

Утверждено
Заведующий
МКДОУ Шошинского детского сада

Н.В. Петкевич

**Примерное 10-дневное меню для питания детей с режимом работы 10,5 часов
(с доготовочным циклом)**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	Са	Fe
						ДЕНЬ 1				
	Завтрак									
№161, сб. шк. 2004г.	Суп молочный "Артек".	250	9,63	10,49	27,98	243,78	0,14	1,37	313,69	1,18
№12 ТТК.	Чай с молоком и сахаром.	200	1,16	1,30	12,40	65,00	0,02	0,65	60,30	0,08
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
	Итого		13,24	19,34	55,00	444,78	0,21	2,02	383,29	1,88
	Второй завтрак									
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54

	Обед									
№43, сб. шк. 2004г.	Салат из белокачанной капусты.	60	0,91	2,99	5,52	52,03	0,02	21,20	23,97	0,33
№110, сб. шк. 2004г.	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной.	250/15	2,13	7,15	12,98	124,24	0,05	7,96	44,99	1,09
№10, ТТК	Плов из курицы 2 вариант.	200	25,17	33,02	35,73	543,68	0,08	0,71	27,84	2,40
№126, сб. 2007г.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	41,14	0,68
	Хлеб ржаной.	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0,08	0,00	13,30	1,48
	Итого		31,76	43,62	93,88	894,57	0,25	30,67	151,24	5,98
	Усиленный полдник									
№349, справ. М.	Пудинг из творога с молочным соусом.	120/40	21,21	6,22	32,24	269,18	0,05	0,22	132,83	0,57
	Кисломолочный напиток.	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	120,00	0,10
	Итого		24,11	8,72	36,24	322,18	0,09	0,92	252,83	0,67
	Всего за 1 день		70,16	72,03	199,82	1725,16	0,57	40,61	798,56	10,07
						ДЕНЬ 2				
№340, сб. шк. 2004г.	Омлет натуральный.	90/4	8,59	13,79	1,66	164,79	0,04	0,17	60,54	1,50
№14 ТТК.	Какао с молоком.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,03	0,52	110,37	0,88
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
	Итого		14,68	24,68	30,01	398,48	0,12	0,69	180,21	3,00
	Второй завтрак									
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Итого		0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10

	Обед									
№37, справ. М.	Салат "Студенческий".	40	2,60	4,40	4,69	68,90	0,06	2,99	14,32	0,57
№134, сб. шк. 2004г.	Суп крестьянский с крупой.	250/15	3,11	9,11	14,82	154,77	0,03	7,19	35,45	0,52
№437, сб. шк. 2004г.	Гуляш.	50/50	14,54	15,66	3,20	212,04	0,04	0,94	10,80	2,20
№186, 2004 г. Коровка	Каша гречневая рассыпчатая.	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,06	0,00	24,93	2,40
№705, сб. шк. 2004г.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,67	0,27	28,99	118,65	0,01	80,00	12,22	0,64
	Хлеб ржаной.	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0,08	0,00	13,30	1,48
	Итого		27,93	36,30	86,29	884,54	0,28	91,12	111,02	7,81
	Усиленный полдник									
52	Филе куриное в сметанном соусе	80	13,04	2,80	0,72	84,40	0,02	0,00	9,34	1,43
№203,534, сб. шк. 2004г.	Сложный гарнир (картофель, капуста тушеная).	100	2,38	3,24	11,13	84,01	0,06	14,88	39,84	0,87
№12 ТТК, сб. 2013г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,03
	Хлеб пшеничный.	30	2,37	0,30	14,49	71,67	0,06	0,00	10,50	1,17
	Итого		17,89	6,37	35,44	275,08	0,14	14,88	59,94	3,50
	Всего за 2 день		61,25	67,50	166,89	1622,36	0,56	109,69	361,67	16,41
						ДЕНЬ 3				
	Завтрак									
№161, сб. шк. 2004г.	Суп молочный с крупой пшеничной.	250	9,34	7,82	26,29	211,96	0,14	1,40	282,77	0,71

