

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д/с № 5

М.Д. Арзгир

И.Д. Крюкова

20 24 год



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 В ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи День 1-ый	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепт ры
			Белки	Жиры	Углево ды			
Завтрак	Макаронные изделия отварные	120	3,68	3,01	17,63	112,3	-	317
	Икра кабачковая	50	0,75	2,4	4,25	41,5	-	-
	Кофейный напиток с мол.сгущен.	180	2,58	1,76	18,60	100,80	0,34	396
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	415	14,11	14,35	69,53	463,60	0,41	
Обед	Икра свекольная	40	0,95	2,84	4,28	46,4	-	134
	Щи из свежей капусты с картоф.	200	3,48	3,95	6,79	67,8	14,78	67
	Тефтели мясные	70	10,3	10,66	13,0	195,0	0,99	286
	Соус томатный	30	0,36	1,27	2,4	22,35	0,72	348
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	-	316
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,0	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,75	46,66	-	-
Полдник	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	-	-
	Всего в обед	690	21,96	22,74	100,82	694,17	16,85	454
	Пирожок с картофелем	70	4,41	2,55	28,65	155,4	-	454
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	401
	Всего в полдник	250	9,63	7,05	36,21	252,19	0,54	
Итого за день		1355	45,7	44,14	206,56	1409,96	17,80	

день: вторник

неделя: первая

сезон: зимне – весенний

возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углево ды			
Завтрак:								
	Каша жидкая манная с сах и масл	200	3,18	3,82	26,38	153,0	-	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	420	8,3	13,71	55,31	378,0	1,2	
	Капуста тушеная	40	0,75	1,30	2,88	26,08	4,11	336
Обед:	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,87	4,12	11,74	95,55	5,08	63
	Биточки рыбные запеченные	70	8,82	2,86	5,94	84,87	0,21	255
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,52	321
	Кисель из сока натурального с витамином «С»	180	0,40	0,02	25,0	101,7	0,36	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
Полдник:	Всего в обед	700	20,54	20,86	94,84	631,6	18,62	
	Запеканка из творога со слив. молоком	100/30	18,12	13,41	21,13	277,46	0,34	452
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	391/392
	Всего в полдник	250	14,15	11,71	46,50	347	2,83	
Итого за день :		1370	42,99	46,28	194,65	1356,6	22,65	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/ккал)	Витамины и С	№ рецептур ы
			Белк и	Жи р ы	Углевод ы			
Прием пищи								
День 3-ий								
Завтрак:	Суп молочный с пшённой крупой	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	430	10,39	15,68	42,96	354,2	0,71	
Обед:	Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16,0	3,0	50
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,4	133,8	7,29	87
	Капуста тушеная с курицей	200	13,68	12,36	14,38	223,0	24,99	286
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,0	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
	Всего в обед	670	19,79	15,72	86,41	605,39	29,01	
Полдник:	Пирожок с повидлом	75	3,6	1,46	34,73	16,63	12,12	231
	Компот из свежих плодов с вит «С»	180	0,15	0,15	21,5	87,84	1,55	372
	Всего в полдник	255	14,33	13,90	26,95	307,06	1,48	
Итого за день :		1355	44,51	45,30	156,32	1266,65	31,2	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	День 4-ый							
	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	0,03	391/392
	Бутерброд с повидлом	45	2,49	3,93	27,56	156,0	0,1	2
Обед:	Всего в завтрак	435	11,96	12,60	61,95	409,8	2,44	
	Огурцы маринованные порционные	40	0,32	-	1,36	6,40	-	-
	Суп картофельный с горохом	200	0,15	3,94	10,27	82,83	8,31	57
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,94	5,83	10,89	173,84	0,52	305
	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 ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
Полдник :	Всего в обед	680	20,96	18,40	76,32	554,58	29,86	
	Сдоба обыкновенная	70	5,44	3,31	36,63	197,4	-	466
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	101,34	0,6	401
Итого за день:	Всего в полдник	300	9,25	5,98	50,31	298,20	12,68	
		1415	42,17	36,98	188,58	1262,58	44,98	

