

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ №26-ОД от 26.11.2018 г.
Заведующая ЧДОУ
«Православный детский сад «Колокольчик»
г.Выкса ул.7-ми Коммунаров, д.21
Т.Л.Щербакова



**Примерное 10-ти дневное меню
ЧДОУ «Православный детский сад
«Колокольчик»**

Возраст : от 3 до 7 лет

Режим работы: 10,5 часовое пребывание

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.
				Б	Ж	У		
День 1								
185	ЗАВТРАК	Каша жидкая овсяная	200/5	6.04	7.82	27.2	204.24	0.26
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	60	3.88	7.6	25.87	187.6	0
394	ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	2.61	2.88	24.52	135.04	1.17
399з	ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	180	0.74	0.14	23.58	99.	0
53	ОБЕД	Икра кабачковая	60	1.2	5.4	5.16	73.2	0
67	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	225/25	5.06	7.94	6.5	118.73	0.823
314	ОБЕД	Каша вязкая (гарнир)	150/5	0.06	3.07	0.09	28.31	0
275	ОБЕД	Сосиски, сардельки отварные	70	8.55	13.38	0.	160.66	0
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0.34	0.	40.	161.44	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0
315	ПОЛДНИК	Рис отварной	150/5	11.08	6.9	91.67	473.7	0
282	ПОЛДНИК	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80/5	8.86	9.09	13.17	168.62	0.01
810	ПОЛДНИК	Йогурт	180	5.27	4.5	20.32	142.2	0
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.45	25.7	131.	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1815	60.74	70.77	320.88	2166.44	2.263
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1815	60.74	70.77	320.88	2166.44	2.263
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1815	60.74	70.77	320.88	2166.44	2.263
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				2.8	3.27	14.81	2166.44	0.1

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.
				Б	Ж	У		
День 2								
215	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80/5	7.28	9.71	1.02	122.26	0.051
806	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	77	7.74	12.54	25.87	248.78	0
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3.91	4.05	25.24	156.98	1.422
275	ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	70	8.55	13.38	0.	160.66	0
368	ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	150	0.52	0.52	12.93	62.04	13.2
25	ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	3.32	5.23	10.51	101.	4.632
82	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	225/25	5.11	6.01	17.21	144.18	0.449
132	ОБЕД	Капуста тушеная	150	2.24	6.14	11.7	112.38	42.825
305	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60/5	5.15	7.97	7.28	121.4	0.028
375	ОБЕД	Компот из свежих ягод	180	0.11	0.	19.19	77.53	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0
237	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	20.31	14.46	18.28	283.53	0.495
394	ПОЛДНИК	Чай с молоком или сливками	180	2.61	2.88	24.52	135.04	1.17
711	ПОЛДНИК	Печенье	40	3.12	6.16	26.32	174.4	0
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.45	25.7	131.	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1702	77.02	91.1	242.87	2113.88	64.272
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1702	77.02	91.1	242.87	2113.88	64.272
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1702	77.02	91.1	242.87	2113.88	64.272
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				3.64	4.31	11.49	2113.88	3.04

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	
				Б	Ж	У			
День 3									
185	ЗАВТРАК	Каша жидкая пшенная	200/5	6.04	7.82	27.2	204.24	0.26	
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3.02	3.31	24.64	141.23	1.17	
806	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	77	7.74	12.54	25.87	248.78	0	
368г	ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	100	1.05	0.35	14.7	67.2	7	
90	ОБЕД	Суп молочный рисовый протертый	220	5.59	6.51	19.47	160.18	1.914	
321	ОБЕД	Пюре картофельное	150/5	2.65	4.38	15.59	112.81	3.534	
256	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	80/5	6.76	5.27	9.3	110.43	0	
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0	
41	ОБЕД	Салат из моркови	60	2.43	5	15.49	113.73	1.44	
374	ОБЕД	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0.23	0.04	27.74	116.05	7.308	
204	ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные	180	20.39	6.25	125.35	638.23	0	
247	ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами	80	3.7	2.62	1.31	43.66	1.104	
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.45	25.7	131	0	
810	ПОЛДНИК	Йогурт	180	5.27	4.5	20.32	142.2	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1787	71.92	60.64	369.78	2312.44	23.73	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1787	71.92	60.64	369.78	2312.44	23.73	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1787	71.92	60.64	369.78	2312.44	23.73	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					3.11	2.62	15.99	2312.44	1.03

