

Утверждаю.

Заведующий МКДОУ
«Детский сад №1 «Звездочка»
г. Калач-на-Дону»
Волгоградской области



Бошелукова Е.В.

2015 г.

Десятидневное зимнее меню

для детей от 3 до 7 лет

муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 1 «Звездочка» г. «Калач-на-Дону»

Волгоградской области

С 12 часовым пребыванием детей

**Примерное десятидневное меню рационов питания для детей от 3 до 7 лет в
дошкольных учреждениях**

День 1

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная с маслом	200	10,17	10	35,44	254,82
2	Батон	30	4,62	1,8	29,88	157,2
3	Чай	200	6,2	7,0	19,5	156,0
		итог	25,59	24,6	84,82	640,02

2-й завтрак

1	Сок /фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89,0
---	-------------	-----	-----	-----	------	------

Обед

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	Углеводы	Ккал
1	Щи на м/б со сметаной	200/10	7,57	8,0	17,32	172,24
2	Макароны отварные	100	3,48	5,61	21,07	128,1
3	Гуляш мясной	80	3,48	5,61	21,07	128,1
4	Овощное ассорти	60	1,2	0,00	2,76	15,96
5	Хлеб пшеничный	80	8,91	1,1	53,68	266,2
6	Хлеб дарницкий	40	5,3	0,6	23,08	114,5
7	Компот из с/ф	200	0,4	0,0	26,23	106,3
		Итого	36,18	25,8	144,67	955,8

Полдник

1	Сок фруктовый	100	0,6	0,6	14,7	67,2
---	---------------	-----	-----	-----	------	------

Ужин

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Блины с повидлом	80/10	6,74	5,91	25,5	195
2	Чай	200	1,7	1,9	15,4	87
		Итого	8,44	7,81	40,9	282

Всего	56,84	62,5	238,29	2098,62
-------	-------	------	--------	---------

**Примерное десятидневное меню рационов питания для детей от 3 до 7 лет в
дошкольных учреждениях**

День 2

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Каша молочная ячневая с маслом	200	9,6	10,41	23,7	229,4
2	Батон с маслом	30	2,3	5,6	21,9	147,8
3	Кофейный напиток	200	0,0	0,0	12,9	49,27
		итого	11,9	16,01	58,5	426,47

2-й завтрак

1	Сок /фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89,0
---	-------------	-----	-----	-----	------	------

Обед

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Суп вермишелевый на к/б	200	5,01	9,9	17,0	121,2
2	Плов с мясом	160	13,19	11,49	17,7	153,19
3	Овощное ассорти	60	2,2	0,4	11,2	58
4	Хлеб пшеничный	80	8,91	10,1	53,68	266,2
5	Хлеб дарницкий	30	5,3	0,6	23,08	114,5
6	Компот	200	0,00	0,00	17,74	69,6
		Итого	24,9	38,1	161,47	910,79

Полдник

1	Кофейный напиток	100	0,6	0,6	14,7	67,2
---	------------------	-----	-----	-----	------	------

Ужин

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Булочка домашняя	100	2,8	2,3	28,2	132
2	Чай	200	6,2	7,0	19,5	156
		Итого	20,48	19,47	61,71	544,35

Всего	57,88	74,18	296,38	1881,61
-------	-------	-------	--------	---------

**Примерное десятидневное меню рационов питания для детей от 3 до 7 лет в
дошкольных учреждениях**

День 3

Завтрак

№ п\п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7,7	8,5	30,1	170,0
2	Батон с маслом	30/5	4,65	5,72	29,91	193,9
3	Чай	200	0,0	0,0	10,9	43,8
		Итого	12,35	14,22	70,91	407,7

2-й завтрак

1	Сок /фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89,0
---	-------------	-----	-----	-----	------	------

Обед

№ п\п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Суп Крестьянский на к/б	200	4,2	4,9	19,1	134,8
2	Гороховое пюре	90	14,45	15,96	11,96	280,45
3	Рыба с овощами	70	12,7	12,35	0,0	102,0
4	Хлеб пшеничный	80	7,7	3,0	49,8	262,0
5	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,46	27,08	72,04
6	Компот из с/ф	200	0,4	0,0	26,23	106,3
		Итого	42,09	36,67	134,17	957,55

Полдник

1	Кисель	200	0,6	0,6	14,7	67,2
---	--------	-----	-----	-----	------	------

Ужин

№ п\п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Макароны отварные с сахаром, маслом	100	11,9	12,99	33,3	276,84
2	Чай	200	0,0	0,0	12,9	49,27
		Итого	11,9	12,99	46,2	326,11

