	65,0 83,4					
			45,69	56,84	210,0	1359,74					

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

СЕЗОН: весеннее-летний

ВОЗРАСТ: с 3-х до 7 лет.

№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины мг.			Минералы в-ва, мг
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca
330 1 416	Завтрак (с 8.30 до 9.00) Каша манная молочная Хлеб с маслом Какао с молоком	200 40/10 200	6,49 3,16 4,2	9,07 9,45 4,8	26,75 20,0 22,02	208,3 178,8 143,0				
	II завтрак (10.30 – 11.00) Банан	100	1,45	-	19,8	84,5				
87 272 332 34	Обед (12.00 -13.00) Суп гороховый Котлета рыбная Рис отварной с соусом Салат из свежлой Кисель из концентрата Хлеб	200 70 130/20 50 200 80	3,9 12,0 3,22 1,13 0,045 6,2	3,49 5,2 4,3 - - 2,4	20,71 8,0 29,0 2,44 13,57 39,8	125,61 128,0 170,0 24,32 40,32 208,0				
229 420	Полдник (с 15.00 до 15.15) Омлет Кефир вафля	80 100 30	6,4 2,7 1,58	8,5 1,2 2,3	2,66 17,9 14,1	113,0 94,0 83,4				
	Энергетическая и пищевая ценность за 1 день в ДОУ		52,48	50,71	236,75	1601,0				

ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
СЕЗОН: весеннее –летний
ВОЗРАСТ: с 3-х до 7 лет.

№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции, г	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность, ккал.	Витамины мг.			Минеральные в-ва,мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	F
330	Завтрак (с 8.30 до 9.00) Каша рисовая молочная Хлеб с маслом Какао на молоке	200	2,13	4,31	28,23	153,0					
1		40/10	3,16	9,45	20,0	178,8					
416		200	4,2	4,8	22,02	143,1					
86	II завтрак (10.30 – 11.00) Апельсин Обед (12,00 – 13,00) Суп рисовый со сметаной Рагу овощное с мясом Компот из сухофруктов Хлеб	100	0,75	-	7,9	35,0					
89		200/10	3,57	4,61	23,28	137,71					
394		220	16,1	19	16,3	301					
		200	0,24	-	24,64	97,14					
		80	6,2	2,4	39,8	208,0					
441	Полдник (с 15,00 – 15,15) Ватрушка с творогом Ряженка	80	11,15	16,29	34,93	310,51					
420		200	2,9	2,5	3,8	65					
	Энергетическая и пищевая Ценность за 1 день в ДООУ		50,4	63,36	220,09	1629,26					

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
СЕЗОН: весеннее-летний
ВОЗРАСТ: с 3-х до 7 лет.

№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины мг.			Минералы в-ва, мг
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са
330 1 416	Завтрак (с 8.30 до 9.00) Каша манная молочная Хлеб с маслом какао на молоке	200 40/10 200	6,49 3,16 4,2	9,07 9,45 4,8	26,75 20,0 22,02	208,3 178,8 143,1				
	II завтрак (10.30 – 11.00) Мандарин	100	0,8	-	8,1	40,0				
	Обед (12.00 -13.00) Суп вермишелевый со сметаной Курица отварная Гороховое пюре с подливой Сок фруктовый Хлеб	200/10 70 130/20 150 80	2,6 22,2 8,05 0,75 6,2	2,66 8,6 1,28 0,15 2,4	18,0 0,7 20,20 14,85 39,8	108,0 169,0 113,05 64,5 208,0				
	Полдник (с 15.00 до 15.15) пряник йогурт	30 200	1,8 0,05	1,4 -	22,5 13,57	109,8 40,32				
420	Энергетическая и пищевая ценность за 1 день в ДОУ		56,3	39,81	206,49	1382,87				

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

СЕЗОН: Весеннее-летний

ВОЗРАСТ: с 3-х до 7 лет.

