

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих
МБ ДОУ ЦРР – детский сад №9 с. Камень – Рыболов с 10.5 часовым режимом функционирования.**

Первый день

Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак												
Макароны с сыром	№9	250	9.6	10.5	28	244	313.69	46.31	1.18	0.14	0.37	1.37
Чай с лимоном	№26	200	3.1	3.4	15.1	101	120.3	14	0.13	0.04	0.15	1.3
Бутерброд с маслом	№1	35(30/5)	2.4	4.4	14.5	109	7.5	9.9	0.61	0.05	0.02	0
Итого за приём			15.1	18.3	57.6	454	441.49	70.21	1.92	0.23	0.54	2.67
Второй завтрак												
Фрукты свежие	№ 210102	90	0.36	0	10.17	41.4	14.4	8.1	1.98	0.009	0.027	11.7
Итого за приём			0.36	0	10.17	41.4	14.4	8.1	1.98	0.009	0.027	11.7
Обед												
Огурец	№ 100519	60	1.3	2.7	6.2	54	35.3	12.31	0.45	0.02	0.03	12.99
Суп Весенний со сметаной	№ 54	250/15	2.1	6.1	13	115.01	44.99	23.28	1.09	0.05	0.07	7.96
Ленивые голубцы	№ 20	180	18.4	17.9	12	282.96	18.88	38.08	3.18	0.11	0.16	5.59
Компот из смеси сухофруктов	№ 3	200	0.1	0.03	0.02	1	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 200102	38	2.58	0.46	17.6	81.7	11.4	17.48	0.87	0.06	0.03	0
Итого за приём			24.48	27.19	48.82	534.67	110.57	91.15	5.59	0.24	0.29	26.54
Полдник												
Сырники со сгущёнкой	№ 120313	120/40	21.2	6.2	32.2	269	132.83	24.97	0.57	0.05	0.23	0.22
Чай с сахаром	№ 38	200	0.1	0.1	27.6	109	8.48	2.66	0.7	0.01	0.01	1.36
Итого за приём			21.3	6.3	59.8	378	141.31	27.63	1.27	0.06	0.24	1.58
Итого за день*			61.34	51.79	176.39	1408.07	707.77	197.09	10.76	0.54	1.1	42.49

Второй день

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак												
Каша рисовая молочная	№ 40	250	8.6	13.8	1.7	165	60.54	10.22	1.5	0.04	0.28	0.17
Чай с лимоном	№ 26	200	2.94	2.91	13.2	88.9	107.9	18.59	0.37	0.029	0.12	0.52
Бутерброд с маслом,сыром	№ 31	45(35/5/5)	3.65	0.54	20.97	99	14.4	23.85	1.08	0.1	0.045	0
Итого за приём			15.19	17.25	35.87	352.9	182.84	52.66	2.95	0.17	0.445	0.69
Второй завтрак												
Фрукты свежие	№ 210110	90	0.3	0	8.48	34.5	12	6.75	1.65	0.0075	0.0225	9.75
Итого за приём			0.3	0	8.48	34.5	12	6.75	1.65	0.0075	0.0225	9.75
Обед												
Огурец	№ 100519	60	2.6	4.4	4.7	69	14.32	14.44	0.57	0.06	0.08	2.99
Суп рыбный	№ 19	250	3.1	8.1	14.8	146.01	35.45	14.28	0.52	0.03	0.04	7.19
Макароны,гуляш из мяса	№ 11/22	210	25.2	27.01	35.7	490.06	27.84	48.7	2.4	0.08	0.15	0.71
Компот из сухофруктов	№ 3	200	1.4	1.4	11.2	61	53	6.03	0.07	0.01	0.06	0.26
Хлеб пшеничный	№ 200102	60	1.36	0.24	9.28	43	6	9.2	0.46	0.032	0.018	0
Итого за приём			33.66	41.15	75.68	808.07	136.61	92.65	4.02	0.212	0.348	11.15
Полдник												
Винегрет Овощной	№ 29	90	6.89	4.5	0	68	9.34	8.03	1.43	0.02	0.04	0
Яйцо	№ 25	40	2.4	3.2	11.2	84	39.84	22.77	0.87	0.06	0.05	14.97
Чай с сахаром	№ 38	200	1	0	28	112	6	0	0.4	0.04	0.08	8 ^{3A}
Хлеб пшеничный	№ 200102	30	1.22	0.18	6.9	33	4.8	7.95	0.36	0.035	0.015	0
Итого за приём			12.87	8.12	55.38	340	65.98	47.95	3.52	0.187	0.203	22.97
Итого за день			61.96	66.52	175.41	1536.47	397.43	200.01	12.14	0.577	1.02	44.56

