

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

с.Комсомольское

С.В. Несудимова



Примерное циклическое 10-ти дневное меню для организации детей дошкольного возраста с 10 час. пребыванием в МБДОУ – детский сад с.Комсомольское Балаковского района Саратовской области

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
жидкая	200	7,6	10,4	25,7	224,9	0,09	-	0,67	176	0,72	
	200	2,8	3,2	14,68	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13	
	40/5	3,07	4,52	19,88	90,4	0,064	0,065	-	11,5	0,65	
бульонное с картофелем	150	0,75	0,15	15,15	92	0,015	0,015	3	10,5	2,1	
	250 180	7,82 14,86	6,61 13,47	10,54 15,63	145,76 252	0,21 0,13	0,20 0,14	17,92 7,09	43,81 31,47	2,07 2,73	
ЧОМ	50	0,40	0,05	1,25	6,9	0	0	4,95	11,35	0,5	
	200	0,16	-	21,42	83,4	0,008	0,012	0,3	10,8	0,8	
	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,020	-	8,4	0,8	
	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,30	0,18	100,8	1,32	
	5	3,07	4,52	19,88	90,4	0,064	0,065	-	11,5	0,65	
	200 3	0,015 2,94	- 2,95	18,2 20,43	73,96 120	0,003 0,039	0,003 0,027	0,021 -	1,3 6	0,06 0,45	
		53,73	56,96	209,53	1520	0,74	0,99	31,15	553	13,32	

	День: 3										
	<u>Завтрак</u>										
193	Каша пшеничная жидкая	200	7,2	1,6	28,2	250	0,08	-	12,6	157	1,02
136	Чай сладкий на молоке	200	5,7	6,4	29,3	191,6	0,006	0,005	1,6	181	0,15
1	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	40/5/12	6,18	7,76	19,88	170,04	0,067	0,076	0,32	136,3	0,79
	<u>Второй завтрак</u>										
134	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	92	0,015	0,015	2	10,5	2,1
	<u>Обед</u>										
37	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	200	4,62	7,65	16,8	145,84	0,2	0,06	4,25	49,76	3,32
		20	3,04	0,3	19,44	95,2	0,04	0,01	-	8	0,44
262	Говядина тушеная с капустой	200	22	24,5	8,4	353,3	0,10	0,14	22	60	4
126	Компот с/ф	200	0,16	-	21,42	83,4	0,008	0,012	0,3	10,8	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	85,6
	<u>Полдник</u>										
	<u>Овощи тушеные</u>	130	3,06	6,03	11,79	115,2	0,52	0	9,9	39,6	0,99
122	Яйцо вареное	0,25	2,25	2,42	0,1	31,87	0,01	0,09	-	11,75	0,57
2	Кисель	200	0,015	-	18,9	73,96	0,003	0,003	0,021	1,9	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Итого:		59,27	65,94	229,64	1766	0,65	12,5	44,99	707	16,85

	День: 4										
	<u>Завтрак</u>										
91	Каша геркулесовая жидкая	200	7,87	13	31	278	0,06	-	1,3	132	1,6
129	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,68	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	с маслом	5	0,028	4,2	-	37,4	-	0,0006	-	1,1	37,4
	с сыром	12	3,12	3,2	-	42,24	0,003	0,044	0,32	124,8	0,14
	<u>Обед</u>										
46	Суп свекольный на курином бульоне со сметаной	250	8,12	11,08	12,69	160,27	0,25	0,12	12,35	8,46	2,27
56	Картофель отварной с маслом	150	2,89	4,23	16,17	144,4	0,15	0,09	21	13,98	1,15
31	Суфле рыбное	70	7,42	7,46	7,84	136,62	0,09	0,16	0,06	49	0,89
117	Соус молочный	30	1,02	0,6	2,11	16,39	0,006	0,03	0,3	36,9	0,09
126	Компот с/ф	200	0,16	-	21,42	83,4	0,008	0,012	0,3	10,8	0,8
3	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,020	-	8,4	0,8
	Свежий огурец кусочком	50	0,40	0,05	1,25	6,9	0	0	4,95	11,35	0,5
28	<u>Полдник</u>										
118	Морковные котлеты	180	10,11	9,96	32,7	293,28	1,06	0,18	5,95	146,5	0,96
122	со сметанным соусом	30	0,49	1,44	0,88	23,08	0,006	0,009	0,21	9,81	0,045
2	Кисель	200	0,015	-	18,9	73,96	0,003	0,003	0,021	1,9	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Итого:		52,75	59,52	233,4	1742	1,84	0,87	44,8	696	12,3

	День: 5										
	<u>Завтрак</u>										
87	Вермишель в молоке	200	7,3	10,8	32,8	274	0,05	-	0,8	119,2	1,2
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	-	4	22,74	0,57
1	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	40/5	3,07	4,52	19,88	90,4	0,0064	0,065	-	0,65	
	<u>Второй завтрак</u>										
144	Яблоко	150	0,61	0,61	15,3	67,98	-	0,03	25,03	24,72	0,300
	<u>Обед</u>										
34	Суп крестьянский со сметаной	200	3,38	5,94	12,2	124,69	0,06	0,05	4,8	123	1,78
24	Ленивые голубцы с отварной говядиной	200	14,42	10,10	14,73	198,7	0,08	-	30	76	4
	Кисель										
122	Хлеб ржаной	200	-	-	19,6	80	0,54	0,54	30	9	-
3		40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
	<u>Полдник</u>										
453	Пирог с повидлом	90	6,3	5,01	43,7	206,8	0,14	-	-	2,04	0,12
728	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,33	1,4	240	0,2
	Итого		42,74	47,71	199,36	1298,74	1,02	1,03	96,03	636,6	9,62

