

«СОГЛАСОВАНО»
 АТЕЛЬ П... СТВОЕННОГО
 СОГЛАСОВАНО .
 «24» июня 2011 года

Утверждаю:
 Заведующая МДОУ №1
 с, Екатеринославка
 Мертенс Е.Я.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ №1 «СОЛНЫШКО» с. ЕКАТЕРИНОСЛАВКА ОБЩЕГО ТИПА С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.

День	Приём пищи	Наименование блюда	Объём порций		Химический состав			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энерг. ценность	
			С 3-5 лет	С 5-7 лет	белки	жиры	углеводы	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
1 день	Завтрак	Каша пшённая молочная	200	250	7,69	9,42	22,05	279	180	22,43	206	2,07	0,05	0,2	0,36	0,85	1,95	144,4	
		Хлеб с маслом	40/10	40/10	3,24	7,66	19,36	56,2	11,6	13,26	37,8	0,82	0,04	0,06	0,04	0,04	0,64	164	
		Кофейный напиток (цикорий)	180	200	0,052	0,008	15,57	0,45	0,3			0,45							59,55
		ВСЕГО НА ЗАВТРАК																	368
	2 завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	100	0,4	-	11,7	120	7	4	7	1,4	-	0,01	0,01	0,1	2	50	
	Обед	Огурец свежий	60	60	0,42	-	1,62	8,4					-	-	0,018	0,024	0,11	2,82	
		Борщ со сметаной	250/5	250/5	4,23	6,78	13,09	337,92	42,55	22,72	62,62	1,14	-	0,06	0,07	1,58	19,1	98,59	
Рыба тушеная в сметане с морковью		70	80	12,31	7,45	1,67	298	40	29	171	0,62	0,03	0,08	0,14	1,86	1,6	122,84		

		Рисовый гарнир	150	180	3,23	4,09	32,5 5	47	4,8 4	27,6 4	69,7 5	0,47	0,0 2	0,0 4	0,0 3	0,73	-	183,2	
		Компот из кураги	180	200	0,78	0,04	22,6 2	258, 55	33, 3	17,7 5	21,9	0,93	0,5 2	0,0 1	0,0 3	0,04	0,6	88,95	
		Хлеб	40	60	4,74	0,6	28,8 6	79,8	13, 8	19,8	52,2	1,2	-	0,0 9	0,0 4	0,96	-	143,4	
		ВСЕГО НА ОБЕД																640	
Полдник		Печенье	40	40	3	4,72	14,8 8	44	11, 6	8	36	0,84	-	0,0 3	0,0 2	0,28	-	174,4	
		Фрукты (яблоко)	75	100	0,4	0,4	9,8	278	16	9	11	2,2	-	0,0 3	0,0 3	0,3	16,5	45	
		Кисель брусничный	180	200	0,11	0,07		16,0 2	14, 45	2,45	10,1	0,12	1,2	-	-	-	2,25	115,4	
		ВСЕГО НА ПОЛДНИК																	335
		НА ВЕСЬ ДЕНЬ			41	41	232	182	37	176	685	12	1,9	0,6	0,8	6,8	45		1393
2 день	Завтрак	Каша манная молочная	200	250	2,1	3,83	18,5 5	27,6 5	5,2 1	3,63	18,5	0,23	0,0 2	0,0 3	0,0 2	0,24	-	176,6	
		Хлеб с маслом	40/10	40/10	3,24	7,66	19,3 6	56,2	11, 6	13,2 6	37,8	0,82	0,0 4	0,0 6	0,0 4	0,04	0,64	164	
		Чай	180	200	-	-	14,9 7	1,05	9,3	2	-	0,45	-	-	-	-	-	56,85	
		ВСЕГО НА ЗАВТРАК																	398
	2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,4	-	11,7	120	7	4	7	1,4	-	0,0 1	0,0 1	0,1	2	50	
	Обед	Помидор свежий	60	60	0,67	0,12	2,28	174	8,4	12	15,6	0,53	-	0,0 2	0,0 2	0,31	15	13,8	
		Суп рыбный геркулесовый	250	250	4,75	3,75	16,5												106,25
		Котлета мясная	70	70	12,8 8	8,96	11,9 2	247, 46	30, 10	25,4 2	147, 02	1,54	-	0,1 1	0,1 4	2,88	0,22	153,82	
		Картофельное пюре	150	180	5,58	7,35	44,1	840,	35,	32,2	83,4	1,29	8,4	0,1	0,1	28,03	0,39	109,9	

