

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 190»
 Галич
 20__ г

Таблица документов

Дети: Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота, воскресенье

Примерное меню	Калорийность блюда	Витамин	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Количество
			Б	Ж	У		
Завтрак: Каша гречневая с маслом сладкими яблоками Булочка с маслом Коричневый сахарный чай	160	100	100	100	100	100	100
			100	100	100	100	100
			100	100	100	100	100
			100	100	100	100	100
			100	100	100	100	100
10-00 Обед: Суп картофельный с мясом персиком Вареники с картошкой Творог с сахаром, суп томатный с мясом Макароны Хлеб пшеничный	300	100	100	100	100	100	100
			100	100	100	100	100
			100	100	100	100	100
			100	100	100	100	100
			100	100	100	100	100
Полдник: Яблоко запеченное Кисель из ягод	100	100	100	100	100	100	100
			100	100	100	100	100
Ужин: Гречневая каша с маслом картошкой Мясной салатик Чай сладкий Хлеб пшеничный	100	100	100	100	100	100	100
			100	100	100	100	100
			100	100	100	100	100
			100	100	100	100	100
Итого за день:			100	100	100	100	100



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
(работаем на йодированных продуктах)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ЛЕТ

МЕНЮ. День: ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя: первая. Возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	250	5,79	6,77	53,06	320		168
	Батон, масло сливочное, сыр	50/8/10	4,85	10,8	16,62	172	0,07	1
	Кофейный напиток черный	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
10-00	Сок	100	0,75		15,15	64	3	399
Обед:	Суп картофельный с зеленым горошком	250	2,04	2,13	6,45	103	2,32	81
	Биточки из говядины	70	8,64	5,79	5,71	110	0,13	289
	Рожки отварные, соус томатный с овощами	130	4,68	1,37	45,9	172		204
	Компот с/ф	30	1,45	7	12,5	12	2,3	
	Хлеб ржаной	200	0,4	0,04	24,99	102	0,36	349
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87		
Полдник:	Булка ванильная	50	3,39	6,98	26,07	181		467
	Кисломолочный продукт	200	10,44	4,5	7,56	92	0,54	401
Ужин:	Тефтели рыбные/ соус молочный	100/30	7,36/1,06	0,76/1,59	7,83/2,13	76/25	0,85/0,1	260
	Морковь отварная	70	6,4	6,71	8,03	44	3,3	323
	Чай сладкий	200	0,06	0,04	9,99	40	0,03	320
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	118		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,41	58,69	297,2	1 809	10,74

МЕНЮ. День: ВТОРНИК. Неделя: первая.

Возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Зразы творожные	160	10,87	10,18	31,38	277	0,17	241
	с молочным соусом	30	1,06	1,59	2,13	25	0,1	350
	Какао с молоком	200	5,82	3,07	12,96	89	1,2	397
	Батон, масло сливочное	50/8	2,53	7,85	14,62	136		1
10-00	Яблоки	100	0,4	0,8	9,8	44	10	368
Обед:	Щи со сметаной	250	1,7	4,82	6,69	177	20,03	66
	Бефстроганов из говядины	120	10,51	12,47	3,29	217	0,01	278
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
	Компот с/ф	200	0,4	0,04	24,95	102	0,36	349
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87		
Полдник:	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Пряник	50	3,47	8,2	68,31	67	0,01	493
Ужин:	Каша геркулесовая с маслом	250	6,07	6,68	29,02	200		168
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	320
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,68	67,1	283,5	1 818	52,53	

МЕНЮ. День: Среда. Неделя: первая.

Возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная с маслом	250	4,52	4,07	30,57	177		168
	Батон, масло сливочное, сыр	50/8/10	4,85	10,8	14,62	172	0,07	1
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
10-00	Яблоки	100	0,4	0,8	9,8	44	10	368
Обед:	Рассольник со сметаной	250	4,28	10,3	15,75	92	2,7	74
	Куры порционно	80	6,88	10,88		165		300
	Капуста тушеная	150	10,3	5,56	14,38	120	24,99	132
	Кисель	200	0,44	0,36	28,5	132	0,95	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87		
Полдник:	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Булка гребешок	70	4,24	8,29	20,12	146	0,11	462
Ужин:	Картофельная котлета	160	2,58	7,06	22,28	167	10,7	139
	Соус овощной	30	1,45	4,00	12,5	12	2,3	
	Свекла пластиком	50	3,5	2,99	15,79	176	1,99	135
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40	0,08	320
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,00	74,12	258,58	1 841	57,53	

МЕНЮ. День: Четверг. Неделя: первая.

Возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Вермишель в молоке с маслом	250	8	4,21	23,5	182	0,45	93
	Батон, масло сливочное	50/8	2,53	7,85	14,62	136		1
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
10-00	Сок	100	0,75		15,15	64	3	399
Обед:	Борщ со сметаной	250	2,04	10	44,1	170	8,79	56
	Морковь пластиком	50	3,4	6,71	8,03	44	3,3	323
	Котлета из говядины	80	5,013	7,56	6,94	180		282
	Пшеничный гарнир, соус	130	3,2	3,39	19,64	152		314
	Компот с/ф	200	0,4	0,04	24,95	102	0,36	349
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87		
Полдник:	Кисломолочный продукт	200	10,44	4,5	7,56	92	0,54	401
	Булка «Домашняя»	50	3,39	6,98	26,07	181		470
Ужин:	Зразы рыбные с яйцом	170	5,7	3,65	9,03	154	1,75	265
	Соус молочный	30	1,06	1,59	2,13	25	0,1	350
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40	0,08	320
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,2	65,11	266,96	1 818	19,54	

МЕНЮ. День: Пятница. Неделя: первая.. Возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Творожный пудинг с изюмом	160	9,21	9,8	23,55	243	0,19	234
	Соус из варенья	30	2,08	2,04	12,74	64	12,2	358
	Какао с молоком	200	2,82	3,07	12,96	89	1,2	397
	Батон, масло сливочное	50/8	2,54	7,85	14,62	136		1
10-00	Сок	100	0,75		15,15	64	3	399
Обед:	Суп московский со сметаной	250	4,96	2,68	14,5	104	3,3	80
	Луковая закуска	50	0,66	3,09	3,89	46	4	11
	Жаркое по-домашнему	200	12,53	12,41	3,96	169	0,6	276
	Компот с/ф	200	0,4	0,04	24,99	102	0,36	349
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87		
Полдник:	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Печенье	50	3,8	9,9	68,1	400		
Ужин:	Каша кукурузная с маслом	250	5,67	5,28	32,55	200		168
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	320
	Хлеб пшеничный, сыр	50/10	3,95/2,32	0,5/2,95	24,15	118/36	0,07	/7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,53	65,71	286,92	2 000	27,41	

МЕНЮ. День: Понедельник. Неделя: вторая.

Возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшенная на сухом молоке с маслом сливочным	250	4,59	4,9	6,32	168		185
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Батон, масло сливочное, сыр	50/8/10	4,85	10,8	14,62	172	0,07	1/7
10-00	Сок	100	0,75		15,15	64	3	399
Обед:	Суп с клецками	250	7,15	3,3	5,28	259	15,9	111
	Кнели из говядины	70	8,64	5,79	5,71	110	0,13	289
	Перловый гарнир	130	9,71	28,93	21,1	122		313
	Соус овощной	30	1,45	7	12,5	11,9	2,3	349
	Кисель	200	0,44	0,36	114,14	231	1,52	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87		
Полдник:	Булка «Дорожная»	50	3,39	6,98	26,07	181		470
	Кисломолочный продукт	200	10,44	4,5	7,56	92	0,54	401
Ужин:	Котлета рыбная	70	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255
	Свекольный гарнир	160	1,5	3,37	8,7	71	7,6	324
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71,09	82,88	308,44	1 898,9	32,52	

МЕНЮ. День: Вторник. Неделя: вторая.

Возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Творожно-манная запеканка	160	10,76	12,1	18,37	153	0,24	237
	Соус молочный	30	1,06	1,59	2,13	25	0,1	350
	Батон, масло сливочное	50/8	2,53	7,85	14,62	136		1
	Какао с молоком	200	5,82	3,07	12,96	89	1,2	397
10-00	Яблоки	100	0,4	0,8	9,8	44	10	368
Обед:	Суп фасолевый со сметаной	250	2,04	2,13	6,45	53	2,32	81
	Куры отварные	80	8,08	3,6		95		300
	Гречневый гарнир	160	11,79	6,77	53,06	320		165
	Соус овощной	30	1,45	7	12,5		2,3	349
	Компот с/ф	200	0,4	0,04	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87		
Полдник:	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Вафли	50	1,6	1,4	40,05	175		
Ужин:	Овощное рагу	200	1,26	7,26	7,49	100	5,21	137
	Яйцо ½	20	2,54	2,3	21,65	186	0,1	213
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	320
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,12	62,51	283,98	1 825	24,32	

МЕНЮ. День: Среда. Неделя: вторая.. Возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша рисовая с маслом	250	1,64	6,82	16,9	109		185
	Батон, масло сливочное, сыр	50/8/10	4,85	10,8	14,62	172	0,07	1
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
10-00	Яблоки	100	0,4	0,8	9,8	44	10	368
Обед:	Суп ленинградский со сметаной	250	8,08	19,7	2,94	327	4,7	72
	Зразы мясные с яйцом	90	8,7	3,65	9,03	180	0,1	262
	Свекольный гарнир	160	1,5	3,37	8,7	71	7,6	324
	Кисель	200	0,44	0,36	114,14	231	1,52	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87		
Полдник:	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Булка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151		473
Ужин:	Суфле из печени	170	11,46	4,39	2,14	94		
	Соус молочный	30	1,06	1,59	2,13	25	0,1	
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,67	63,55	281,6	1 842	27,75	

МЕНЮ. День: Четверг. Неделя: вторая.

Возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша ячневая с маслом	250	4,4	4,06	26,99	162		185
	Багон, масло сливочное	50/8	2,53	7,85	14,62	136		1
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
10-00	Сок	100	0,75		15,15	64	3	399
Обед:	Суп из сборных овощей со сметаной	250	5,87	11,52	17,07	195	8,18	106
	Азу из говядины	90	12,7	3,06	0,45	120	0,45	274
	Рисовый гарнир	160	3,68	4,83	36,67	200		316
	Компот с/ф	200	0,4	0,04	24,99	102	0,36	349
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87		
Полдник:	Кисломолочный продукт	200	10,44	4,5	7,56	92	0,54	401
	Крендель в сахаре	50	4,02	6,57	27,87	185		460
Ужин:	Рыба припущенная в молоке	80	5,25	15	12,53	152	0,57	247
	Картофель отварной	120	1,9	2,87	15,3	94	1,4	318
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	320
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,1	64,43	254,41	1 838	15,7	

МЕНЮ. День: Пятница. Неделя: вторая.

Возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Сырники творожные	160	8,69	10,67	15,38	234	0,13	231
	Соус из варенья	30	1,08	2,04	12,74	64	12,2	358
	Батон, масло сливочное	50/8	2,53	7,85	14,62	136		1
	Какао с молоком	200	2,82	3,07	12,96	89	1,2	397
10-00	Сок	100	0,75		15,15	64	3	399
Обед:	Свекольник со сметаной	250	2,62	12,23	13,65	137	3,7	78
	Тефтели из говядины	80	11,78	12,91	14,9	223	1,13	286
	Сложный гарнир	130	3,18	15,18	17,41	129	21,57	321/132
	Компот с/ф	200	0,4	0,04	24,99	102	0,36	349
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87		
Полдник:	Сухарики	25	1,97	0,3	12,75	59		
	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Ужин:	Кулеш из полтавской крупы с маслом сливочным	200	4,05	7,06	43,92	335	0,53	186
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	320
	Хлеб пшеничный, сыр	50/10	3,95/2,32	0,6/2,95	24,15/-	118/36		17
Итого за день:			54,08	81,00	258,38	1 855	43,40	
Итого за весь период:			606,88	685,1	2 779,97	18 544,90	31,14	
Среднее значение за период:			60,68	68,51	277,99	1 854	31,14	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			3,27%	3,69%	14,99%			