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	
				Б	Ж	У			
День 4									
185	ЗАВТРАК	Каша жидкая вермишель	200/5	6.04	7.82	27.2	204.24	0.26	
806	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	77	7.74	12.54	25.87	248.78	0	
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3.91	4.05	25.24	156.98	1.422	
399з	ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	180	0.74	0.14	23.58	99.	0	
75	ОБЕД	Рассольник домашний	225/25	4.75	6.55	9.65	117.16	0.432	
304	ОБЕД	Плов из птицы	210	22.81	25.07	30.87	443.84	3.675	
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0	
372	ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0.13	0.13	39.02	158.53	3.168	
33	ОБЕД	Салат из свеклы	60	0.67	4.04	3.94	54.79	4.482	
231	ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	17.48	13.92	16.72	263.04	0.552	
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.45	25.7	131.	0	
487	ПОЛДНИК	Кекс «Столичный»	60	6.1	6.87	48.15	279.88	0.24	
810	ПОЛДНИК	Йогурт	180	5.27	4.5	20.32	142.2	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1772	82.69	87.68	313.36	2382.14	14.231	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1772	82.69	87.68	313.36	2382.14	14.231	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1772	82.69	87.68	313.36	2382.14	14.231	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					3.47	3.68	13.15	2382.14	0.6

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	
				Б	Ж	У			
День 5									
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3.02	3.31	24.64	141.23	1.17	
806	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	77	7.74	12.54	25.87	248.78	0	
168	ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	200/5	7.44	7.66	44.78	278.76	0.26	
371	ЗАВТРАК 2	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	100	0.57	0.13	5.15	27.36	38.18	
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	225/25	11.84	7.16	16.54	173.9	0.277	
137	ОБЕД	Рагу из овощей	150	1.44	7.68	9.03	111.66	14.25	
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0	
268	ОБЕД	Суфле из рыбы	80/5	8.31	6.7	1.06	96.3	0.029	
379a	ОБЕД	Кисель плодово-ягодный (брикеты)	180	0.	0.	23.08	92.39	0	
20	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0.74	3.37	5.44	55.5	17.28	
247	ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами	80	3.7	2.62	1.31	43.66	1.104	
400	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108.	2.34	
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.45	25.7	131.	0	
204	ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные	180	20.39	6.25	125.35	638.23	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1792	77.46	65.23	333.51	2229.47	74.89	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1792	77.46	65.23	333.51	2229.47	74.89	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1792	77.46	65.23	333.51	2229.47	74.89	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					3.47	2.93	14.96	2229.47	3.36

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.
				Б	Ж	У		
День 6								
185	ЗАВТРАК	Каша жидкая овсяная	200/5	6.04	7.82	27.2	204.24	0.26
394	ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	2.61	2.88	24.52	135.04	1.17
806	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	77	7.74	12.54	25.87	248.78	0
399з	ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	180	0.74	0.14	23.58	99	0
67	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	225	5.06	7.94	6.5	118.73	20.587
321	ОБЕД	Пюре картофельное	150/5	2.65	4.38	15.59	112.81	3.534
275	ОБЕД	Сосиски, сардельки отварные	70	8.55	13.38	0	160.66	0
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0.34	0	40	161.44	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0
53	ОБЕД	Икра кабачковая	60	1.2	5.4	5.16	73.2	0
810	ПОЛДНИК	Йогурт	180	5.27	4.5	20.32	142.2	0
132	ПОЛДНИК	Капуста тушеная	150	2.24	6.14	11.7	112.38	42.825
282	ПОЛДНИК	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80/5	8.86	9.09	13.17	168.62	0.01
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.45	25.7	131	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1832	58.35	76.26	256.41	1950.8	68.386
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1832	58.35	76.26	256.41	1950.8	68.386
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1832	58.35	76.26	256.41	1950.8	68.386
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				2.99	3.91	13.14	1950.8	3.51

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	
				Б	Ж	У			
День 7									
215	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80/5	7.28	9.71	1.02	122.26	0.051	
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3.91	4.05	25.24	156.98	1.422	
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	60	3.88	7.6	25.87	187.6	0	
275	ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	70	8.55	13.38	0.	160.66	0	
368	ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	150	0.52	0.52	12.93	62.04	13.2	
10	ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	60	12.65	5.66	29.32	211.48	0	
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	225/25	4.39	8.19	11.45	138.49	0.652	
204	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	20.39	6.25	125.35	638.23	0	
305	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60/5	5.15	7.97	7.28	121.4	0.028	
375	ОБЕД	Компот из свежих ягод	180	0.11	0.	19.19	77.53	0	
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0	
237	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	20.31	14.46	18.28	283.53	0.495	
400	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108.	2.34	
466	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4.58	0.72	35.12	168.41	0.264	
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.45	25.7	131.	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1735	103.99	86.32	362.31	2650.31	18.452	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1735	103.99	86.32	362.31	2650.31	18.452	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1735	103.99	86.32	362.31	2650.31	18.452	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					3.92	3.26	13.67	2650.31	0.7