Всего	78,51	73,59	255,47	1789,9
-------	-------	-------	--------	--------

**Примерное десятидневное меню рационов питания для детей от 3 до 7 лет в
дошкольных учреждениях**

День 4

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Каша молочная пшенная с маслом	200	7,4	11,1	37,99	266,4
2	Батон	30	4,62	1,8	29,88	157,2
3	Чай	200	0,0	0,0	12,9	49,27
		итого	12,02	12,9	93,83	522,27

2-й завтрак

1	Сок /фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89,0
---	-------------	-----	-----	-----	------	------

Обед

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Рассольник на к/б со сметаной	200/11	4,1	3,1	20,1	151,2
2	Картофель по-домашнему с курицей	170	2,4	8,24	17,8	120,01
3	Овощное ассорти	60	1,4	5,1	6,1	72,5
4	Хлеб пшеничный	80	8,91	1,1	53,68	266,2
5	Хлеб дарницкий	30	5,3	,6	23,08	114,2
6	Компот	200	0,0	0,0	17,74	69,6
		Итого	39,99	34,74	196	1084,51

Полдник

1	Кисель	200	0,6	0,6	14,7	67,2
---	--------	-----	-----	-----	------	------

Ужин

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Пирожок с повидлом	80\20	11,9	12,99	33,3	276,84
2	Какао с молоком	200	0,0	0,0	12,9	49,27
		Итого	11,9	12,99	46,2	326,11

Всего	63,91	60,63	336,03	1932,89
-------	-------	-------	--------	---------

**Примерное десятидневное меню рационов питания для детей от 3 до 7 лет в
дошкольных учреждениях**

День 5

Завтрак

№ п\п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1.	Суп молочный вермишелевый с маслом	200	7,9	10,1	18	219,1
2.	Батон	30	2,9	1,9	30,95	171,35
3.	Чай	200	0,0	0,0	12,9	49,27
		итого	10,8	12	61,85	439,72

2-й завтрак

1	Сок /фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89,0
---	-------------	-----	-----	-----	------	------

Обед

№ п\п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Свекольник на к/б со сметаной	200/11	4,7	6,5	13,8	123,0
2.	Перловка отварная	70	5,1	8,2	35,4	292,0
3.	Гуляш мясной	70	19,061	18,62	3,871	259,147
3.	Хлеб пшеничный	80	8,91	1,1	53,68	266,2
4.	Хлеб дарницкий	30	5,3	0,6	23,08	114,2
5.	Компот из с/ф	200	0,4	0,0	26,23	106,3
		итого	43,4	35,95	157,64	957,61

Полдник

1	Кофейный напиток	200	0,6	0,6	14,7	67,2
---	------------------	-----	-----	-----	------	------

Ужин

№ п\п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Запеканка творожная	170	13,5	13,2	65,4	331,2
2.	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	9,4	58,07
		Итого	19,1	19,6	74,8	389,27

Всего	74,8	67,56	313,49	1875,67
-------	------	-------	--------	---------

**Примерное десятидневное меню рационов питания для детей от 3 до 7 лет в
дошкольных учреждениях**

День 6

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1.	Суп молочный гречневый с маслом	200	8,7	10,12	22,19	215,4
2.	Батон с маслом	30	4,62	1,8	29,88	157,2
3.	Сыр	20	4,6	5,8	0,0	72
4.	Чай	200	0,0	0,0	12,9	49,27
	Итого		17,92	17,72	64,97	493,87

2-й завтрак

1	Сок /фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89,0
---	-------------	-----	-----	-----	------	------

Обед

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Суп гороховый на к/б	200	5,81	6,3	25,2	129,0
2.	Тефтели с подливой	150/40	19,92	19,58	37,65	286,7
3	Овощное ассорти	50	0,85	0,0	1,12	24,4
4.	Хлеб пшеничный	80	8,91	1,1	53,68	266,2
5.	Хлеб дарницкий	30	5,3	0,6	23,08	114,5
6.	Компот	200	0,0	0,0	17,74	69,6
	Итого		36,97	29,84	124,16	786,71

Полдник

1	Кисель	200	0,6	0,6	14,7	67,2
---	--------	-----	-----	-----	------	------

Ужин

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	Углеводы	Ккал
1	Булочка домашняя	100	2,8	2,3	28,2	132
2	Чай	200	6,2	7,1	19,5	156
	Итого		9	9,4	47,7	288

