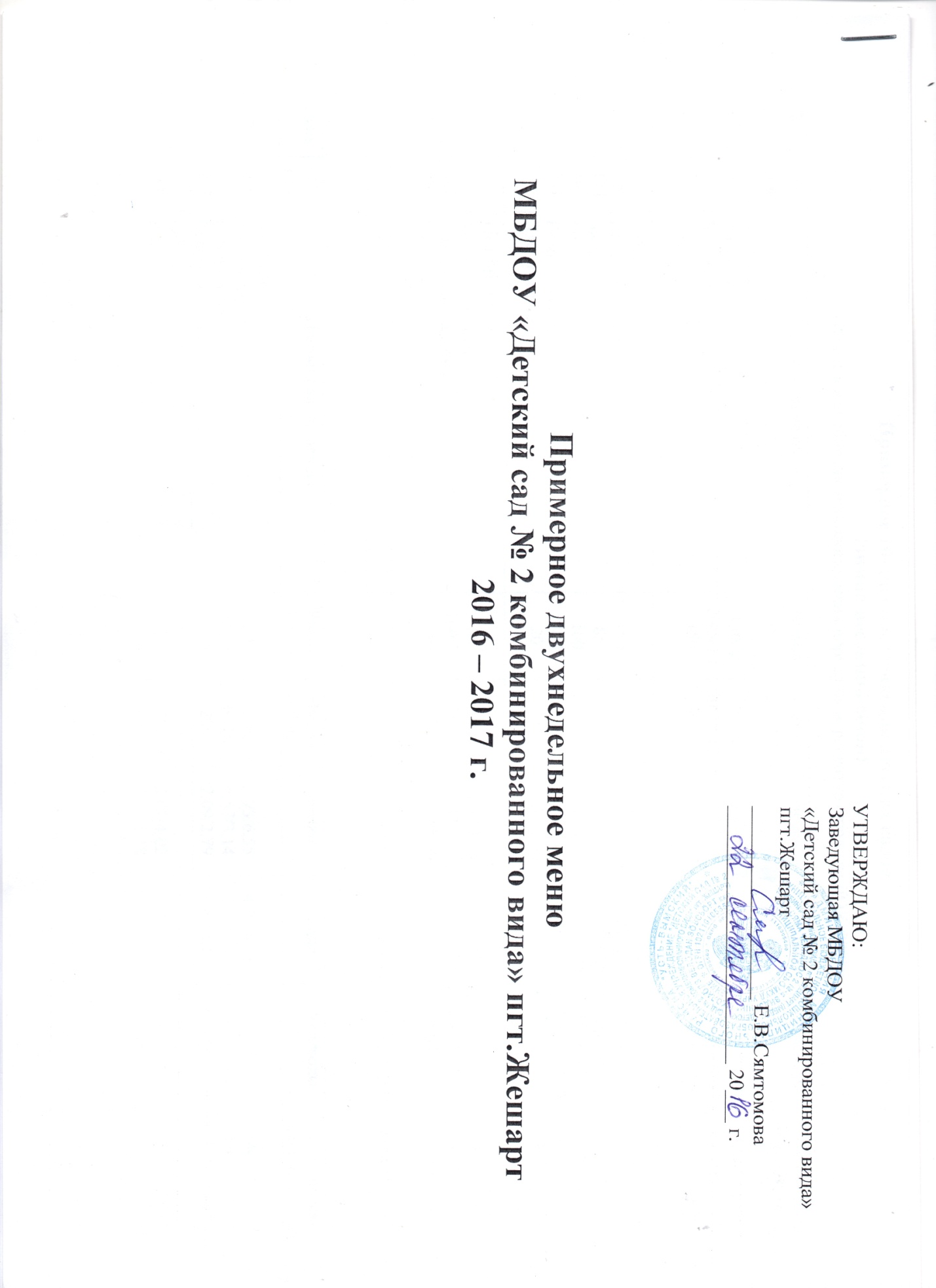
****

**Примерное 10-дневное меню для детских садов**

**(зимне-весенний сезон)**

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд для ДОУ 2001 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец. | Наименование блюда | Выход  1,5-3 г. | Выход  3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **1** | 90  263 | Завтрак:  Каша манная  Батон с маслом, сыром  Чай | 150/4  20/5/10  150 | 200/5  40/10/12  200 | 4,65/6,20  3,87/7,74  0,09/0,12 | 6,04/8,05  7,63/15,26  0/0 | 23,32/31,09  10,00/20,00  9,03/12,04 | 166,52/222,0  125,80/251,60  36,48/48,64 |
| 55  174  192  241 | Обед:  Щи со сметаной  Биточки мясные  Рис  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 150  85  100  150  20 | 200  100  150  200  60 | 2,00/2,57  7,83/9,16  2,48/3,72  0,42/0,56  1,32/3,96 | 5,87/7,82  11,56/13,53  3,63/5,45  0/0  0,24/0,72 | 6,84/9,12  8,07/9,44  25,18/37,77  20,92/27,89  6,84/20,52 | 85,76/114,35  167,64/196,14  143,37/215,06  85,35/113,79  36,20/108,6 |
| 286  255 | Полдник:  Морковь с сахаром  Оладьи со сладкой подливой  Молоко | 50  100/10  150 | 100  130/15  200 | 0,57/1,14  6,32/8,21  4,19/5,59 | 5,04/10,08  5,57/7,58  4,79/6,38 | 5,19/10,38  54,26/71,52  7,04/9,38 | 68,40/136,80  293,75/387,22  87,97/117,31 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***44,29/62,5*** | ***56,11/86,01*** | ***172,65/251,81*** | ***1359,27/2036,53*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец. | Наименование блюда | Выход  1,5-3 г. | Выход  3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **2** | 84  253 | Завтрак:  Каша «Дружба»  Батон с маслом  Кофе с молоком | 120/4  20/5  150 | 200/5  40/10  200 | 3,93/6,55  4,57/3,14  2,09/2,79 | 4,99/8,33  4,73/9,46  2,39/3,19 | 21,05/35,09  10,00/20,00  14,78/19,71 | 144,67/241,11  89,80/179,60  89,02/118,69 |
| 33  183  156 | Обед:  Рассольник со сметаной  С-т:свекла + морковь  Суфле из кур  Компот из шиповника  Хлеб ржаной | 150  40  60/5  150  20 | 200  60  70/5  200  60 | 3,02/4,02  1,14/1,48  22,31/24,65  0,51/0,68  1,32/3,96 | 6,78/9,04  10,14/15,21  25,82/28,55  0/0  0,24/0,72 | 19,43/25,9  11,54/17,31  1,51/1,67  15,75/21,01  6,84/20,52 | 89,76/119,68  141,94/212,91  327,56/362,26  35,15/46,87  36,20/108,60 |