Третий день

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
							Завтрак					
Каша гречневая молочная	№ 47	250	9.3	7.8	26.3	212	282.77	46.48	0.71	0.14	0.32	1.37
Чай с лимоном	№ 26	200	3.03	3.22	12.5	90.25	120.13	14	0.1225	0.04	0.32	1.37
Бутерброд с маслом	№ 33	30/6	7.9	4.75	24.2	172	161.5	24.7	1.11	0.08	0.09	0.11
Итого за приём			20.23	15.77	63	537.25	564.4	85.18	1.94	0.26	0.55	2.71
Второй завтрак												
Фрукты свежие	№ 210102	80	0.3	0	8.48	34.5	12	6.75	1.65	0.0075	0.0225	9.75
Итого за приём			0.3	0	8.48	34.5	12	6.75	1.65	0.0075	0.0225	9.75
Обед												
Салат Морковный с яблоком	№ 30	60	0.9	3.1	4.3	48	14.98	14.18	0.48	0.02	0.03	4.04
Суп гороховый с гречками	№ 16	250	2.2	3.91	14.3	102.02	26.14	26.36	1.01	0.09	0.07	10.5
Карт пюре, котлета мясная в соусе	№ 14/21	120/80	16.8	13.4	15.2	248	60.58	39.86	1.62	0.07	0.15	22.75
Компот из сухофруктов	№ 3	200	1.4	1.4	17.4	68	0	0	0	0.22	0.27	8
Хлеб пшеничный	№ 210102	60	1.74	0.34	12.99	60.2	8.4	12.88	0.64	0.045	0.025	0
Итого за приём			24.64	21.19	81.39	607.62	121.94	112.89	4.64	0.535	0.582	45.29
Полдник												
Ленивые вареники со сметанным соусом	№ 8/35	90/10	17.8	5.7	0.4	124	14.71	21.41	0.47	0.14	0.13	0.19
Чай с сахаром	№ 38	200	0.68	0.12	4.64	21.5	3	4.6	0.23	0.016	0.009	0
Итого за приём			21.08	9.25	27.34	265.5	42.49	45.93	1.14	0.236	0.092	3.67
Итого за день			66.25	46.21	180.21	1444.87	740.83	250.75	9.67	1.04	1.25	61.42

Четвёртый день

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак												
Каша ячневая молочная	№ 46	250	8.0	6.8	40.7	256	201.02	37.02	0.77	0.13	0.23	0.81
Чай с лимоном	№ 26	200	2.94	2.91	13.2	88.9	107.9	18.59	0.37	0.029	0.12	0.52
Бутерброд с маслом	№ 33	30/6	3.68	4.17	21.05	136	25.4	24	1.09	0.1	0.046	0
Итого за приём			14.62	13.88	74.95	480.9	334.32	79.61	2.23	0.256	0.4	1.33
Второй завтрак												
Фрукты свежие	№ 2101103	80	0.3	0	8.48	34.5	12	6.75	1.65	0.0075	0.0225	9.75
Итого за приём			0.3	0	8.48	34.5	12	6.75	1.65	0.0075	0.0225	9.75
Обед												
Салат из зелёного горошка и солёного огурца	№ 53	60	1.3	3.0	4.1	49.01	11.69	11.43	0.38	0.03	0.02	2.65
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 6	250	1.8	4.41	8.7	82.02	33.18	2.18	0.73	0.05	0.05	2.06
Ежи в сметанно- томатном соусе	№ 64	210/50	14.5	15.7	3.2	212	10.8	19.6	2.2	0.04	0.1	0.51
Компот из сухофруктов	№ 3	200	2.51	0.44	17.17	79.55	11.1	17.02	0.85	0.059	0.033	0
Хлеб пшеничный	№ 200102	60	1.22	0.18	6.9	33	4.8	7.95	0.36	0.035	0.015	0
Итого за приём			27.73	27.93	94.43	736.18	95.28	74.49	5.62	0.292	0.256	18.82
Полдник												
Запеканка творожно-манная со сгущённым молоком	№ 7	100/20	18.8	12.8	34.2	323	154.39	24.47	0.91	0.05	0.25	0.62
Чай с сахаром	№ 38	200	0.1	0.02	0.02	1	0	0	0	0	0	0
Итого за приём			18.9	12.82	34.22	324	154.39	24.47	0.91	0.05	0.25	0.62
Итого за день			61.55	54.63	212.08	1575.58	595.99	185.32	10.41	0.61	0.93	30.52

