

Рацион питания и циклическое 10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 3-7 лет в дошкольных образовательных учреждениях

Киров

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн), Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,86	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430	9,61	12,4	54,16	366,66
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	100	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	200	1,4	0,6	29,59	133
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	700	20,11	36,76	68,55	675,16
	Полдник					
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	60	3,55	2,8	45	219,6
	Итого	260	9,15	7,7	54,3	324,4
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67

СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5
БАТОН	37	2,82	0,37	18,98	96,93
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого	477	22,71	21,69	67,95	554,16
Итого за: ВЕСНА с 01.03 по 30.06 01 день (пн)	2172	62,98	79,15	274,55	2053,38
ВЕСНА с 01.03 по 30.06 02 день (вт), Возрастная категория: Сад					
Завтрак 1					
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62
Итого	418	12,28	13,23	48,11	358,42
Завтрак 2					
АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
На весь день					
Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого	5				
Обед					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого	720	24,36	21,36	98,38	696,39
Полдник					
ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98
Итого	250	9,8	7	46	275,98
Ужин 1					
САЛАТ "ДЕРЕВЕНСКИЙ"	60	2,52	5,52	3,42	73,2
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85

	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	Итого	525	27,28	17,56	65,52	501,13
Итого за: ВЕСНА с 01.03 по 30.06 02 день (вт)						
ВЕСНА с 01.03 по 30.06 03 день (ср), Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430	10,84	12,83	53,63	372,21
Завтрак 2						
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	100	1	0,2	19,79	86
	Итого	200	1,4	0,6	29,59	133
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ПОДЛИВ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	745	22,48	29,24	66,94	623,25
	Полдник					
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
	Итого	270	10,23	14,47	39,41	347,8
Ужин 1						
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32

Итого за: ВЕСНА с Завтрак 1	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	455	17,39	24,24	41,9	454,83
Завтрак 2	ВЕСНА с	2155	62,34	81,38	231,47	1931,09
	Завтрак 1					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	0,36	1,32	1,37	23,1
На весъ	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	400	16,2	17,64	38,91	417,69
Обед	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Полдник	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	БАТОН	50	0,88	4,25	2,84	53,3
Ужин 1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	770	19,39	20,93	97,03	618,42
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59
	Итого	250	8,3	0,5	39,26	204,73

Итого за: ВЕСНА с Завтрак 1	Икра кабачковая	60	1,07	3,17	7,55	63,06	
	Рис отварной	150	3,25	3,08	12,66	96,58	
	Котлеты или биточки рыбные	70	13,25	27,84	0,78	292,75	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	Чай с сахаром	180	0	0	8,8	35,29	
Завтрак 2	Итого	490	19,22	34,39	41,94	546,48	
		2015	64	73,66	225,24	1830,32	
	Каша пшеничная с маслом	200	5,73	4,95	24,25	165,65	
	Батон	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
На весь	Масло порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
	Итого	430	10,48	12,05	52,85	363,35	
	Сок (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	
Обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133	
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Полдник	Огурец соленый	60	1	4	4,9	59,7	
	Свекольник со сметаной	200	3,52	4,05	8,88	97,52	
	Макароны отварные	150	4,22	5,61	30,5	113,74	
	Котлеты натуральные из филе птицы	80	10,8	15,33	0	190,25	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
Ужин 1	Компот из кураги и изюма	180	0,34	0	14,64	58,98	
	Итого	700	21,53	29,29	71,07	578,99	
	Молоко	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
	Пряники	30	1,77	1,4	22,5	109,8	
	Батон	20	1,53	0,2	10,26	52,39	
	Итого	250	8,9	6,5	42,06	266,99	
	Салат 'Мозаика'	60	1,73	4,43	6,09	71,34	