							7	25	8	7	9		3	7	6			
		Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,0	27,0 4	159, 88	28, 22	14	19,0 5	0,74	-	0,0 1	0,0 2	0,17	0,65	105,84
		Хлеб	40	60	4,74	0,6	28,8 6	79,8	13, 8	19,8	52,2	1,2	-	0,0 9	0,0 4	0,96	-	143,4
		ВСЕГО НА ОБЕД																633
	Полдник	Булочка с джемом	60	75	4,76	5,38	48,5 1	99,1	16, 88	9,68	48,4 9	1,01	0,0 2	0,0 8	0,0 5	0,61	0,15	232,19
		Чай	80	200	-	-	9.86	0.7	6.2	1.33	-	0,3	-	-	-	-	-	37.9
		ВСЕГО НА ПОЛДНИК НА ВЕСЬ ДЕНЬ			40	38	254	105 0	172	137	429	9.5	8.5	0.6	0.5	33	19	1351
	Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	250	6.32	4.65	26.0 4	251. 55	179. .51	4.38	19.0 8	0.44	0.4 2	0.2 2	0.2 9	0.39	1.95	178.4
		Хлеб с маслом <i>и сыром</i>	40/10	40/10	3.24	7.66	19.3 6	56.2	11. 6	13.2 6	37.8	0.82	0.0 4	0.0 6	0.0 4	0.04	0.64	164
		Кофейный напиток	180	200	0,05 2	0,00 8	15,5 7	0,45	0,3			0,45						59,55
		ВСЕГО НА ЗАВТРАК																402
	2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,4	-	11,7	120	7	4	7	1,4	-	0,0 1	0,0 1	0,1	2	50
	Обед	Салат из огурцов и помидоров	60	60	0,59	3,68	2,28	129, 11	10, 84	9,85	20	0,44	-	0,0 2	0,0 2	0,22	10,3 8	44,94
		Рассольник со сметаной	250/5	250/5	1,96	4,55	13,7 3	393, 01	26, 27	22,5 1	60,3 2	0,79	0,0 1	0,0 9	0,0 6	0,96	13,4 1	106,16
		Гуляш <i>рыба с рисом, зап.</i>	70	80	12,7 6	4,7	2,83	268, 8	12, 78	19,4 6	140, 8	1,32	-	0,0 8	0,1 4	2,98	1,87	104,77
		Гречневый гарнир	150	180	6,05	11,2 5	29,6 8	212, 44	10, 74	106, 17	143, 65	3,21	0,0 2	0,2 1	0,1 1	2	-	192,85
		Напиток лимонный	180	200	0,09	0,01	15,2 7	16,7 5	4,6	1,2	2,2	0,51	-	-	-	0,01	4	60,15
		Хлеб	40	60	4,74	0,6	28,8 6	79,8	13, 8	19,8	52,2	1,2	-	0,0 9	0,0 4	0,96	-	143,4
		ВСЕГО НА ОБЕД																652

<i>Сырники со сметанным соусом</i>	Сосиска в тесте	100	100	9,6	6,92	29,94	178,73	42,72	17,71	129,61	1,44	0,03	0,07	0,06	0,52	0,16	177,33
	Чай	180	200	-	-	9.86	0.7	6.2	1.33	-	0,3	-	-	-	-	-	37.9
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК																215
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ			46	43	205	1707	326	220	613	12	0.5	0.85	0.8	8	34	1319
Завтрак	Суп рисовый молочный	200	250	7,44	9,18	40,58	288,82	211,7	42,7	210,94	0,5	0,62	0,1	0,27	0,76	2,22	177
	Хлеб с маслом	40/10	40/10	3.24	7.66	19.36	56.2	11.6	13.26	37.8	0.82	0.04	0.06	0.04	0.04	0.64	164
	Чай	180	200	-	-	14,97	1,05	9,3	2	-	0,45	-	-	-	-	-	56,85
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК																398
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,4	-	11,7	120	7	4	7	1,4	-	0,01	0,01	0,1	2	50
Обед	Суп с домашней лапшой с курицей <i>Курица</i>	250	250	6,08	4	17,85	595,03	14,33	23	69,07	1,17	-	0,07	4,45	4,8	13,19	136,67
	Солянка сборная с мясом	200	200	3.33	12.03	15.74	523.3	85.64	45.57	172.33	2.08	-	0.03	0.17	3.62	72.8	225.43
	Компот из чернослива	180	200	0.33	-	23.73	130.65	21.3	17.3	12.45	0.9	-	-	-	0.24	0.45	93.15
	Хлеб	40	60	4,74	0,6	28,86	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	-	0,09	0,04	0,96	-	143,4
	ВСЕГО НА ОБЕД																599
Подник <i>Сосиска в тесте</i>	Сырники со сметанным соусом	150/15	150/15	13,66	10,98	17,75	207,79	219,62	33,76	307,54	1,15	0,14	0,11	0,39	0,84	0,64	237,82
	Чай	180	200	-	-	9.86	0.7	6.2	1.33	-	0,3	-	-	-	-	-	37.9
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК																276
НА ВЕСЬ ДЕНЬ			39	44	200	2003	600	203	870	10	0.8	0.5	5	11	92	1323	
Завтрак	Салат из свежей капусты с зелёным горошком	60	60	1,03	6,12	4,45	150,64	29,92	12,33	21,28	0,71	-	0,02	0,02	0,49	24,7	77,05
	Омлет <i>Камис</i>	80	80	8,44	19,99	1,83	128,3	68,2	7,26	116,74	1,59	8,54	0,01	0,3	0,15	0,39	144,95

