****

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

**(зимне-весенний сезон)**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **1** | 90263 | Завтрак:Каша маннаяБатон с маслом, сыромЧай | 150/420/5/10150 | 200/540/10/12200 | 4,65/6,203,87/7,740,09/0,12 | 6,04/8,057,63/15,260/0 | 23,32/31,0910,00/20,009,03/12,04 | 166,52/222,0125,80/251,6036,48/48,64 |
| 55174192241 | Обед:Щи со сметанойБиточки мясныеРисКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 1508510015020 | 20010015020060 | 2,00/2,577,83/9,162,48/3,720,42/0,561,32/3,96 | 5,87/7,8211,56/13,533,63/5,450/00,24/0,72 | 6,84/9,128,07/9,4425,18/37,7720,92/27,896,84/20,52 | 85,76/114,35167,64/196,14143,37/215,0685,35/113,7936,20/108,6 |
| 286255 | Полдник:Морковь с сахаромОладьи со сладкой подливойМолоко | 50100/10150 | 100130/15200 | 0,57/1,146,32/8,214,19/5,59 | 5,04/10,085,57/7,584,79/6,38 | 5,19/10,3854,26/71,527,04/9,38 | 68,40/136,80293,75/387,2287,97/117,31 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***44,29/62,5*** | ***56,11/86,01*** | ***172,65/251,81*** | ***1359,27/2036,53*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **2** | 84253 | Завтрак:Каша «Дружба»Батон с масломКофе с молоком | 120/420/5150 | 200/540/10200 | 3,93/6,554,57/3,142,09/2,79 | 4,99/8,334,73/9,462,39/3,19 | 21,05/35,0910,00/20,0014,78/19,71 | 144,67/241,1189,80/179,6089,02/118,69 |
| 33183156 | Обед:Рассольник со сметанойС-т:свекла + морковьСуфле из курКомпот из шиповникаХлеб ржаной | 1504060/515020 | 2006070/520060 | 3,02/4,021,14/1,4822,31/24,650,51/0,681,32/3,96 | 6,78/9,0410,14/15,2125,82/28,550/00,24/0,72 | 19,43/25,911,54/17,311,51/1,6715,75/21,016,84/20,52 | 89,76/119,68141,94/212,91327,56/362,2635,15/46,8736,20/108,60 |
| 116255 | Полдник:Вареники ленивые с масломМолокоПеченье | 150/515020 | 200/520040 | 23,21/30,952,80/5,592,08/4,16 | 7,01/9,354,79/6,381,04/2,08 | 23,73/31,647,04/9,3815,36/30,72 | 250,87/334,5087,97/117,3182,80/164,80 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***65,49/90,42*** | ***61,02/81,95*** | ***148,94/235,85*** | ***1320,96/1923,16*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **3** | 91248 | Завтрак:Каша пшеничнаяБатон с масломКакао | 150/420/5150 | 200/540/10200 | 5,58/7,441,57/3,143,64/4,85 | 6,05/8,044,73/9,463,78/5,04 | 26,46/35,2810,00/20,0024,55/32,73 | 182,94/343,9289,80/179,60146,79/195/71 |
| 840194206241 | Обед:Салат из квашенной капустыСуп рыбный со сметанойГуляш из мясаКартофельное пюреКомпот из фиников и курагиХлеб ржаной | 4015060/4012015020 | 5020070/5015020060 | 0,64/0,804,45/5,9318,56/21,682,13/3,190,42/0,561,32/3,96 | 4,00/5,002,49/3,3220,72/24,214,04/6,060/00,24/0,72 | 1,43/1,7910,89/14,525,77/6,7415,53/23,3010,92/27,896,84/20,52 | 44,24/55,3083,76/111,68283,79/331,53106,97/160,4685,34/113,7936,20/108,60 |
| 27167 | Полдник:СметанникСуфле рыбноеАпельсинЧай | 4575/2560150 | 60120/25100200 | 3,29/4,373,56/5,160,54/0,900,09/0,12 | 7,07/7,076,11/8,860,12/0,200/0 | 27,67/36,814,73/21,374,86/7,109,03/0,13 | 171,58/228,20128,17/185,8524,00/40,0036,48/48,64 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***45,79/62,1*** | ***59,75/77,98*** | ***178,68/249,17*** | ***1287,59/2003,28*** |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **4** | 91253 | Завтрак:Каша кукурузнаяБатон с маслом, сыромКофе | 150/420/5/10150 | 200/540/10/12200 | 5,58/7,443,87/7,742,09/2,79 | 6,05/8,077,63/15,262,39/3,19 | 26,46/35,2810,00/20,0014,78/19,71 | 182,94/243,92125,8/251,698,02/118,69 |