№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины мг.			Минералы в-ва, мг
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
100	Завтрак (с 8.30 до 9.00) Суп молочный вермишелевый Хлеб с маслом Какао на молоке	200	7,2	12,0	32,9	242,5				
1		40/10	3,16	9,45	20,0	178,8				
416		200	4,2	4,8	22,02	143,1				
		II завтрак (10.30 – 11.00) Апельсин			100	0,75	-	7,9	35,0	
	Обед (12.00 -13.00) Щи со сметаной Плов с мясом Салат из свежих помидоров и огурцов Компот из сухофруктов Хлеб			200/10	3,75	5,75	17,19	131,57		
73		220	12,71	12,99	25,05	273,58				
321		50	0,65	-	3,98	18,16				
15		200	0,24	-	24,64	97,14				
10		80	6,2	2,4	39,8	208,0				
432	Полдник (с 15.00 до 15.15) Оладьи со стуженным молоком Ряженка	70/20	6,89	7,57	44,78	266,32				
420		200	6,0	2,0	8,4	80,0				
	Энергетическая и пищевая ценность за 1 день в ДООУ		51,75	56,96	246,66	1674,17				

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

СЕЗОН: весеннее-летний

ВОЗРАСТ: с 3-х до 7 лет.

№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины мг.			Минералы в-ва, мг
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са
330 3 411	Завтрак (с 8.30 до 9.00) Каша рисовая молочная Бутерброд с маслом, сыром Чай с сахаром	200 40/5/10 200	2,13 4,79 0,16	4,31 3,9 -	28,23 33,77 19,96	153,0 231,4 74,2				
	II завтрак (10.30 – 11.00) Банан	100	1,45	-	19,8	84,5				
	Обед (12.00 -13.00) Борщ со сметаной Котлета мясная Каша гречневая Салат из свежей капусты Компот из сухофруктов Хлеб	200/10 70 50 50 200 80	3,75 12,0 0,84 0,67 0,24 6,2	5,75 7,05 4,99 - - 2,4	17,19 4,03 2,85 3,98 24,64 39,8	131,57 130,0 59,5 18,16 97,14 208,0				
420 489	Полдник (с 15.00 до 15.15) Снежок печенье	200 30	7,5 1,58	8,4 2,3	33,0 14,1	234,0 83,4				
	Энергетическая и пищевая ценность за 1 день в ДОУ		41,31	39,1	241,35	1504,87				

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

СЕЗОН: весенне-летний

ВОЗРАСТ: с 3-х до 7 лет.

№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины мг.			Минералы в-ва, мг
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са
330 411 1	Завтрак (с 8.30 до 9.00) Каша гречневая молочная Чай с сахаром Хлеб с маслом II завтрак (10.30 – 11.00) Яблоко	200 200 40/10	8,01 - 3,16	9,71 - 9,45	32,49 19,96 20,0	241,8 74,8 178,8				
84 315 13 396	Обед (12.00 -13.00) Суп крестьянский со сметаной Ленивые голубцы Салат из свежих огурцов Кисель из концентрата Хлеб	200/10 220 50 80	3,1 17,80 0,65 6,2	5.0 33,06 - 2,4	21,0 16,02 3,98 39,8	141,3 204,79 18,16 208,0				
476 420	Полдник (с 15.00 до 15.15) Кеке йогурт	40 200	11,15 0,05	16,29 8,4	34,93 13,57	310,51 40,32				
Энергетическая и пищевая ценность за 1 день в ДОУ										
			50.55	84.31	214,25	1418,48				

ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
СЕЗОН: весенне-летний
ВОЗРАСТ: с 3-х до 7 лет.

№ реп.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины мг.			Минералы в-ва, мг
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са
330 416 1	Завтрак (с 8.30 до 9.00) Каша геркулесовая молочная Какао с молоком Бутерброд с маслом, сыром	200 200 40/20/10	6,4 4,2 4,79	9,7 4,8 3,9	22,3 22,02 33,77	202,3 143,1 231,4				
	II завтрак (10.30 – 11.00) Груша	100	0,46	0,34	11,0	48,3				
89	Обед (12.00 -13.00) Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200/10 60/40	3,75 15,07	5,75 33,4	17,19 2.84	131,57 368,1				
294 330 21	Бефстроганов в соусе Каша гречневая	150 50	3,81 0,84	4,91 4,99	20,45 2,85	136,1 59,5				
394	Салат из капусты с морковью Компот из сухофруктов Хлеб	200 80	0,24 6,2	- 2,4	24,64 39,8	94,14 208,0				
420	Полдник (с 15.00 до 15.15) Вафли Кефир	30 200	1,5 3,1	8,4 3,5	18,8 20,0	133,2 120,6				
	Энергетическая и пищевая ценность за 1 день в ДООУ		73.46	87.69	235.86	1875.58				