| 116  255 | Полдник:  Вареники ленивые с маслом  Молоко  Печенье | 150/5  150  20 | 200/5  200  40 | 23,21/30,95  2,80/5,59  2,08/4,16 | 7,01/9,35  4,79/6,38  1,04/2,08 | 23,73/31,64  7,04/9,38  15,36/30,72 | 250,87/334,50  87,97/117,31  82,80/164,80 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***65,49/90,42*** | ***61,02/81,95*** | ***148,94/235,85*** | ***1320,96/1923,16*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец. | Наименование блюда | Выход  1,5-3 г. | | Выход  3-7 лет | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **3** | 91  248 | Завтрак:  Каша пшеничная  Батон с маслом  Какао | 150/4  20/5  150 | | 200/5  40/10  200 | | 5,58/7,44  1,57/3,14  3,64/4,85 | 6,05/8,04  4,73/9,46  3,78/5,04 | 26,46/35,28  10,00/20,00  24,55/32,73 | 182,94/343,92  89,80/179,60  146,79/195/71 |
| 8  40  194  206  241 | Обед:  Салат из квашенной капусты  Суп рыбный со сметаной  Гуляш из мяса  Картофельное пюре  Компот из фиников и кураги  Хлеб ржаной | 40  150  60/40  120  150  20 | | 50  200  70/50  150  200  60 | | 0,64/0,80  4,45/5,93  18,56/21,68  2,13/3,19  0,42/0,56  1,32/3,96 | 4,00/5,00  2,49/3,32  20,72/24,21  4,04/6,06  0/0  0,24/0,72 | 1,43/1,79  10,89/14,52  5,77/6,74  15,53/23,30  10,92/27,89  6,84/20,52 | 44,24/55,30  83,76/111,68  283,79/331,53  106,97/160,46  85,34/113,79  36,20/108,60 |
| 271  67 | Полдник:  Сметанник  Суфле рыбное  Апельсин  Чай | 45  75/25  60  150 | | 60  120/25  100  200 | | 3,29/4,37  3,56/5,16  0,54/0,90  0,09/0,12 | 7,07/7,07  6,11/8,86  0,12/0,20  0/0 | 27,67/36,8  14,73/21,37  4,86/7,10  9,03/0,13 | 171,58/228,20  128,17/185,85  24,00/40,00  36,48/48,64 |
|  | ***Сумма:*** |  | |  | | ***45,79/62,1*** | ***59,75/77,98*** | ***178,68/249,17*** | ***1287,59/2003,28*** |
| День | № рец. | Наименование блюда | Выход  1,5-3 г. | Выход  3-7 лет | | Белки | | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **4** | 91  253 | Завтрак:  Каша кукурузная  Батон с маслом, сыром  Кофе | 150/4  20/5/10  150 | 200/5  40/10/12  200 | | 5,58/7,44  3,87/7,74  2,09/2,79 | | 6,05/8,07  7,63/15,26  2,39/3,19 | 26,46/35,28  10,00/20,00  14,78/19,71 | 182,94/243,92  125,8/251,6  98,02/118,69 |
| 36  136  206  242 | Обед:  Салат свекольный  Суп фасолевый со сметаной  Котлета мясная  Картофельное пюре  Компот из яблок и лимона  Хлеб ржаной | 100  150  60  120  180  20 | 130  200  85  150  200  60 | | 1,14/1,48  1,40/1,87  5,99/8,49  2,13/3,19  0,23/0,25  1,32/3,96 | | 10,14/15,21  2,33/3,11  1,79/2,34  4,04/6,06  0,23/0,26  0,24/0,72 | 11,54/17,31  8,17/10,89  3,06/4,34  15,53/23,30  22,82/25,36  6,84/20,52 | 141,94/212,91  59,27/79,03  52,23/73,99  10,6,97/160,46  93,66/104,06  36,20/108,60 |