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	391/392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	420	7,10	12,47	50,92	344,0	0,03	
Обед :	Огуцы маринованные порционные	40	0,32	-	1,36	6,40	-	-
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	2,19	4,76	54,74	95,40	14,23	59
	Плов из курицы	170	16,07	13,57	28,44	299,63	0,44	304
	Сок натуральный фруктовый	180	1,96	-	10,42	55,8	12,6	
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
Подлник :	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
	Всего в обед	650	23,02	18,99	129,09	603,89	14,75	
	Пряники	70	3,75	8,55	30,2	212,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	397
	Всего в подлник	250	10,68	8,77	16,86	308,19	0,54	
Итого за день :		1320	40,8	40,23	196,87	1256,08	15,32	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины С	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углево-ды			
День 6-ой	Макароны отварные с сыром	180	11,15	12,02	27,26	261,6	0,17	206
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	390	16,27	21,91	56,19	486,6	1,37	
	Капуста тушеная	40	0,75	1,30	2,88	26,08	4,11	336
Обед:	Борщ с картофелем	200	1,6	4,04	11,4	88,7	7,11	58
	Котлеты рыбные любительские	80	10,78	3,39	8,55	108	2,77	256
	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	70,0	-	-
Полдник :	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
	Всего в обед	680	20,08	13,38	85,2	542,42	30,06	
	Олады	70	6,36	5,2	34,57	210,0	-	449
	Молоко стужённое	15	0,42	0,48	0,71	8,7	0,15	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	391/395
Всего в полдник		265	12,26	10,56	44,35	320,7	2,61	
Итого за день :		1335	48,61	45,85	185,74	1349,72	34,04	

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белк и	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Суп молочный с ячневой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	430	13,37	18,12	47,82	408,2	2,15	
	Огурцы маринованные порционные	40	0,32	-	1,36	6,40	-	-
Обед :	Суп картофельный с макаронными изделиями	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
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5,73	4,06	25,76	162,5	-	313
	Кисель из сока натур с витам «С»	180	0,40	0,02	25,0	101,7	0,36	382
Полдник:	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
	Всего в обед	680	23,27	19,01	97,03	648,87	11,0	
	Вареники ленивые со слущ молоком	120/20	17,51	13,05	18,44	260,7	0,42	229/230
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	391/392
Всего в полдник		330	17,57	13,07	28,43	300,7	0,45	
Итого за день :		1440	54,21	50,2	173,28	1357,77	13,6	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белк и	Жи р	Углевод ы			
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	107,0	1,43	397
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,0	0,1	2
	Всего в завтрак	435	10,98	12,2	60,21	395,4	2,44	
Обед :	Пюре из свеклы	40	0,75	1,30	2,88	26,08	4,11	324
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,75	2,28	11,44	73,2	6,6	80
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,71	2,63	18,16	139,1	3,74	302
	Компот из смеси сушеных фруктов с вит «С»	180	0,40	0,02	25,0	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
Полдник :	Всего в обед	680	17,96	6,89	81,99	462,08	14,81	
	Сдоба обыкновенная	70	5,44	3,31	36,63	197,4	-	466
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Всего в полдник	250	10,92	8,19	45,7	299,6	2,46	
Итого за день :		1365	39,86	27,28	187,9	1157,08	19,71	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белк и	Жи р	Углевод ы			
Прием пищи								
День 9-ый	Каша жидкая овсяная (геркулес)	200	3,75	1,89	23,91	128,0	-	185
Завтрак :	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	391/392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всегда в завтрак	430	8,58	12,41	48,52	340	0,10	
	Огурцы маринованные порционные	40	0,32	-	1,36	6,40	-	-
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	0,13	305
	Каша вязкая из пшеничной крупы	120	3,2	3,4	19,64	121,92	-	314
	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	70,0	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
Полдник :	Всего в обед	680	21,57	12,88	81,96	537,92	14,58	
	Оладьи с творогом и стущ. молоком	100/15	9,29	7,52	38,45	262,4	0,58	452
	Сок натуральный фруктовый	180	1,96	-	10,42	55,8	12,6	
	Всего в полдник	285	4,73	3,33	28,65	169,66	21,32	
	Итого за день :	1395	34,88	28,62	159,13	1047,58	36,0	

День: пятница
Месяц: январь

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Приним пищи								
	День 10-ый							
Завтрак:	Каша жидкая манная с сах и масл	200	3,18	3,82	26,38	153,0	-	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	397
	Бутиерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	420	8,48	13,78	55,36	380,0	1,17	
	Пюре из свеклы	40	0,95	2,84	4,28	46,4	-	134
	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106,6	4,65	81
Обед:	Фрикадельки из птицы	80	11,6	8,88	6,88	154,0	0,35	308
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,52	321
	Компот из смеси сушеных фруктов с вит «С»	180	0,40	0,02	25,0	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,0	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	-
	Всего в обед	680	23,84	20,52	89,94	640,5	19,88	
Полдник:	Печенье промышленное	50	3,75	8,55	30,2	212,5	-	-
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	101,34	0,6	401
	Всего в полдник	250	9,55	13,55	38,6	313,84	0,6	
Итого за день:		1350	41,87	34,3	183,9	1334,34	21,65	