№13 ТТК, сб. 2013г.	Кофейный напиток на молоке.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,04	0,98	120,30	0,13
№1, сб. 2007г.	Бутерброд с сыром.	60	6,98	14,84	16,06	228,70	0,14	0,32	245,63	1,05
	Итого		19,43	26,05	57,43	541,24	0,32	2,70	648,70	1,89
	Второй завтрак									
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
№21, прав. М. 2003г.	Салат "Здоровье".	60	1,04	2,94	4,39	47,71	0,04	1,50	15,67	0,48
№131, сб. шк. 2004г.	Рассольник домашний.	250/10	2,23	5,87	14,33	120,53	0,09	11,00	26,14	1,01
№150, сб. Пермь.	Голубцы ленивые (2 вариант).	200/30	16,80	13,40	15,18	247,90	0,07	23,00	60,58	2,38
№648, сб. шк. 2004г.	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	21,96	83,43	0,00	0,00	0,55	0,07
	Хлеб пшеничный.	37	2,92	0,37	17,87	88,39	0,07	0,00	12,95	1,44
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,06	0,00	10,5	1,17
	Итого		24,97	22,94	83,75	640,99	0,33	35,50	126,39	6,55
	Усиленный полдник									
№371, сб. шк. 2004г.	Рыба припущенная.	80	17,90	5,70	0,40	124,27	0,14	0,20	14,71	0,47
№520, сб. шк. 2004г.	Картофельное пюре.	100	2,04	3,14	13,40	91,44	0,08	6,94	24,29	0,71
№12 ТТК, сб. 2013г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,03
	Хлеб ржаной.	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0,02	0,00	3,5	0,39
	Итого		20,70	8,99	26,24	268,39	0,24	7,14	42,76	1,60

	Всего за 3 день		66,15	58,33	182,12	1514,25	0,91	52,34	829,05	11,58
						ДЕНЬ 4				
	Завтрак									
разд. 4.4, сб. Дели принт 2010г.	Каша ячневая молочная вязкая.	200/5	8,00	6,79	40,66	256,40	0,13	0,81	201,02	0,77
№14 ТТК.	Какао с молоком.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,03	0,52	110,37	0,88
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
	Итого		14,09	17,68	69,01	490,09	0,21	1,33	320,69	2,27
	Второй завтрак									
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Итого		0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Обед									
№52, сб. шк. 2004г.	Салат картофельный с зеленым горошком.	40	1,30	4,02	4,06	57,92	0,03	2,65	11,69	0,38
№124, сб. шк. 2004г.	Щи из свежей капусты с картофелем.	250/15	1,80	6,45	8,68	100,30	0,05	12,10	33,18	0,73
№437, сб. шк. 2004г.	Гуляш.	50/50	14,54	15,66	3,20	212,04	0,04	0,94	10,80	2,20
№332, сб. шк. 2004г.	Макаронные изделия отварные.	150	5,28	4,09	32,26	189,93	0,06	0,00	9,00	0,72
№126, сб. 2007г.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный.	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0,03	0,00	5,25	0,59
	Хлеб ржаной.	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0,07	0,00	12,95	1,44
	Итого		27,59	30,81	94,77	768,88	0,30	16,49	124,01	6,74

	Усиленный полдник									
№294, 1 вариант, сб.	Сырники из творога с повидлом.	100/25	18,76	12,76	34,19	322,57	0,05	0,62	154,30	0,91
	Кисломолочный напиток.	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	120,00	0,10
	Итого		21,66	15,26	38,19	375,57	0,09	1,32	274,30	1,01
	Всего за 4 день		64,09	63,90	217,12	1698,80	0,62	22,14	729,50	12,12
						ДЕНЬ 5				
	Завтрак									
№161, сб. шк. 2004г.	Суп молочный с крупой овсяной.	250	9,29	11,94	23,49	237,18	0,10	1,37	229,22	0,60
№12 ТТК.	Чай с молоком и сахаром.	200	1,16	1,30	12,40	65,00	0,02	0,65	60,30	0,08
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
	Итого		12,90	20,79	50,51	438,18	0,17	2,02	298,82	1,30
	Второй завтрак									
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
№39, справ. М. 2003г.	Салат "Школьный".	60	0,92	4,45	3,84	58,60	0,02	2,64	16,39	0,56
№139, сб. шк. 2004г.	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,78	4,58	18,44	139,56	0,21	4,60	28,32	1,95
№369, сб. шк. 2004г.	Рыба отварная.	70	15,09	4,77	0,39	104,80	0,09	0,11	11,56	0,40
№224, сб. шк. 2004г.	Рагу из овощей.	100	1,88	5,29	10,89	99,30	0,06	7,59	25,54	0,80