Пятый день

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак												
Каша манная молочная	№ 44	250	9.3	11.9	23.5	237	315.82	51.51	0.84	0.15	0.37	1.37
Чай с лимоном	№ 26	200	3.1	3.4	15.1	101	120.3	14	0.13	0.04	0.15	1.3
Бутерброд с маслом	№ 33	30/6	7.9	4.75	24.2	172	164.5	24.7	1.11	0.08	0.09	0.11
Итого за приём			20.3	20.05	62.8	510	600.62	90.21	2.08	0.27	0.61	2.78
Второй завтрак												
Фрукты свежие	№ 210110	80	0.32	0	9.04	36.8	12.8	7.2	1.76	0.008	0.024	10.4
Итого за приём			0.32	0	9.04	36.8	12.8	7.2	1.76	0.008	0.024	10.4
Обед												
Салат из свежей капусты	№ 4	60	0.9	4.5	4	60	16.39	10.8	0.56	0.02	0.03	2.64
Суп Крестьянский	№ 48	250	5.7	5.67	18.4	133.94	27.12	32.44	1.94	0.21	0.08	4.6
Рыба с соусом по - польским	№ 10	80	15.3	6.3	1.1	122	41	48.77	0.91	0.09	0.1	1.3
Картофельное пюре	№ 14	150	3.3	4.9	14.1	113	76.95	29.5	1.13	0.05	0.06	24.7
Компот из сухофруктов	№ 3	200	0.2	0.1	17.2	68	6.03	3.13	0.8	0.01	0.01	1.6
Хлеб пшеничный	№ 200102	60	0.81	0.12	4.66	22	3.2	5.3	0.24	0.023	0.01	0
Итого за приём			28.72	22	76.63	598.49	181.79	146.96	6.43	0.462	0.333	34.84
Полдник												
Булочка «Веснушка»	№ 39	80	2.3	6.5	21.6	155	19.36	32.54	0.64	0.04	0.05	1.42
Кисель «Фруктовое ассорти»	№ 63	200	1.4	1.4	11.2	61	53.06	6.03	0.07	0.01	0.06	0.26
Итого за приём			4.51	8.34	49.97	295.55	75.62	43.87	0.95	0.073	0.12	1.68
Итого за день			53.85	50.39	198.44	1440.84	870.83	288.24	11.22	0.813	1.09	49.7

Шестой день

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак												
Каша геркулесовая молочная	№ 42	250	5.9	7	18.1	159	190.6	39.61	0.86	0.12	0.26	8.72
Чай с лимоном	№ 26	200	2.94	2.91	13.2	88.9	107.9	18.59	0.37	0.029	0.12	0.52
Бутерброд с маслом	№ 33	35(30/5)	2.4	4.4	14.5	109	7.5	9.9	0.61	0.05	0.02	0
Итого за приём			12.2	15.15	69.83	459.5	309	68.7	2.02	0.211	0.412	9.24
Второй завтрак												
Фрукты свежие	№210104	80	0.28	0	7.91	32.2	11.2	6.3	1.54	0.007	0.021	9.1
Итого за приём			0.28	0	7.91	32.2	11.2	6.3	1.54	0.007	0.21	9.1
Обед												
Салат из зелёного горошка и огурца	№ 53	60	0.7	3.6	7	62	14.41	8.44	0.54	0.01	0.01	0.39
Свекольник со сметаной	№49	250	2.7	2.8	18.9	113	13.73	20.92	0.86	0.08	0.06	6.6
Гуляш из мяса	№ 22	85	10.2	12	6	173	32.06	15.46	1.2	0.06	0.14	1.1
Гречка отварная	№ 12	120	1.9	5.3	10.9	99	23.54	23.51	0.8	0.06	0.05	7.6
Компот из сухофруктов	№ 3	200	1	0	23.4	94	16	10	0.4	0.02	0.02	4
Хлеб пшеничный	№ 200102	60	1.38	0.2	7.92	37.4	5.44	9.01	0.408	0.039	0.017	0
Итого за приём			19.29	24.11	89.06	642.6	114.18	93.04	4.808	0.293	0.312	19.69
Полдник												
Картофельное пюре, колбаса отварная	№ 14/34	80/40	5.2	4.9	38.7	219	1.67	0.47	0.07	0.01	0.01	0.4
Хлеб пшеничный	№ 200102	30										
Чай с конфетой	№ 38	200	1.5	1.5	2.2	28	52.8	6.09	0.04	0.01	0.06	0.26
Итого за приём			6.7	6.4	40.9	247	54.47	6.56	0.11	0.02	0.07	0.26
Итого за день			38.47	45.66	207.7	1381.3	488.85	174.6	8.48	0.531	0.815	38.29