		Хлеб с сыром	40/15	40/15	7,06	4,38	19,2 4	53,2	166 ,7	13,2	115, 8	0,8	0,0 4	0,0 6	0,0 6	0,66	0,4	147,7
		Кофейный напиток	180	200	0,05 2	0,00 8	15,5 7	0,45	0,3			0,45						59,55
		ВСЕГО НА ЗАВТРАК																429
2 завтрак		Сок фруктовый	100	100	0,4	-	11,7	120	7	4	7	1,4	-	0,0 1	0,0 1	0,1	2	50
Обед		Огурец свежий	60	60	0,42	0,06	1,14	117, 6	10, 2	8,4	18	0,3	-	-	-	0,12	4,2	6,6
		Свекольник со сметаной	250/5	250/5	4,36	3,34	21,4 8	634, 95	36, 42	37,7 3	175, 55	2,17	-	0,1	0,1 1	2,51	17,7	113,31
		Котлета рыбная <i>к.б.б.с.с.</i>	70	70	6,09	6,17	16,2 3	321, 41	105 ,54	41,9	191, 41	0,91	0,0 3	0,1 2	0,1 7	0,9	1,69	192,72
		Капуста тушеная <i>с.р.</i>	150	180	2,84	2,08	7,42	413, 58	75, 84	25,2 8	48,9 8	0,94	-	0,0 4	0,0 3	0,58	11,1	60,64
		Напиток брусничный	180	200	0,11	0,07	29,0 5	16,0 2	14, 45	2,45	10,1	0,12	1,2	-	-	-	2,25	115,4
		Хлеб	40	60	4,74	0,6	28,8 6	79,8	13, 8	19,8	52,2	1,2	-	0,0 9	0,0 4	0,96	-	143,4
		ВСЕГО НА ОБЕД																632
Поддник		Запеканка манная с джемом.	200/15	200/15	8,41	3,23	48,6 5	283, 25	134 ,82	26,7 8	150, 07	1,08	0,0 5	0,1 17	0,2 1	0,7	1,18	204,08
		Чай	180	200	-	-	9,86	0,7	6,2	1,33	-	0,3	-	-	-	-	-	37,9
		ВСЕГО НА ПОЛДНИК																242
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ			44	46	215	232 0	669	200	907	12	10	0,6	0,9 5	7	66	1352	
6 день	Завтрак	Каша гречневая с молоком	200	250	8,02	9,42	30,7 2	329, 65	177 ,21	60,1 8	91,0 8	2,13	42, 02	0,1 9	0,3 4	1,41	1,95	197
		Хлеб с маслом	40/10	40/10	3,24	7,66	19,3 6	56,2	11, 6	13,2 6	37,8	0,82	0,0 4	0,0 6	0,0 4	0,04	0,64	164
		Чай	180	200	-	-	14,9 7	1,05	9,3	2	-	0,45	-	-	-	-	-	56,85
		ВСЕГО НА ЗАВТРАК																418
2 завтрак		Сок фруктовый	100	100	0,4	-	11,7	120	7	4	7	1,4	-	0,0	0,0	0,1	2	50