| 36136206242 | Обед:Салат свекольныйСуп фасолевый со сметанойКотлета мяснаяКартофельное пюреКомпот из яблок и лимонаХлеб ржаной | 1001506012018020 | 1302008515020060 | 1,14/1,481,40/1,875,99/8,492,13/3,190,23/0,251,32/3,96 | 10,14/15,212,33/3,111,79/2,344,04/6,060,23/0,260,24/0,72 | 11,54/17,318,17/10,893,06/4,3415,53/23,3022,82/25,366,84/20,52 | 141,94/212,9159,27/79,0352,23/73,9910,6,97/160,4693,66/104,0636,20/108,60 |
| 1240 | Полдник:ВинегретЯйцо отварноеНапиток из свежих ягодХлеб пшеничныйВафли | 40½1502025 | 501 шт.2006040 | 0,50/0,636,35/12,070,12/0,161,32/3,960,80/1,28 | 4,06/5,085,75/11,500/00,24/0,720,70/1,12 | 3,37/4,160,35/0,7011,24/14,996,84/20,5220,03/32,05 | 51,70/64,6378,50/157,0045,48/60,6436,20/108,6087,50/140,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***32,84/55,31*** | ***45/59/72,64*** | ***160,99/249,13*** | ***1187/1884,13*** |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **5** | 43248 | Завтрак:Суп молочный рисовыйБатон с масломКакао | 120/420/5150 | 200/540/10200 | 3,10/5,121,57/3,143,64/4,85 | 4,00/6,624,73/9,463,78/5,04 | 19,73/32,6110,00/20,0024,55/32,73 | 127,10/210,1389,80/179,60146,79/195,71 |
| 27200186237 | Обед:Борщ со сметанойОладьи из печениГречаКомпот из яблок и апельсинХлеб ржаной | 1509012018020 | 20012015020060 | 1,14/1,5219,93/26,576,98/8,730,43/0,481,32/3,96 | 3,99/5,3224,74/32,984,34/5,430,23/0,260,24/0,72 | 6,50/8,664,02/5,3636,00/45,0024,13/26,816,84/20,52 | 66,67/88,89316,37/421,83211,05/263,81100,00/111,1136,20/108,60 |
| 129255 | Полдник:Сырники со сладкой подливойМолокоГруша | 80/2015060 | 150/20200100 | 13,56/23,054,19/5,590,24/0,40 | 2,62/4,454,76/6,350,18/0,30 | 22,33/37,967,04/9,390,06/9,50 | 167,16/284/1787,98/117,3125,20/42,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***56,1/83,41*** | ***53,61/76,93*** | ***161,2/248,54*** | ***1374/2023,16*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **6** | 90260 | Завтрак:Каша маннаяБатон с маслом ,сыромЧай с лимоном | 150/420/50/10150 | 200/540/10/12200 | 4,65/6,203,87/7,740,05/0,07 | 6,04/8,057,63/15,260,01/0,01 | 23,32/31,0910,00/20,0011,48/15,31 | 166,52/222,0125,80/251,646,22/61,62 |
| 39161200256 | Обед:Суп с фрикаделькамиБиточки мясныеКапуста тушеннаяКомпот из шиповникаХлеб ржаной | 15060/2510018020 | 200/2585/2515020060 | 5,58/7,4411,04/14,282,62/3,930,61/0,681,32/3,96 | 4,39/5,8510,72/13,873,23/4,850/00,24/0,72 | 10,75/14,335,27/6,8213,45/20,1818,96/21,076,84/20,52 | 105,00/139,73161,64/209,1887,16/130,7476,22/84,6936,20/108,60 |
| 255 | Полдник:Греча «Рассыпуха» МолокоХлеб пшеничный | 12015020 | 15020060 | 6,98/8,784,19/5,591,32/1,96 | 4,34/5,434,76/6,350,24/0,72 | 36/457,04/9,396,84/20,52 | 211,05/263,8187,98/117,3136,20/108,60 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***40,44/59,58*** | ***39,52/57,98*** | ***125,97/194,16*** | ***1017,69/1536,84*** |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **7** | 91253 | Завтрак:Каша пшеничнаяБатон с масломКофе | 150/420/5150 | 200/540/100200 | 5,58/7,441,57/3,142,09/2,79 | 6,05/8,074,73/9,462,39/3,19 | 26,46/35,2810,00/20,0014,78/19,71 | 182,94/243,9289,80/179,6089,02/118,69 |
| 37206241 | Обед:Салат из огурцов и помидорСуп с клецкамиРыба в овощахКартофельное пюреКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 30150/256012015020 | 50200/258515020060 | 0,30/0,502,25/2,895,99/8,492,13/3,190,42/0,561,32/3,96 | 3,05/5,081,97/2,531,79/2,344,04/6,060/00,24/0,72 | 1,38/2,3010,10/15,153,06/4,3415,53/23,3020,92/27,896,84/20,52 | 34,18/56,9667,16/86,3552,23/73,99106,97/160,4685,35/113,7936,20/108,60 |