Седьмой день

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи, наименование блюдо	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак												
Каша молочная "Дружба"	№ 45	250/5	8.35	10.42	36.79	274.48	210.93	46.65	0.87	0.14	0.25	0.91
Чай с лимоном	№ 26	200	3.03	3.22	12.5	90.25	120.13	14	0.122	0.04	0.14	1.23
Бутерброд с маслом	№33	36(30/6)	2.4	4.4	14.5	109	7.5	9.9	0.61	0.05	0.02	0
Итого за приём			13.78	18.04	63.79	473.73	338.56	70.55	1.61	0.23	0.41	2.14
Второй завтрак												
Фрукты свежие	№ 210103	80	0.85	0	19.89	79.79	13.6	8.5	0.34	0.017	0.017	3.4
Итого за приём			0.85	0	19.89	79.79	13.6	8.5	0.34	0.017	0.017	3.4
Обед												
Закуска из сельди	№ 58	50	0.75	2.28	5.41	44.44	17.51	9.21	0.46	0.01	0.02	3.2
Борщ Нептун со сметаной	№ 57	250	2.1	5.2	14.7	113	30.39	25.62	1.28	0.06	0.06	5.4
Вареники с картофелем	№ 52	210	2.1	3.4	13.1	93	24.29	19.66	0.71	0.08	0.07	3.47
Компот из сухофруктов	№ 3	200	1	0.05	27.5	110	28.69	18.27	0.61	0.01	0.03	0.32
Хлеб пшеничный	№200102	30	1.62	0.24	9.32	44	6.4	10.6	0.48	0.046	0.02	0
Итого за приём			21.68	22.44	116.76	741.79	145.27	123.92	5.51	0.335	0.331	12.45
Полдник												
Оладьи печёночные	№ 87	80	6.3	6.3	42.4	249	82.16	38.81	1.04	0.06	0.14	1.75
Кабачковая икра	№ 59	30	1.4	1.4	11.2	61	53.06	6.03	0.07	0.01	0.06	0.26
Хлеб пшеничный	№ 200102	30	1.62	0.24	9.32	44	6.4	10.6	0.48	0.046	0.02	0*
Чай с сахаром	№ 38	200	1.5	1.5	2.2	28	52.8	6.09	0.04	0.01	0.06	0.26
Итого за приём			7.7	7.7	53.6	310	135.22	44.84	1.11	0.07	0.2	2.01
Итого за день			44.01	48.18	254.04	1605.31	632.65	247.81	8.57	0.652	0.958	20.0

Восьмой день

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи, наименование блюдов	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	№ 43	250	8.2	10
Чай с лимоном	№ 26	200	2.94	2.91
Бутиерброд с маслом	№ 33	30/6	7.9	4.75
Итого за приём			19.04	17.66
Второй завтрак				
Фрукты свежие	№ 210103	80	0.28	0
Итого за приём			0.28	0
Обед				
Салат Овощной	№90	60	0.7	5.3
Суп с клёцками	№ 51	250	2	6.5
Овощное рагу с курицей	№ 23	210	8.3	10
Компот из сухофруктов	№ 3	200	1	0.05
Хлеб пшеничный	№200102	60	3.06	0.54
Итого за приём			19.16	28.09
Полдник				
Ватрушка с творогом	№ 27	80	5.5	3.9
Напиток кисломолочный «Снежок»	№ 28	200	0.1	0.02
Итого за приём			5.6	3.92
Итого за день			44.08	49.67