| 1  240 | Полдник:  Винегрет  Яйцо отварное  Напиток из свежих ягод  Хлеб пшеничный  Вафли | 40  ½  150  20  25 | 50  1 шт.  200  60  40 | | 0,50/0,63  6,35/12,07  0,12/0,16  1,32/3,96  0,80/1,28 | | 4,06/5,08  5,75/11,50  0/0  0,24/0,72  0,70/1,12 | 3,37/4,16  0,35/0,70  11,24/14,99  6,84/20,52  20,03/32,05 | 51,70/64,63  78,50/157,00  45,48/60,64  36,20/108,60  87,50/140,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | | ***32,84/55,31*** | | ***45/59/72,64*** | ***160,99/249,13*** | ***1187/1884,13*** |
| День | № рец. | Наименование блюда | Выход  1,5-3 г. | Выход  3-7 лет | | Белки | | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **5** | 43  248 | Завтрак:  Суп молочный рисовый  Батон с маслом  Какао | 120/4  20/5  150 | 200/5  40/10  200 | | 3,10/5,12  1,57/3,14  3,64/4,85 | | 4,00/6,62  4,73/9,46  3,78/5,04 | 19,73/32,61  10,00/20,00  24,55/32,73 | 127,10/210,13  89,80/179,60  146,79/195,71 |
| 27  200  186  237 | Обед:  Борщ со сметаной  Оладьи из печени  Греча  Компот из яблок и апельсин  Хлеб ржаной | 150  90  120  180  20 | 200  120  150  200  60 | | 1,14/1,52  19,93/26,57  6,98/8,73  0,43/0,48  1,32/3,96 | | 3,99/5,32  24,74/32,98  4,34/5,43  0,23/0,26  0,24/0,72 | 6,50/8,66  4,02/5,36  36,00/45,00  24,13/26,81  6,84/20,52 | 66,67/88,89  316,37/421,83  211,05/263,81  100,00/111,11  36,20/108,60 |
| 129  255 | Полдник:  Сырники со сладкой подливой  Молоко  Груша | 80/20  150  60 | 150/20  200  100 | | 13,56/23,05  4,19/5,59  0,24/0,40 | | 2,62/4,45  4,76/6,35  0,18/0,30 | 22,33/37,96  7,04/9,39  0,06/9,50 | 167,16/284/17  87,98/117,31  25,20/42,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | | ***56,1/83,41*** | | ***53,61/76,93*** | ***161,2/248,54*** | ***1374/2023,16*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец. | Наименование блюда | Выход  1,5-3 г. | Выход  3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **6** | 90  260 | Завтрак:  Каша манная  Батон с маслом ,сыром  Чай с лимоном | 150/4  20/50/10  150 | 200/5  40/10/12  200 | 4,65/6,20  3,87/7,74  0,05/0,07 | 6,04/8,05  7,63/15,26  0,01/0,01 | 23,32/31,09  10,00/20,00  11,48/15,31 | 166,52/222,0  125,80/251,6  46,22/61,62 |
| 39  161  200  256 | Обед:  Суп с фрикадельками  Биточки мясные  Капуста тушенная  Компот из шиповника  Хлеб ржаной | 150  60/25  100  180  20 | 200/25  85/25  150  200  60 | 5,58/7,44  11,04/14,28  2,62/3,93  0,61/0,68  1,32/3,96 | 4,39/5,85  10,72/13,87  3,23/4,85  0/0  0,24/0,72 | 10,75/14,33  5,27/6,82  13,45/20,18  18,96/21,07  6,84/20,52 | 105,00/139,73  161,64/209,18  87,16/130,74  76,22/84,69  36,20/108,60 |
| 255 | Полдник:  Греча «Рассыпуха»  Молоко  Хлеб пшеничный | 120  150  20 | 150  200  60 | 6,98/8,78  4,19/5,59  1,32/1,96 | 4,34/5,43  4,76/6,35  0,24/0,72 | 36/45  7,04/9,39  6,84/20,52 | 211,05/263,81  87,98/117,31  36,20/108,60 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***40,44/59,58*** | ***39,52/57,98*** | ***125,97/194,16*** | ***1017,69/1536,84*** |
