

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОРЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДМИТРОВСКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ДЕТСКИЙ
САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «КОЛОКОЛЬЧИК»

303240, Орловская область, г. Дмитровск,
ул. Рабоче - Крестьянская, дом 10а

Тел: (48649) 2-15-91



Утверждаю
Заведующая
МБДОУ « Д/с « Колокольчик»
Т.И. Трохина

Приказ № 160
от «01» сентября 2020г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
на 2020-2021 учебный год**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения Дмитровского района Орловской области «Детский
сад комбинированного вида «Колокольчик»**

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг.ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная	200	Б	Ж	У	192	1,95	88
			6,21	7,47	25,09			
	Чай	180	-	-	11,98	43	0,27	263
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	банан	200	3	1	42	192	20	
Обед:	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	4
	Рассольник ленинградский.с мясом и сметаной	250	4,1	7,16	20,9	145	8,2	33
	гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	152
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0	186
	Компот с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	0,65	261
	Домашняя булочка	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	274
Итого:			41,77	50,48	257,37	1612,45	37,02	

День 2

Приём пищи	Наименова- ние блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	Б	Ж	У	201	1,95	84
			6,21	7,73	27,71			
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	56,8	0,27	263
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	яблоко	190	0,8	0,8	18,6	89,3	19	
Обед:	Салат из капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47		4
	Свекольник с мясом и сметаной	250	4,22	6,5	13,77	145	9,95	34
	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161
	Картофель - ное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
	Соус красный	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
	Компот с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полд- ник:	кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	печенье	50	3,3	9	33,5	230		
Итого:			44,2 6	54,7 4	227,1	1491,35	51,77	

День 3

Приём пищи	Наименова- ние блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность(ккал)	Витамин С(мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	93
			0,04	0	12,13			
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	200
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	3
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	4	
Обед:	Салат картоф. с сол. огурцами	60	0,84	6,79	5,64	88,0	6,64	43
	Суп картофель ный с бобовыми	250	1,84	4,2	10,4	85,6	1,0	162
	Ленивые голубцы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	288
	Компот из св.фруктов	200	0,16	0,16	15,9	60	4,95	240
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	батон	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полд- ник:	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	110
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Итого:			60,78	63,32	215,2	1590,4	23,48	

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная мол	200	Б	Ж	У	213	1,95	96
			7,01	8,09	28,39			
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	56,8	0,27	263
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	4	
	винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	67
	Суп шахтерский, с мясом, сметаной	250	4,15	6,04	19,67	144	7,87	101
	Рыба, запеченная в омлете	80	13,0	5,0	2,5	107,4	0,3	249
	Рис отварной с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4	7,14	191
	Компот с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
	какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17	248
	Вафли	50	1,85	19,5	25,98	370,5		
Итого:			44,64	57,9	239,42	1688,13	29,25	

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	200	Б	Ж	У	303,7	0	206
			3,64	0,385	24,39			
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	4	
Обед:	Сельдь с речатым луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	24
	Щи из св.капусты .с мясом .сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118,0	19,41	56
	Жаркое подомашнему	230	8,69	16,3	30,3	348,63	3,8	21
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	кисель	200	0	0	18,0	60	0	233
	Сырники из творога с молоком сгущеным	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	130
Итого:			45,47	50,26	230,59	1915,58	36,24	

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Вермишель мол	200	Б	Ж	У	155	1	44
			5,85	5,81	19,99			
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	56,8	0,27	263
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	0,8	0,6	9,5	94,0	4	
Обед:	Салат витаминный	60	1,01	3,02	4,24	47,8	7,3	3
	Суп картофельный с фасолью	250	6,5	5,2	22,09	150	6,1	36
	Плов из отв.курицы	220	25,7	26,2	38,46	495,9	1,7	24
	Компот из св.фруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17	248
	Пирожок с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	294
Итого:			56,5 5	52,8 3	229,65	1579,65	43,54	

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Гречневая каша мол	190	Б	Ж	У	242	1,95	314
			8	9,7	30,6			
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	56,8	0,27	263
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	0,8	0,6	9,5	94,0	4	
Обед:	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Борщ с капустой свежей, с мясом, сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117,0	9,74	27
	Картофельная запеканка с мясом	200	8,2	10,8	25,3	259,3	3,96	157
	Соус красный	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
	Компот с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Печенье «овсяное»	50	2,45	7,05	19,65	256		
Итого:			39,47	46,6	199,32	1454,15	27,76	

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	яблоко	190	0,8	0,8	18,6	89,3	19	
Обед:	Салат из зеленого горошка (кукурузы)с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	24
	Суп с вермишелью на м/к бульоне	250	6,05	7,98	10,92	114,18	-	
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	200
	Компот из св.фруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	56,8	0,27	263
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	3
	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209
Итого:			46,39	52,87	193,25	1352,83	67,1	

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Рисовая каша мол	200	Б	Ж	У	144,0	1,46	173
			4,16	5,6	19,59			
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	56,8	0,27	263
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	3
Завтрак 2:	фрукты	190	0,8	0,8	18,6	89,3	19	
Обед:	Салат из моркови и яблок	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4	8
	Суп крестьянский с пшеном	250	4,11	6,7	15,08	132,5	12,03	42
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114,0	0,42	134
	Картофель - ное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
	Компот с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	пряник	50	3	2,1	37,3	180,5		
Итого:			43,05	42,13	244,73	1362,56	58,32	

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша перловая мол	200	Б	Ж	У	156	1,17	43
			5,76	6,63	18,28			
	Чай с лимоном	180	-	-	12,13	47	2	200
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	груша	200	0,8	0,6	9,5	94,0	4	
Обед:	Салат из свеклы с сол.огурцом	60	0,74	4,54	3,73	61	4	21
	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	8,25	101
	Омлет с мясом	75	10,61	10,65	1,51	144,33	0,49	114
	Макароны отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95	195
	Компот из св.фруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
	Творожная запеканка	120/5	21,1	14,4	35,28	356,14	0,37	41
Итого:			58,61	53,48	222,38	1559,18	27,81	

Итого:

	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 день	41,77	50,48	257,37	1612,45
2 день	44,26	54,74	227,1	1491,35
3 день	60,78	63,32	215,2	1590,4
4 день	44,64	57,9	239,42	1688,13
5 день	45,47	50,26	230,59	1915,58
6 день	56,55	52,83	229,65	1579,65
7 день	39,47	46,6	199,32	1454,15
8 день	46,39	52,87	193,25	1352,83
9 день	43,05	42,13	244,73	1362,56
10 день	58,61	53,48	222,38	1559,18
Среднее значение	48,1 192,48Ккал	52,5 472 Ккал	225,9 903 Ккал	1560,6
Содержание Белков, жиров, углеводов в % от калорийности	12%	30%	58%	