													1	1			
Обед	Салат осенний	60	60	0,95	3,7	4,28	125,35	18,35	9,92	20,96	0,68	-	0,02	0,02	0,26	11,94	54,1
	Суп гороховый с гречками	250	250	11,01	3,49	14,5	392,25	35,29	35,56	126,12	2,22	-	0,24	0,12	4,42	4,9	134,82
	Жаркое по - домашнему	200	200	3,51	10,59	27,06	283,67	32,47	68,57	313,09	3,52	-	0,31	0,31	6,81	13	202,3
	Компот из кураги		200	0,78	0,04	22,62	258,55	33,3	17,75	21,9	0,93	0,52	0,01	0,03	0,04	0,6	88,95
	Хлеб	40	60	4,74	0,6	28,86	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	-	0,09	0,04	0,96	-	143,4
	ВСЕГО НА ОБЕД																
Полдник	Вафли	40	40	1,6	7,4	40,55	16,5	5	1	16,5	0,3	-	-	-	-	-	136,85
	Какао с молоком	180	200	2,99	4	14,82	158,8	117,93	2,3	7,62	1,22	28	0,04	0,18	0,13	1,3	86,43
	Фрукты (апельсин)	75	100	0,9	0,2	8,1	197	34	13	23	0,3	8	0,04	0,03	0,2	60	43
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК																266
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ			38	43	237	019	495	247	717	15	79	1	1	14	96	1357
7 день Завтрак	Каша манная молочная	200	250	6.3	8.63	25.6	252,95	179,71	4.78	18.68	0.32	42,2	0,09	0,29	0,39	1,95	176,6
	Хлеб с маслом	40/10	40/10	3.24	7.66	19.36	56,2	11,6	13.26	37.8	0.82	0,04	0,06	0,04	0,04	0,64	164
	Напиток кофейный (цикорий)	180	200	0,052	0,008	15,57	0,45	0,3			0,45						59,55
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК																400

8 день	2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,4	-	11,7	120	7	4	7	1,4	-	0,0	0,0	0,1	2	50
	Обед	Салат свекольный с яблоками	50	50	0,79	3,08	3,57	104,46	15,29	8,27	17,47	0,57	-	0,0	0,0	0,22	9,95	56.02
		Суп крестьянский со сметаной	250	250	6,69	9,25	14,12	313,99	16,18	26,59	108,1	1,05	0,02	0,09	0,09	2,28	20,06	159.02
		Тефтели мясные <i>с мясом</i>	100	100	7,33	14,28	9,6	212,13	21,85	21,58	100,55	1,12	0,01	0,14	0,1	1,55	3,6	196.42
		Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,0	27,04	159,88	28,22	14	19,05	0,74	-	0,01	0,02	0,17	0,65	105,84
		Хлеб	40	60	4.74	0,6	28,86	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	-	0,09	0,04	0,96	-	143,4
		ВСЕГО НА ОБЕД																
	Полдник	Рогалик с повидлом	60	75	8.76	2,38	38,71	79,75	14,78	8,63	47,14	0,81	0,02	0,08	0,05	0,61	0,08	194,69
		Чай	180	200	-	-	9.86	0.7	6.2	1.33	-	0,3	-	-	-	-	-	37.9
		ВСЕГО НА ПОЛДНИК																233
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ				39	46	204	1380	315	122	408	9	42	0.6	0.6	6	39	1344
	Завтрак	Каша пшённая молочная	200	250	7,69	9,42	22,05	279	180	22,43	206	2,07	0,05	0,2	0,36	0,85	1,95	144.4
		Хлеб с маслом <i>и маслом</i>	40/10	40/10	3.24	7.66	19.36	56.2	11.6	13.26	37.8	0.82	0.04	0.06	0.04	0.04	0.64	164
Кофейный напиток		180	200	0,052	0,008	15,57	0,45	0,3			0,45						59.55	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК																	368	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,4	-	11,7	120	7	4	7	1,4	-	0,01	0,01	0,1	2	50	
Обед	Помидор	60	60	0.48	-	-	22.9	3.66	5.16	5.64	-	-	18	18	-	-	11.4	
	Суп рисовый с фрикадельками	200	250	2,33	3,5	11,36	254,97	11,62	22,84	98,66	0,96	0,01	0,05	0,09	1,86	4,8	107.48	
	Рыба жареная <i>с маслом</i>	70	80	10.86	6.58	3.93	383.77	36.9	50.26	220.2	0.79	0.01	0.1	0.1	0.97	1.61	135.05	
	Картофельное пюре	150	180	5,58	7,35	44,17	240,25	35,8	32,27	83,49	1,29	8,43	0,17	0,16	28,03	39	141.48	