| День | № рец. | Наименование блюда | Выход  1,5-3 г. | Выход  3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **7** | 91  253 | Завтрак:  Каша пшеничная  Батон с маслом  Кофе | 150/4  20/5  150 | 200/5  40/100  200 | 5,58/7,44  1,57/3,14  2,09/2,79 | 6,05/8,07  4,73/9,46  2,39/3,19 | 26,46/35,28  10,00/20,00  14,78/19,71 | 182,94/243,92  89,80/179,60  89,02/118,69 |
| 37  206  241 | Обед:  Салат из огурцов и помидор  Суп с клецками  Рыба в овощах  Картофельное пюре  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 30  150/25  60  120  150  20 | 50  200/25  85  150  200  60 | 0,30/0,50  2,25/2,89  5,99/8,49  2,13/3,19  0,42/0,56  1,32/3,96 | 3,05/5,08  1,97/2,53  1,79/2,34  4,04/6,06  0/0  0,24/0,72 | 1,38/2,30  10,10/15,15  3,06/4,34  15,53/23,30  20,92/27,89  6,84/20,52 | 34,18/56,96  67,16/86,35  52,23/73,99  106,97/160,46  85,35/113,79  36,20/108,60 |
| 128  251 | Полдник:  Запеканка творожная с изюмом , со сладкой подливой  Ряженка  Яблоко | 100/10  150  60 | 130/20  200  100 | 13,14/17,87  4,20/5,60  0,24/0,40 | 3,60/6,11  4,79/6,39  0,24/0,40 | 21,53/33,79  6,14/8,19  5,88/9,80 | 179,18/243,70  84,39/112,52  27,00/45,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***33,24/48,34*** | ***31,1/48,01*** | ***139,58/215,93*** | ***982,19/1469,59*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец. | Наименование блюда | Выход  1,5-3 г. | Выход  3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **8** | 99  248 | Завтрак:  Каша ячневая  Батон с маслом  Какао | 150/4  20/5  150 | 200/5  40/10  200 | 5,29/7,05  1,57/3,14  3,64/4,85 | 4,88/6,51  4,73/9,40  3,78/5,04 | 28,93/38,57  10,00/20,00  24,55/32,73 | 180,63/240,84  89,80/179,60  146,79/195,71 |
| 47  152  107  356 | Обед:  Суп лапша домашняя  Азу из мяса  Гороховое пюре  Компот из шиповника  Хлеб ржаной | 150  60/40  100  180  20 | 200  80/40  150  200  60 | 1,47/1,96  18,56/22,27  11,50/17,50  0,61/0,68  1,32/3,96 | 2,93/3,91  20,72/21,02  0,80/1,20  0/0  0,24/0,72 | 8,35/11,13  5,77/6,92  24,40/38,10  18,96/21,07  6,84/20,52 | 65,63/87,51  283,79/340/55  154,80/232,20  76,22/84,69  36,20/108,60 |