№705, сб. шк. 2004г.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,67	0,27	28,99	118,65	0,01	80,00	12,22	0,64
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,20	9,66	47,78	0,04	0,00	7,00	0,78
	Хлеб ржаной.	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0,07	0,00	12,95	1,44
	Итого		28,36	20,00	84,57	634,10	0,50	94,94	113,98	6,57
	Усиленный полдник									
№219, сб. шк. 2004г.	Морковь, тушенная с рисом.	130	2,28	6,54	21,60	154,87	0,04	1,42	19,36	0,64
	Молоко 2,5%.	150	4,20	3,80	7,10	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,20	9,66	47,78	0,04	0,00	7,00	0,78
	Итого		8,06	10,54	38,36	282,15	0,08	1,42	26,36	1,42
	Всего за 5 день		50,37	51,68	188,14	1418,06	0,77	105,38	450,36	10,83
						ДЕНЬ 6				
	Завтрак									
№161, сб. шк. 2004г.	Суп молочный с крупой гречневой.	250	6,03	6,35	21,05	165,50	0,08	1,15	198,53	0,30
№14 ТТК.	Какао с молоком.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,03	0,52	110,37	0,88
№1, сб. 2007г.	Бутерброд с сыром.	60	6,98	14,84	16,06	228,70	0,14	0,32	245,63	1,05
	Итого		16,65	24,53	50,84	491,89	0,25	1,99	554,53	2,23
	Второй завтрак									
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Итого		0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Обед									
№71, сб. 1997г.	Салат из моркови.	60	0,65	2,99	9,32	65,37	0,01	2,50	12,29	0,32

№38, сб. Пермь. 2001г.	Суп картофельный с клецками.	250/30	3,14	3,78	19,63	126,86	0,10	6,57	16,19	0,96
№306, сб. Дели принт 2011г.	Биточки рубленные из птицы.	60	8,53	9,18	5,84	140,51	0,05	0,96	27,58	0,90
№534, сб. шк. 2004г.	Капуста тушеная.	130	2,70	4,16	11,72	94,58	0,04	24,50	59,88	0,87
№648, сб. шк. 2004г.	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	21,96	83,43	0,00	0,00	0,55	0,07
	Хлеб пшеничный.	17	1,34	0,17	8,21	40,61	0,03	0,00	5,95	0,66
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,06	0,00	10,5	1,17
	Итого		18,34	20,64	86,70	604,39	0,29	34,53	132,94	4,95
	Усиленный полдник									
№451, сб. 2008 г.	Пирожки печеные с повидлом.	80	4,16	1,60	48,24	223,76	0,08	0,08	13,52	0,80
	Кисломолочный напиток.	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	120,00	0,10
	Итого		7,06	4,10	52,24	276,76	0,12	0,78	133,52	0,90
	Всего за 6 день		42,80	49,42	204,93	1437,30	0,67	40,30	831,49	10,18
						ДЕНЬ 7				
	Завтрак									
№311, сб. шк. 2004г.	Каша молочная "Дружба".	200/5	8,35	10,42	36,79	274,48	0,14	0,91	210,93	0,87
№13 ТТК, сб. 2013г.	Кофейный напиток на молоке.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,04	0,98	120,30	0,13
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62

	Итого		13,91	21,36	66,49	511,06	0,23	1,89	340,53	1,62
	Второй завтрак									
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
№40, сб. шк. 2004г.	Салат "Витаминный".	50	0,75	2,28	5,41	44,44	0,01	3,20	17,51	0,46
№35, сб. Пермь. 2001г.	Свекольник.	250/10	2,06	5,19	14,73	113,39	0,06	5,40	30,39	1,28
№289, сб. Дели принт 2011г.	Биточки паровые.	70/4	9,42	9,54	6,72	150,90	0,03	0,06	20,89	0,66
№520, сб. шк. 2004г.	Картофельное пюре.	100	2,04	3,14	13,40	91,44	0,08	6,94	24,29	0,71
№126, сб. 2007г.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,20	9,66	47,78	0,04	0,00	7,00	0,78
	Хлеб ржаной.	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0,07	0,00	12,95	1,44
	Итого		19,33	20,79	89,24	620,80	0,31	16,40	154,17	6,01
	Усиленный полдник									
№297, справ. М. 2003г.	Зразы морковные с творогом.	120/40	6,89	6,28	42,36	248,86	0,06	1,75	82,16	1,04
№12 ТТК, сб. 2013г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,03
	Итого		6,99	6,31	51,46	283,86	0,06	1,75	82,42	1,07
	Всего за 7 день		41,28	48,81	221,89	1479,35	0,62	27,04	588,32	10,24