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.
				Б	Ж	У		
День 8								
			200/5	6.04	7.82	27.2	204.24	0.26
185	ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	180	3.02	3.31	24.64	141.23	1.17
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	77	7.74	12.54	25.87	248.78	0
806	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром						
			180	0.74	0.14	23.58	99.	0
399з	ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	60	5.75	5.73	38.87	220.58	0
12	ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	220	6.49	6.86	20.64	171.47	2.002
94	ОБЕД	Суп молочный с крупой пшенной	150/5	2.65	4.38	15.59	112.81	3.534
321	ОБЕД	Пюре картофельное	80	3.7	2.62	1.31	43.66	1.104
247	ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	180	0.23	0.04	27.74	116.05	7.308
374	ОБЕД	Компот из апельсинов или мандаринов	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	150/5	11.08	6.9	91.67	473.7	0
315	ПОЛДНИК	Рис отварной	80/5	6.76	5.27	9.3	110.43	0
256	ПОЛДНИК	Котлеты рыбные любительские	180	5.27	4.5	20.32	142.2	0
810	ПОЛДНИК	Йогурт	50	3.75	1.45	25.7	131.	0
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	1837	66.52	62.16	369.53	2297.85	15.378
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1837	66.52	62.16	369.53	2297.85	15.378
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1837	66.52	62.16	369.53	2297.85	15.378
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				2.89	2.71	16.08	2297.85	0.67

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.
				Б	Ж	У		
День 9								
185	ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеница	200/5	6.04	7.82	27.2	204.24	0.26
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3.91	4.05	25.24	156.98	1.422
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	60	3.88	7.6	25.87	187.6	0
368a	ЗАВТРАК 2	Груши свежие	100	0.36	0.27	9.27	42.3	4.5
67	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	225/25	5.06	7.94	6.5	118.73	0.823
33	ОБЕД	Салат из свеклы	60	0.67	4.04	3.94	54.79	4.482
303	ОБЕД	Цыплята, тушеные с морковью	80	4.42	4.94	2.68	73.75	0.832
372	ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0.13	0.13	39.02	158.53	3.168
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0
314	ОБЕД	Каша вязкая (гарнир)	150/5	0.06	3.07	0.09	28.31	0
231	ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	17.48	13.92	16.72	263.04	0.552
810	ПОЛДНИК	Йогурт	180	5.27	4.5	20.32	142.2	0
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.45	25.7	131.	0
711	ПОЛДНИК	Печенье	40	3.12	6.16	26.32	174.4	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1675	57.45	66.49	245.97	1818.57	16.039
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1675	57.45	66.49	245.97	1818.57	16.039
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1675	57.45	66.49	245.97	1818.57	16.039
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				3.16	3.66	13.53	1818.57	0.88

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.
				Б	Ж	У		
День 10								
185	ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	200/5	6.04	7.82	27.2	204.24	0.26
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3.02	3.31	24.64	141.23	1.17
806	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	77	7.74	12.54	25.87	248.78	0
371	ЗАВТРАК 2	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	100	0.57	0.13	5.15	27.36	38.18
25	ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	3.32	5.23	10.51	101.	4.632
75	ОБЕД	Рассольник домашний	225/25	4.75	6.55	9.65	117.16	0.432
298	ОБЕД	Голубцы ленивые	120	8.17	4.18	12.8	121.94	14.856
379a	ОБЕД	Кисель плодово-ягодный (брикеты)	180	0.	0.	23.08	92.39	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0
204	ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные	180	20.39	6.25	125.35	638.23	0
247	ПОЛДНИК	Рыба, тушеная с овощами	80	3.7	2.62	1.31	43.66	1.104
394	ПОЛДНИК	Чай с молоком или сливками	180	2.61	2.88	24.52	135.04	1.17
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.45	25.7	131.	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1682	67.36	53.56	332.88	2084.73	61.804
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1682	67.36	53.56	332.88	2084.73	61.804
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1682	67.36	53.56	332.88	2084.73	61.804
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				3.23	2.57	15.97	2084.73	2.96