| 289  24  263 | Полдник:  Салат рыбный  Ватрушка с повидлом  Чай | 40  18  150 | 50  60  200 | 2,04/2,55  3,29/4,37  0,09/0,12 | 5,06/6,33  7,07/7,07  0/0 | 4,70/5,88  27,67/36,80  9,03/12,04 | 72,57/90,71  171,58/228,20  36,48/48,64 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***49,38/68,45*** | ***50,21/63,26*** | ***170,02/243,76*** | ***1370,9/1907,54*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец. | Наименование блюда | Выход  1,5-3 г. | Выход  3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **9** | 185  248 | Завтрак:  Каша гречневая  Батон с маслом, сыром  Какао | 120  20/5/10  150 | 200  40/10/12  200 | 6,26/10,42  3,87/7,74  3,64/4,85 | 6,62/11,02  7,63/15,26  3,78/5,04 | 26,63/44,38  10,00/20,00  24,55/32,73 | 191,34/318,90  125,8/251,6  146,79/195,71 |
| 35  169  241 | Обед:  Суп овощной со сметаной  Рулет с яйцом со сложным гарниром  Компот из фиников и курагой  Хлеб ржаной | 150  60  150  20 | 200  75  200  60 | 1,73/2,31  9,20/11,50  0,42/0,56  1,32/3,96 | 3,00/4,00  5,91/7,38  0/0  0,24/0,72 | 7,82/10,43  4,22/5,28  20,92/27,89  6,84/20,52 | 69,54/92,72  106,69/133,36  85,34/113,79  36,20/108,60 |
| 133  2  232 | Полдник:  Тефтеля рыбная  Салат  Хлеб  Кисель  Печенье | 100  100  20  180  20 | 120  130  60  200  40 | 3,96/4,33  1,14/1,48  1,32/3,96  0,10/0,11  1,56/3,12 | 0,47/0,51  10,14/15,21  0,24/0,72  0/0  1,62/3,24 | 0,39/0,43  11,54/17,31  6,84/20,52  23,25/25,83  15,32/30,64 | 52,52/57,32  141,94/212,91  36,20/108,60  93,37/102,74  82,80/165,60 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***34,52/54,33*** | ***39,65/63,12*** | ***158,32/255,96*** | ***1168/1861,85*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец. | Наименование блюда | Выход  1,5-3 г. | Выход  3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **10** | 44  251 | Завтрак:  Суп молочный вермишелевый  Батон с маслом  Чай с молоком | 120  20/5  150 | 200  40/10  200 | 4,19/5,58  1,57/3,14  2,09/2,79 | 4,59/6,12  4,73/9,46  1,91/2,55 | 14,80/19,73  10,00/20,00  9,95/13,27 | 117,06/156,08  89,80/179,60  65,43/87,25 |
| 36  136  192  242 | Обед:  Суп гороховый  Рыба жаренная  Рис  Помидор  Компот из яблок с лимоном  Хлеб ржаной | 150  65  100  20  150  20 | 200  75  150  30  200  60 | 1,40/1,87  3,96/4,33  2,48/3,72  0,22/0,33/0,19/0,25  1,32/3,96 | 2,33/3,11  0,47/0,51  3,63/5,45  0,04/0,06  0,19/0,25  0,24/0,72 | 8,17/10,89  0,39/0,43  25,18/37,77  0,76/1,14  19,01/25,35  6,84/20,52 | 59,27/79,03  52,52/57,32  143,37/215,06  4,60/6,90  78,05/104,07  36,20/108,60 |
| 116  155 | Полдник:  Вареники ленивые с маслом  Молоко  Апельсин | 150/5  150  60 | 200/5  200  100 | 23,21/30,95  4,19/5,59  0,54/0,90 | 7,01/9,35  4,79/6,39  0,12/0,20 | 23,73/31,64  7,04/9,39  4,86/8,10 | 250,87/334,50  87,98/117,31  24,00/40,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***45,36/61,41*** | ***29,45/44,16*** | ***130,73/270,05*** | ***986,51/1486,72*** |