| 128251 | Полдник:Запеканка творожная с изюмом , со сладкой подливойРяженкаЯблоко | 100/1015060 | 130/20200100 | 13,14/17,874,20/5,600,24/0,40 | 3,60/6,114,79/6,390,24/0,40 | 21,53/33,796,14/8,195,88/9,80 | 179,18/243,7084,39/112,5227,00/45,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***33,24/48,34*** | ***31,1/48,01*** | ***139,58/215,93*** | ***982,19/1469,59*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **8** | 99248 | Завтрак:Каша ячневаяБатон с масломКакао | 150/420/5150 | 200/540/10200 | 5,29/7,051,57/3,143,64/4,85 | 4,88/6,514,73/9,403,78/5,04 | 28,93/38,5710,00/20,0024,55/32,73 | 180,63/240,8489,80/179,60146,79/195,71 |
| 47152107356 | Обед:Суп лапша домашняяАзу из мясаГороховое пюреКомпот из шиповникаХлеб ржаной | 15060/4010018020 | 20080/4015020060 | 1,47/1,9618,56/22,2711,50/17,500,61/0,681,32/3,96 | 2,93/3,9120,72/21,020,80/1,200/00,24/0,72 | 8,35/11,135,77/6,9224,40/38,1018,96/21,076,84/20,52 | 65,63/87,51283,79/340/55154,80/232,2076,22/84,6936,20/108,60 |
| 28924263 | Полдник:Салат рыбныйВатрушка с повидломЧай | 4018150 | 5060200 | 2,04/2,553,29/4,370,09/0,12 | 5,06/6,337,07/7,070/0 | 4,70/5,8827,67/36,809,03/12,04 | 72,57/90,71171,58/228,2036,48/48,64 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***49,38/68,45*** | ***50,21/63,26*** | ***170,02/243,76*** | ***1370,9/1907,54*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **9** | 185248 | Завтрак:Каша гречневаяБатон с маслом, сыромКакао | 12020/5/10150 | 20040/10/12200 | 6,26/10,423,87/7,743,64/4,85 | 6,62/11,027,63/15,263,78/5,04 | 26,63/44,3810,00/20,0024,55/32,73 | 191,34/318,90125,8/251,6146,79/195,71 |
| 35169241 | Обед:Суп овощной со сметанойРулет с яйцом со сложным гарниромКомпот из фиников и курагойХлеб ржаной | 1506015020 | 2007520060 | 1,73/2,319,20/11,500,42/0,561,32/3,96 | 3,00/4,005,91/7,380/00,24/0,72 | 7,82/10,434,22/5,2820,92/27,896,84/20,52 | 69,54/92,72106,69/133,3685,34/113,7936,20/108,60 |
| 1332232 | Полдник:Тефтеля рыбнаяСалатХлебКисельПеченье | 1001002018020 | 1201306020040 | 3,96/4,331,14/1,481,32/3,960,10/0,111,56/3,12 | 0,47/0,5110,14/15,210,24/0,720/01,62/3,24 | 0,39/0,4311,54/17,316,84/20,5223,25/25,8315,32/30,64 | 52,52/57,32141,94/212,9136,20/108,6093,37/102,7482,80/165,60 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***34,52/54,33*** | ***39,65/63,12*** | ***158,32/255,96*** | ***1168/1861,85*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **10** | 44251 | Завтрак:Суп молочный вермишелевыйБатон с масломЧай с молоком | 12020/5150 | 20040/10200 | 4,19/5,581,57/3,142,09/2,79 | 4,59/6,124,73/9,461,91/2,55 | 14,80/19,7310,00/20,009,95/13,27 | 117,06/156,0889,80/179,6065,43/87,25 |
| 36136192242 | Обед:Суп гороховыйРыба жареннаяРисПомидорКомпот из яблок с лимономХлеб ржаной | 150651002015020 | 200751503020060 | 1,40/1,873,96/4,332,48/3,720,22/0,33/0,19/0,251,32/3,96 | 2,33/3,110,47/0,513,63/5,450,04/0,060,19/0,250,24/0,72 | 8,17/10,890,39/0,4325,18/37,770,76/1,1419,01/25,356,84/20,52 | 59,27/79,0352,52/57,32143,37/215,064,60/6,9078,05/104,0736,20/108,60 |
| 116155 | Полдник:Вареники ленивые с масломМолокоАпельсин | 150/515060 | 200/5200100 | 23,21/30,954,19/5,590,54/0,90 | 7,01/9,354,79/6,390,12/0,20 | 23,73/31,647,04/9,394,86/8,10 | 250,87/334,5087,98/117,3124,00/40,00 |
|  | ***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 | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 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 |