	Компот из кураги		200	0,78	0,04	22,62	258,55	33,3	17,75	21,9	0,93	0,52	0,01	0,03	0,04	0,6	88,95
	Хлеб	40	60		0,6	28,86	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	-	0,09	0,04	0,96	-	143,4
	ВСЕГО НА ОБЕД																628
Полдник	Сосиска отварная	50	50	5,5	5,95	0,8	110,0	17,50	10,0	79,5	0,9	-	-	-	-	-	133,0
	Винегрет	100	100	1,4	6,11	5,87	202,17	31,88	20,46	40,89	0,93	-	0,03	0,03	0,29	7,8	84,37
	Хлеб	20	20	2,37	0,3	14,43	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	-	0,04	0,02	0,48	-	71,7
	Чай	180	200	-	-	9,86	0,7	6,2	1,33	-	0,3	-	-	-	-	-	37,9
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК																327
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ			41	47,5	210	2049	396	626	879	12,6	9	19	19	34	59	1373
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	200	6,32	8,65	26,04	251,55	179,51	4,38	19,08	0,44	0,42	0,22	0,29	0,39	1,95	178,4
	Хлеб с маслом	40/10	40/10	3,24	7,66	19,36	56,2	11,6	13,26	37,8	0,82	0,04	0,06	0,04	0,04	0,64	164
	Чай	180	200	-	-	14,97	1,05	9,3	2	-	0,45	-	-	-	-	-	56,85
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК																399
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,4	-	11,7	120	7	4	7	1,4	-	0,01	0,01	0,1	2	50
Обед	Борщ со сметаной	250/5	250/5	4,23	6,78	13,09	337,92	42,55	22,72	62,62	1,14	-	0,06	0,07	1,58	19,1	98,59
	Бефстроганов из печени со сметанным соусом	50/50	50/50	13,79	8,73	5,13	219,66	20,84	15,23	237,49	5,01	5,86	0,23	1,58	6,49	23,47	155,03
	Вермишель отварная	150	180	4,72	4,12	31,42	56,85	9,75	7,5	40,65	0,73	0,02	-	0,03	0,5	-	184,7
	Компот из чернослива	180	200	0,33	-	23,73	130,65	21,3	17,3	12,45	0,9	-	-	-	0,24	0,45	93,15
	Хлеб	40	60	4,74	0,6	28,86	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	-	0,09	0,04	0,96	-	143,4
	ВСЕГО НА ОБЕД																675
Полдник	Пирожок с капустой	60	60	4,64	7,01	29,84	124,23	39,62	12,51	59,41	0,72	0,03	0,07	0,08	0,74	13,66	203,41
	Чай с лимоном	180/10	200/15	0,09	0,01	15,27	16,75	4,6	1,2	2,2	0,51	-	-	-	0,01	4	60,15
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК																264
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ			42,5	43,5	219	1395	360	120	53	13	6	0,7	3	11	65	1388
Завтрак	Салат из морской капусты	60	60	1,17	4,77	4,61	389,68	35,71	59,07	33,66	5,12	0,04	0,02	0,05	0,47	21,8	55,02

10 день

	Омлет	80	100	9,1	13,5	2,65	72,4	89,5	7,25	115,8	1,53	14,3	0,02	0,39	0,05	0,65	168,65
	Хлеб	30	30	2,37	0,3	14,43	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	-	0,05	0,02	0,48	-	71,7
	Какао с молоком	180	200	2,99	4	14,82	158,8	117,93	2,3	7,62	1,22	28	0,04	0,18	0,13	1,3	86,43
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК																382
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,4	-	11,7	120	7	4	7	1,4	-	0,01	0,01	0,1	2	50
Обед	Суп манный с гречками с мясом	200	250	4,18	0,32	11,44	247,8	11,45	12,78	40,08	0,59	-	0,05	0,05	1,29	5,36	71,99
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	140/60	140/60	13,81	12,09	9,63	400,40	76,69	37,65	174,98	1,95	0,05	0,13	0,18	3,23	36,84	271,44
	Компот из изюма	180	200	0,43	0,09	24,87	130	21,3	8,2	19,35	0,9	-	0,03	0,01	0,07	-	96,46
	Хлеб	40	60	4,74	0,6	28,86	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	-	0,09	0,04	0,96	-	143,4
	ВСЕГО НА ОБЕД																583
Полдник	Горячий бутерброд с колбасой и сыром	80	80	4,79	12,33	68,36	68	117,7	16,53	115,53	1,01	0,04	0,83	0,37	0,82	0,28	251,8
	Чай	180	200	-	-	9,86	0,7	6,2	1,33	-	0,3	-	-	-	-	-	37,9
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК																290
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ			44	45	201	1707	504	179	592	16	42	2.4	1.3	8	68	1305

Источники информации сайт в интернете