**Расчет по физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **1 день** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **Всего** |
| Белки (гр.) | 44,29/62,5 | 65,49/90,42 | 45,79/62,1 | 32,84/55,31 | 56,1/83,41 | 40,44/59,58 | 33,24/48,34 | 49,38/68,45 | 34,52/54,33 | 45,36/63,41 | 498,503/647,85 |
| Жиры (гр.) | 56,11/86,01 | 61,02/81,95 | 59,35/77,98 | 45,59/72,64 | 53,61/76,93 | 39,52/57,98 | 31,1/48,01 | 50,21/61,26 | 39,65/63,12 | 29,75/11,16 | 465,91/672,04 |
| Углеводы (гр.) | 172,65/251,81 | 148,94/235,85 | 178,68/249,17 | 160,99/249,13 | 161,2/248,54 | 125,97/194,16 | 139,58/215,93 | 170,02/247,76 | 158,32/255,96 | 130,73/270,05 | 1547,08/2414,36 |
| Энергия (ккал.) | 1359,27/2036,53 | 1320,96/1923,16 | 1287,59/2003,28 | 1187/1884,13 | 1374/2023,16 | 1017,69/1536,84 | 982,19/1469,59 | 1370,9/1907,54 | 1168/1861,85 | 986,51/1486,72 | 12655/18132 |

Итого на одного человека среднее в день: Белки - 50/65

Жиры - 47/67

Углеводы - 154,7/241,4

Энергия - 1205/1813

**Дополнение в примерное двухнедельное меню**

**МБДОУ «Детский сад № 2 комбинированного вида» пгт.Жешарт на 2016-2017г.**

На основании СанПиН 2.4.1. 3049-13, Раздел ХV. Требования к составлению меню для питания детей разного возраста, включить ежедневно между завтраком и обедом дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающей напиток или сок и (или) свежие фрукты.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход  1,5-3 г. | Выход  3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| II Завтрак | | | | | | | |
|  | Сок | 150 | 180 | 0,84/1,05 | 0/0 | 15,90/19,95 | 66,00/82,50 |