

**Примерное 10-ти дневное меню для организации
питания воспитанников
в муниципальных дошкольных образовательных
учреждениях Сорокинского городского округа**

Возрастная категория: 1,6-7лет
МАДОУ с 10 ч. пребывания детей
4-х разовое питание:
Завтрак 9,00 до 9,15ч.
Второй завтрак 10,00
Обед с 12,00 до 13,02ч
Полдник с 15,30 до 16,00ч



№ 7 МАДОУ
Комлева

День 1. Новое меню.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная, сладкая	200	5,6	2	27,4	150,4	1
	Яблоко вареное (1 шт.)	40	2,3	3,3	0,4	38,5	2
	Чай с сахаром	180	0,12	-	8,4	38,6	3
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	7	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Сыр	5	1,6	1,7	0,1	26,1	
Итого на завтрак		457	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2,7	0,8	13,05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,9	2,5	9,1	57,5	4
	Суп крестьянский с крупой	180	2,3	7,8	13,4	106,5	5
	Гуляш из отварного мяса с подливом	70	7,3	9,3	8,3	210,9	6
	Вермишель отварная с маслом	130	3,9	2,3	28,4	135,1	7
	Хлеб ржаной	73	3	1,1	21,1	78,4	
	Кисель	180	1,5	-	11,05	41,6	8
	Итого на обед	693	18,9	23	91,35	630	
	Полдник	Молоко	200	4,3	2,65	23,05	164,2
Печенье		50	3,8	6,35	16,1	105,8	
Итого на полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1580	40,5	44,8	195,75	1350	

День 2. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каши геркулесовая, молочная с маслом	200	9.1	7	27.9	186	10
	Кофейный напиток	180	0.52	-	8.4	67.6	11
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Итого на завтрак	412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0.9	2.5	9.5	80.5	58
	Суп слизистый на мясокостном бульоне	180	1.9	5.3	20.5	118.5	13
	Фрикадельки рыбные	70	7.9	12.5	9.1	140.5	14
	Соус	25	1.1	0.65	4.2	26.1	15
	Картофельное пюре	130	2.9	2	19.45	120.5	16
	Хлеб ржаной	73	3	1.1	21.1	78.4	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	17
	Итого на обед	718	18.9	24.05	91.35	630	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	3.5	2	15.3	107.5	39,18,19
	Ряженка	180	4.6	7	23.85	162.5	20
	Итого на полдник	250	8.1	9	39.15	270	
	Итого за весь день:	1560	40.5	45.85	195.75	1350	

День 3. С. 15. 14.

Прочие виды	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белок	Жиры	Уг.воды		
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	200	7,8	7	25,2	158	21
	Каша	180	1,82	-	11,1	95,6	22
	Хлеб ржаной	24	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Молоко стерилизованное	7	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Итого на завтрак	412	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Салат фруктовый	180	2,7	0,8	13,05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Деликатесный салат	60	1,5	2,5	11,6	90,5	23
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	4,82	5,3	26,4	130,5	24
	Рыбу отварное с маслом	200	10	14	26,5	305,6	25
	Хлеб ржаной	73	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Кисель	180	1,5	-	11,05	41,6	8
	Итого на обед	693	18,9	23	91,35	630	
	Вечерний	Булка	70	3,8	6,35	16,1	105,8
Молоко		180	4,3	2,65	23,05	164,2	9
Итого на вечерний		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1535	40,5	44,8	195,75	1350	

День 4, Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп рисовый молочный с маслом	200	9,1	7	27,9	186	28
	Кофейный напиток	180	0,52	-	8,4	67,6	11
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	7	0,1	3,8	0,1	44,6	7
	Итого на завтрак	412	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2,7	0,8	13,05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Салат из свежих растительным маслом	60	1,3	7,8	4,7	135	29
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	180	4,1	8,4	19,25	107,2	30
	Каша перловая с соусом	155	3,8	4,1	29,3	140,1	31,15
	Котлета любительская	70	7,5	1,5	14,8	120,4	26
	Хлеб ржаной	73	1	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	-	7,5	65,5	17
	Итого на обед	718	18,9	23	91,35	630	
	Сочник из творога	70	3,5	2	15,3	107,5	32,19
	Ряженка	180	4,6	7	23,85	162,5	20
	Итого на полдник	250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:	1560	40,5	44,8	195,75	1350		

День 5, Пятница.