Итого за: ВЕСНА с Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	24,97	10,16	27,48	301,11
	ПОДЛИВ	30	0,78	2,84	3,08	40,96
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	505	30,39	17,86	53,89	497,62
	ВЕСНА с	2190	72,7	66,3	249,46	1839,95
	Завтрак 1					
Завтрак 2	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
На весъ	Итого	430	14,37	15,91	54,95	420,68
Обед	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
Полдник	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	75	6,68	26,11	1,02	299,08
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
Ужин 1	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	715	16,09	38,21	78,72	732,32
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	3,2	2,66	25,72	146,29
	Итого	270	8,8	7,56	35,02	251,09

Итого за: ВЕСНА с Завтрак 1	МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ	200	7,23	11,21	47,55	323,67
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Завтрак 2	Итого	485	11,44	11,84	77,49	466,98
		1985	51,59	73,72	254,28	1914,07
На весь	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	4,15	5,36	0	65,73
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	Итого	418	10,95	12,51	46,26	328,29
Обед	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Полдник	Итого	5				
	САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ	60	0,69	4	5,5	61
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
Ужин 1	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	Итого	735	19,42	21,46	95,26	577,85
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
	Итого	270	10,58	8,82	46,81	312,43

Итого за: ВЕСНА с Завтрак 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Завтрак 2	Итого	500	11,33	19,91	42,42	458,32
		2233	53,68	63,3	260,34	1809,89
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
На весь	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	470	14,54	16,59	44,9	386,5
Обед	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Полдник	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
Ужин 1	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	770	13,76	21,5	67,05	605,6
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	60	0,06	0	47,64	192,6
	Итого	260	5,66	4,9	56,94	297,4

Итого за: ВЕСНАС Завтрак 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	455	30,55	17,86	56,3	510,47
Завтрак 2	Итого за:	2060	65,4	61,05	233,29	1842,97
	ВЕСНАС					
	Завтрак 1					
	КАША АССОРТИ	200	5,09	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
На весь	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
	Итого	430	9,54	12,4	53,87	368,4
	Завтрак 2					
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
Обед	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
	Обед					
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1	5,9	4,9	82,8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
Полдник	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	9,19	8,69	13,5	176,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	33	2,52	0,33	16,93	86,44
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	Итого	733	20,67	20,68	89,46	651,47
	Полдник					
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8

Ужин 1	БАТОН	35		2,79	0,4	17,2	83,3	
	Итого	265		10,55	2	47,69	255,04	
Итого за: ВЕСНА с Завтрак 1	САПАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60		0,9	0,06	5,28	25,2	
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180		7,51	9,2	34,19	250,61	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,1	0,2	8,1	39,2	
	БАТОН	35		2,79	0,4	17,2	83,3	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180		0,04	0	9,15	36,78	
	Итого	475		12,34	9,86	73,92	435,09	
Завтрак 2		2208		54,5	45,54	294,53	1843	
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200		5,39	7,22	22,35	175,55	
На весь	БАТОН	25		1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5		0,05	4,15	0,05	37,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,2	2,7	15,7	100,7	
	Итого	430		10,14	14,32	50,95	373,25	
Обед	ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47	
	Итого	100		0,4	0,4	9,8	47	
Полдник	Соль йодированная	5		0	0	0	0	
	Итого	5						
	САПАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60		0,59	0,05	8,76	35,64	
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200		6,8	8,4	8,5	147,5	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,16	3,91	14,25	127,33	
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80		5,83	17,37	9,03	212,46	
Завтрак 1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,65	0,3	12,15	58,8	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0	0	9,7	38,7	
Завтрак 2	Итого	700		18,03	30,03	62,39	620,43	
	МОЛОКО	200		5,6	4,9	9,3	104,8	
Полдник	БУЛОЧКА 'ВЕСНУШКА'	70		5,04	4,2	38,08	212,8	
	Итого	270		10,64	9,1	47,38	317,6	

Ужин 1										
	САЛАТ МОЗАЙКА	60	1,05	9,92	7,71	124,32				
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8				
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3				
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29				
	Итого	455	17,27	24,21	50,66	489,21				
Итого за:		1960	56,48	78,06	221,18	1847,49				
Итого за		20996	618,28	681,51	2510,45	18787,08				
Среднее		2099,6	61,83	68,15	251,05	1878,71				