<u>День: 7</u>											
<u>Завтрак</u>											
79	Омлет с маслом	100	7,84	9,06	3,2	124,8	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
		5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
129	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,7	0,04	0,2	0,89	184,8	0,17
	Печенье	25	2,4	2,55	22,05	98,25	0,02	0,16	-	4,5	0,25
<u>Второй завтрак</u>											
144	Фрукты	160	0,65	0,65	16,13	72,5	-	0,032	26,69	26,35	0,33
<u>Обед</u>											
47	Суп фасолевый	250	7,26	3,8	24,03	174,78	0,2	0,1	8,46	81,63	2,65
106	Капуста тушеная	200	16,4	18,4	6,29	264,9	0,08	-	-	45	3
Колбасные изделия											
126	Компот с/ф	200	1,4	-	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,13	0,68
3	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
	Свежий огурец кусочком	50	0,40	0,05	1,25	6,9	0	0	4,95	11,35	0,5
<u>Полдник</u>											
15	Ленивые вареники с маслом	150	24,37	12,8	41,5	387,5	0,06	0,025	-	190,78	0,77
137	Чай сладкий с лимоном	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
2	Хлеб пшеничный	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	-	4,05	15,16	0,57
		40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
<u>Итого:</u>			70,3	64,76	256,12	1681	0,55	0,9	77,52	711,18	11,19

День: 8											
<u>Завтрак</u>											
71	Каша манная молочная жидкая	200	7,52	11,7	32,5	211,6	0,08	0,08	1,3	141,3	1,3
129	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,7	0,04	0,2	0,89	184,8	0,17
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
	с сыром	10	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
<u>Второй завтрак</u>											
134	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	0,28	109,2	0,12
30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,86	6	6,7	133,65	0,06	0,08	12,46	73,91	1,1
	Рыба тушеная в томате	80	4,66	0,81	5,06	60,1	0,024	0,013	0,32	131,2	0,32
56	Картофель отварной	150	2,87	4,12	16,12	144,37	0,15	0,08	21	14,75	1,15
126	Компот с/ф	200	1,4	-	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,13	0,68
3	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
	Свежий помидор кусочком	50	0,55	0,01	1,9	12	0,05	0	12,5	7	0,5
<u>Полдник</u>											
453	Ватрушка с творогом	90	4,7	4,79	13,39	175,7	0,014	-	-	204,4	1,45
123	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,33	1,4	133	0,2
			44,51	47,67	189,91	1450,4	0,57	0,94	39,35	1081	9,2

<u>День:9</u>											
<u>Завтрак</u>											
191	Каша ячневая молочная жидкая	200	5,2	8,4	29	212	0,05	-	1,3	89,3	1,3
120	Какао с молоком	200	5,54	6	22,2	169,7	0,06	0,02	4,4	220	0,73
1	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
		5	0,025	4,16	37,4	-	-	-	-	1,1	0,008
<u>Второй завтрак</u>											
144	Яблоко	160	0,65	0,65	16,13	72,50	-	0,032	26,69	26,36	0,33
<u>Обед</u>											
48	Щи с квашеной капустой на мясном бульоне	250	2,04	5,4	11,01	181,1	0,13	0,11	5,6	63,83	1,25
106	Суфле из отварного мяса	70	12,7	13,44	3,97	188,4	0,028	0,12	0,063	50,38	1,59
119	Соус томатный	40	0,48	1,2	3,9	28,48	0,012	0,004	0,88	3,3	0,14
77	Макароны с маслом	120	4,87	5,12	26,05	172,8	0,05	0,012	-	5,26	0,67
126	Компот с/ф	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,13	0,68
3	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,94	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
	Свежий огурец кусочком	50	0,40	0,05	1,25	6,9	0	0	4,95	11,35	0,5
<u>Полдник</u>											
25	Овощная запеканка	180	5,61	8,1	31,52	225,3	0,24	0,15	10,75	85,51	2,6
118	со сметанным соусом	30	0,9	3,3	48	-	-	-	-	25,5	0,22
123	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	9,04	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,33	1,4	133	0,2
<u>Итого:</u>			52,61	63,17	279,34	1790	1	0,9	51,8	773	12

День: 10											
<u>Завтрак</u>											
64	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,76	10,4	25,7	224,9	0,09	0,026	0,89	184	0,72
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	-	4,05	15,16	0,57
1	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
	с сыром	10	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
<u>Второй завтрак</u>											
134	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	0,28	109,2	0,12
<u>Обед</u>											
45	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,3	2,15	21,11	142,8	0,15	0,15	5,3	44	1,3
110	Курица отварная	100	22,26	14,21	-	232,4	0,12	0,12	1,34	16,9	1,23
	Овощи тушеные	130	3,06	6,03	11,79	115,2	0,52	0	9,9	39,6	0,99
127	Компот из свежих яблок	200	0,13	0,13	23,32	89,2	-	0,006	5,56	42,8	0,42
3	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
<u>Полдник</u>											
53	Картофель запеченный в сметане	120	2,79	3,81	10,21	125,98	0,10	0,07	3,7	20,76	0,75
28	Сельдь с луком	70	8,66	8,41	1,4	116,13	0,021	0,07	1,54	43,93	0,67
122	Кисель	200	-	-	19,6	80	0,6	0,6	30	9	-
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
Итого:			60,55	54,97	254,9	1561	1,28	1,2	54,5	570,9	9,8