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом	200	7,5	7	25,5	195	33
	Чай с молоком	180	2,12	-	10,8	58,6	34
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	7	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Итого на завтрак	412	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2,7	0,8	13,05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Овощной салат	60	2,8	0,2	12	90	36
	Борщ на мясокостном бульоне	180	4,6	9,1	9,8	135,4	35
	Рыба тушеная с овощами	80	5	9,2	11,55	128,9	37
	Гороховое пюре	130	3,6	3,3	31,1	118,3	38
	Хлеб ржаной	75	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Кисель	180	1,82	-	11,1	95,6	
	Итого на обед	703	18,9	23	91,35	630	
Полдник	Пирожок с повидлом	70	3,8	6,35	16,1	105,8	39, 40
	Молоко	180	4,3	2,65	23,05	164,2	9
	Итого на полдник	250	8,1	9	39,15	270	
	Итого за весь день:	1545	40,5	44,8	195,75	1350	

Дети 6. Поделке льняне.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеница (пшеница) с маслом	200	7,9	5,3	27,8	188,9	43
	Чай с сахаром	180	0,12	-	8,4	38,6	
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	7	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Сыр	5	1,6	1,7	0,1	26,1	
Итого на завтрак		412	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2,7	0,8	13,05	90	90
	Итого на второй завтрак	180	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Овощной салат (капуста, морковь) с маслом	60	3,9	1,5	15	120,5	41
	Суп рыбный из консервов	180	8,82	9,8	17,55	160	
	Манты/курица	200	3,9	10,5	35,5	222,2	
	Хлеб ржаной	73	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	-	7,5	65,5	
	Итого на обед	693	18,9	23	91,35	630	
Полдник	Творожное печенье	70	3,5	2	15,3	107,5	44
	Молоко	180	4,6	7	23,85	162,5	
	Итого на полдник	250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1535	40,5	44,8	195,75	1350	

День 7. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Какао молочная молочница с маслом	200	9,1	7	27,9	186	47
	Кофейный напиток	180	0,52	-	8,4	67,6	11
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	7	0,1	3,8	0,1	41,6	7
	Итого на завтрак	412	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2,7	0,8	13,05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	60	3,9	1,5	20	120,3	48
	Рассольник домашний	180	8,92	11,5	9,8	180	49
	Плов с маслом	200	3,5	9,5	34,7	226,3	50
	Хлеб ржаной	73	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Кисель	180	1,5	-	11,05	41,6	8
	Итого на обед	693	18,9	23,7	91,35	630	
Полдник	Булка дрожжевая	70	3,8	6,35	16,1	105,8	51
	Ряженка	180	4,3	2,65	23,05	164,2	20
	Итого на полдник	250	8,1	9	39,15	270	
	Итого за весь день:	1535	40,5	45,5	195,75	1350	

День 8. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каши манная молочная с маслом	200	7,5	7	25,5	195	52
	Чай с молоком	180	2,12	-	10,8	58,6	34
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	7	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Итого на завтрак	412	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2,7	0,8	13,05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Салат из свежих растительных маслом	60	3,5	7,8	15	135	29
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	180	3,92	3,9	18,05	128,2	53
	Рыба тушеная с овощами	80	5	8,5	11,55	128,9	37
	Картофельное пюре	130	4,2	1,6	23,45	110,6	16
	Хлеб ржаной	73	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	180	1,2	-	7,5	65,5	17
	Итого на обед	703	18,9	23	91,35	630	
Полдник	Пирожная закуска	70	3,5	2	15,3	107,5	54
	Молоко	180	4,6	7	23,85	162,5	9
	Итого на полдник	250	8,1	9	39,15	270	
	Итого за весь день:	1545	40,5	44,8	195,75	1350	

День 9. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеница молочная	200	9,1	7	27,9	186	56
	Кофейный напиток	180	0,52	-	8,4	67,6	11
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	7	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Итого на завтрак	412	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2,7	0,8	13,05	90	
	Итого на второй завтрак	180	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Луковый салат	60	1,5	2,5	11,6	90,5	23
	Суп с клецками на мясном бульоне	180	2,9	8,9	28,85	159,8	
	Голубцы капустные	200	9,9	10,5	18,75	259,7	57
	Хлеб ржаной	73	3	1,1	21,1	78,4	
	Кисель	180	1,5	-	11,05	41,6	8
	Итого на обед	693	18,8	23	91,35	630	
Полдник	Пирожок	70	3,9	6,35	16,1	105,8	39,55
	Раженка	180	4,3	2,65	23,05	164,2	20
	Итого на полдник	250	8,2	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1535	40,5	44,8	195,75	1350	

День 10. Питание.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша «Дружба»	200	7.8	7	25.2	158	59	
	Каша»	180	1.82	-	11.1	95.6	31	
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8		
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6		
Итого на завтрак		412	10.8	12	52.2	360		
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90		
	Итого на второй завтрак	180	2.7	0.8	13.05	90		
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	1.5	0.5	9.3	89	45	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	180	4.8	12.5	36.25	135.5	30	
	Тертель	70	5.9	7	13.65	117.5	61	
	Соус	25	1.5	0.8	4.95	65.5	15	
	Гречневая каша	130	2.92	1	3.9	95.2	60	
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8		
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	17	
	Итого на обед		718	18.9	23	91.35	630	
	Полдник	Вафли	50	3.5	2	15.3	107.5	
		Молоко	200	4.6	7	23.85	162.5	9
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270		
Итого за весь день:		1560	40.5	44.8	195.75	1350		