						ДЕНЬ 8				
	Завтрак									
№161, сб. шк. 2004г.	Суп молочный с крупой рисовой.	250	8,17	10,05	24,04	218,22	0,08	1,37	279,13	0,37
№337, сб. шк. 2004г.	Яйцо вареное.	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0,02	0,00	19,80	0,90
№12 ТТК.	Чай с молоком и сахаром.	200	1,16	1,30	12,40	65,00	0,02	0,65	60,30	0,08
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
	Итого		16,61	23,27	51,28	478,71	0,17	2,02	368,53	1,97
	Второй завтрак									
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Итого		0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Обед									
№21, сб. Пермь. 2001г.	Салат из свеклы с солеными огурцами.	60	0,41	3,04	2,14	37,37	0,01	1,15	9,65	0,34
№135, сб. шк. 2004г.	Суп из овощей.	250/15	1,99	6,51	10,80	110,46	0,09	8,95	22,26	0,76
№159, справ. М. 2003г.	Зразы "Школьные".	60	8,34	10,02	8,35	157,55	0,04	0,00	10,87	0,84
№203, сб. шк. 2004г.	Картофель отварной с маслом.	100/3	1,95	2,74	13,91	89,82	0,06	0,86	8,99	0,79
№705, сб. шк. 2004г.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,67	0,27	28,99	118,65	0,01	80,00	12,22	0,64
	Хлеб ржаной.	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0,09	0,00	15,75	1,76
	Итого		16,33	23,12	79,22	593,40	0,30	90,96	79,74	5,13

	Усиленный полдник									
№773, сб. шк. 2004г.	Булочка "Веснушка".	80	8,68	6,01	60,12	332,05	0,11	0,00	17,80	0,99
	Кисломолочный напиток.	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	120,00	0,10
	Итого		11,58	8,51	64,12	385,05	0,15	0,70	137,80	1,09
	Всего за 8 день		45,27	55,05	209,77	1521,42	0,64	96,68	596,57	10,29
						ДЕНЬ 9				
	Завтрак									
№160, сб. шк. 2004г.	Суп молочный с макаронными изделиями.	250	8,38	8,19	24,41	204,4	0,09	1,20	247,81	0,49
№14 ТТК.	Какао с молоком.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,03	0,52	110,37	0,88
№1, сб. 2007г.	Бутерброд с сыром.	60	6,98	14,84	16,06	228,70	0,14	0,32	245,63	1,05
	Итого		19,00	26,37	54,20	530,79	0,26	2,04	603,81	2,42
	Второй завтрак									
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
№31, справ. М. 2003г.	Салат "Пестрый".	60	0,62	3,04	5,82	52,50	0,01	2,40	15,68	0,85
№140, сб. шк. 2004г.	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	2,71	2,82	18,87	113,49	0,08	6,60	13,73	0,86
№288, справ. М. 2003г.	Запеканка капустная с мясом.	200	21,03	17,21	22,60	330,41	0,12	38,96	149,48	2,37

№648, сб. шк. 2004г.	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	21,96	83,43	0,00	0,00	0,55	0,07
	Хлеб пшеничный.	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0,03	0,00	5,25	0,59
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0,08	0,00	14,00	1,56
	Итого		28,19	23,70	89,86	686,38	0,32	47,96	198,69	6,30
	Усиленный полдник									
№355, сб. шк. 2004г.	Вареники ленивые.	120/5	18,63	12,65	17,64	261,44	0,07	0,48	168,41	0,78
	Кисломолочный напиток.	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	120,00	0,10
	Итого		21,53	15,15	21,64	314,44	0,11	1,18	288,41	0,88
	Всего за 9 день		57,75	54,04	142,26	1293,15	0,59	56,46	743,93	9,77
						ДЕНЬ 10				
	Завтрак									
№311, сб. шк. 2004г.	Каша манная молочная жидкая.	200/5	8,17	10,41	32,75	257,38	0,10	0,92	212,35	0,49
№12 ТТК.	Чай с молоком и сахаром.	200	1,16	1,30	12,40	65,00	0,02	0,65	60,30	0,08
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
	Итого		11,78	19,26	59,77	458,38	0,17	1,57	281,95	1,19
	Второй завтрак									
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Итого		0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Обед									
№25, сб. шк. 2004г.	Салат "Степной".	60	0,82	2,31	4,63	42,67	0,03	3,26	11,69	0,38
№181, сб. 1996г.	Уха рыбацкая.	250/35	9,21	4,43	13,75	132,93	0,09	1,94	15,71	0,81

№394, сб. шк. 2004г.	Тефтели рыбные.	70/30	15,53	13,49	12,40	233,66	0,09	2,44	25,23	0,62
№524, сб. шк. 2004г.	Овощи припущенные.	140	2,12	3,98	13,52	97,55	0,07	2,53	39,33	1,04
№126, сб. 2007г.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный.	30	2,37	0,30	14,49	71,67	0,06	0,00	10,50	1,17
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,06	0,00	10,5	1,17
	Итого		33,07	24,87	95,77	738,95	0,42	10,97	154,10	5,87
	Усиленный полдник									
№779, сб. шк. 2004г.	Булочка молочная.	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,08	0,15	40,87	0,65
	Молоко 2,5%.	150	4,20	3,80	7,10	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		10,73	5,32	43,46	267,95	0,08	0,15	40,87	0,65
	Всего за 10 день		56,33	49,60	214,15	1529,54	0,69	15,69	487,42	9,81