Девятый день

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи, наименование блюдо	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	№5	250	8.5	8.2	25.15	207.32	247.99	31.11	0.5	0.092	0.291	1.2
Чай с сахаром	№ 38	200	3.1	3.4	15.1	101	120.3	14	0.13	0.04	0.15	1.3
Бутерброд с маслом	№33	30/6	4.05	0.6	23.3	110	16	26.5	1.2	0.115	0.05	0
Итого за приём			20.45	16.6	63.75	477.32	404.09	75.93	2.73	0.267	0.631	2.5
Второй завтрак												
Фрукты свежие	№210110	80	0.32	0	9.04	36.8	12.8	7.2	1.76	0.008	0.024	10.4
Итого за приём			0.32	0	9.04	36.8	12.8	7.2	1.76	0.008	0.024	10.4
Обед												
Салат "Свекольный"	№ 1	60	0.6	3	5.8	53	15.68	9.22	0.85	0.01	0.02	2.4
Суп с фрикадельками мясными	№18	250	3.1	3.8	19.6	127	16.19	25	0.96	0.1	0.06	6.57
Рис отварной	№ 13	120	21	17.2	22.6	330	149.48	56.61	2.37	0.12	0.27	38.96
Суфле мясное с подливом	№ 24	85	0	0	17.4	68	0	0	0	0.22	0.27	8
Компот из сухофруктов	№ 3	200	2.7	0.48	18.56	86	12	18.4	0.92	0.064	0.036	0
Хлеб пшеничный	№200102	60	1.22	0.18	6.9	33	4.8	7.95	0.36	0.035	0.015	0
Итого за приём			28.62	24.66	90.86	697	198.15	117.18	5.46	0.549	0.671	55,93
Полдник												
Рыба запечённая в омлете	№ 60	100	18.6	12.6	17.6	261	168.41	25.46	0.78	0.03	0.3	0.48
Хлеб пшеничный	№200102	60										
Чай с лимоном	№26	200	0.1	0.03	9.1	35	0.26	0	0.03	0	0	0
Итого за приём			18.7	12.73	26.7	296	168.67	25.46	0.81	0.03	0.3	0.48
Итого за день			68.09	53.89	190.35	1507.12	782.8	225.77	10.76	0.854	1.626	69.31

Десятый день

Возрастная категория 3-7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
								Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак													
	Каша пшённая молочная жидкая	№ 41	250	8.2	10.4	32.8	257	212.35	28.8	0.49	0.1	0.25	0.92
	Чай с лимоном	№26	200	2.94	2.91	13.2	88.9	107.9	18.59	0.37	0.029	0.12	0.52
	Бутерброд с маслом, сыром	№ 31	42(30/5/7)	2.4	4.4	14.5	109	7.5	9.9	0.61	0.05	0.02	0
	Итого за приём			13.54	17.71	60.5	454.9	327.75	57.29	1.47	0.179	0.39	1.44
Второй завтрак													
	Фрукты свежие	№ 210104	80	0.28	0	6.78	27.6	9.6	5.4	1.32	0.006	0.018	7.8
	Итого за приём			0.28	0	6.78	27.6	9.6	5.4	1.32	0.006	0.018	7.8
Обед													
	Салат «Витаминный»	№ 30	60	0.8	2.3	4.6	43	11.69	11.43	0.38	0.03	0.02	3.26
	Рассольник со сметаной	№17	250	9.2	5.08	13.8	139	15.71	12.86	0.81	0.09	0.07	1.94
	Домашние жаркое	№ 15	210	15.5	13.5	12.4	234	25.23	17.29	0.62	0.09	0.08	2.44
	Компот из сухофруктов	№ 3	200	1	0.05	27.5	110	28.69	18.27	0.61	0.01	0.03	0.32
	Хлеб пшеничный	№ 200102	60	2.43	0.36	13.98	66	9.6	15.9	0.72	0.069	0.03	0
	Итого за приём			33.07	25.65	99.7	754.5	139.25	144	4.87	0.407	0.347	10.49
Полдник													
	Пирожок с повидлом	№ 37	80	6.5	1.5	36.4	188	40.87	11.65	0.65	0.08	0.06	0.15
	Кисель «фруктовое ассорти»	№ 63	200	0.1	0.02	0.02	1	0	0	0	0	0	0
	Итого за приём			8.8	4.52	59.28	310.8	46.87	20.65	1.11	0.12	0.088	0.15
	Итого за день			55.69	47.88	226.56	1547.8	523.47	227.34	8.77	0.712	0.843	19.88