Всего	63,89	56,96	236,83	1568,58
-------	-------	-------	--------	---------

**Примерное десятидневное меню рационов питания для детей от 3 до 7 лет в
дошкольных учреждения**

День 7

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1.	Каша рисовая молочная с маслом	200	9,6	10,41	23,7	229,4
2.	Батон	30	4,65	5,77	29,91	163,9
3.	Чай	200	0,00	0,00	12,9	49,27
		Итого	14,25	16,18	66,51	442,57
2-й завтрак	Сок/фрукты					

2-й завтрак

1	Сок /фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89,0
---	-------------	-----	-----	-----	------	------

Обед

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Щи на к/б со сметанной	200/10	7,57	8,0	17,32	172,24
2.	Гречка отварная	70	18,5	18,9	25,1	297,5
3.	Гуляш мясной	70	0,85	0,0	1,12	24,4
4.	Хлеб пшеничный 1с.	80	0,75	0,00	22,8	94,0
5.	Хлеб ржаной	30	5,30	0,6	23,08	114,5
6.	Компот из с/ф	200	0,4	0,0	26,23	106,3
		Итого	32,97	32,76	121,46	915,86

Полдник

1	Какао с молоком	100	0,6	0,6	14,7	67,2
---	-----------------	-----	-----	-----	------	------

Ужин

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Макароны отварные с сахаром, маслом	100	11,9	12,99	33,3	276,84
2	Чай	200	0,0	0,0	12,9	49,27
		Итого	11,9	12,99	46,2	326,11

Всего	69,21	76,15	279,46	1963,28
-------	-------	-------	--------	---------

**Примерное десятидневное меню рационов питания для детей от 3 до 7 лет в
дошкольных учреждениях**

День 8

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1.	Каша молочная ячневая с маслом	200	7,4	11,1	37,99	266,4
2.	Батон	30	4,62	1,8	29,88	157,2
3.	Кофейный напиток	200	6,2	7,9	19,5	156
		итого	18,22	20,8	87,37	579,6

2-й завтрак

1	Сок /фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89,0
---	-------------	-----	-----	-----	------	------

Обед

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Суп рыбный	200	5,7	7,95	25,5	201,5
2.	Макароны отварные	100	11,9	12,99	33,3	276,84
3.	Рыбные котлеты	70	12,7	12,35	0,0	102,0
4.	Овощное ассорти	50	0,85	0,0	1,12	24,4
5.	Кисель	200	0,0	0,0	17,74	69,6
6.	Хлеб пшеничный 1с.	80	8,91	1,1	53,68	266,2
7.	Хлеб ржаной	30	5,30	0,6	23,08	114,5
		Итого	44,05	34,1	139,22	961,36

Полдник

1	Кофейный напиток	200	0,6	0,6	14,7	67,2
---	------------------	-----	-----	-----	------	------

Ужин

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1.	Пирожок с начинкой	80\20	2,8	2,3	28,2	139,00
2.	Чай	200	5,0	1,5	8,5	70,00
		итого	24,58	33,77	50,74	569,65

Всего	88,35	88,77	296,53	2199,61
-------	-------	-------	--------	---------

**Примерное десятидневное меню рационов питания для детей от 3 до 7 лет в
дошкольных учреждениях**

День 9

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1.	Суп молочный вермишелевый с маслом	200	10,17	10	35,44	254,82
2.	Батон	30	4,62	1,8	29,88	157,2
3.	Кофейный напиток	200	0,0	0,0	12,9	49,27
		Итого	14,87	11,8	91,28	510,69
2-й завтрак	Сок/фрукты					

2-й завтрак

1	Сок /фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89,0
---	-------------	-----	-----	-----	------	------

Обед

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Суп рисовый на к/б	200	8,9	9,9	17,0	121,2
2.	Перловка отварная	80	5,1	8,2	35,4	292,0
3.	Гуляш мясной	70	0,85	0,0	1,12	24,4
4.	Хлеб пшеничный 1с.	80	8,91	1,1	53,68	266,2
5.	Хлеб ржаной	30	5,30	0,6	23,08	115,5
6.	Компот из с/ф	200	0,4	0,0	26,23	106,3
		итого	29,46	19,8	156,51	925,6

Полдник

1	Кофейный напиток	200	0,6	0,6	14,7	67,2
---	------------------	-----	-----	-----	------	------

Ужин

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Яйцо отварное	70	16,7	8,8	3,2	214
2.	Икра кабачковая	60	0,64	3,2	4,0	44
3.	Батон	30	4,62	1,8	29,88	157,2
4.	Чай	200	0,0	0,0	12,9	49,27
		итого	21,96	13,8	49,98	464,47

Всего	66,89	46,0	312,47	1969,26
-------	-------	------	--------	---------

**Примерное десятидневное меню рационов питания для детей от 3 до 7 лет в
дошкольных учреждениях**

День 10

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Каша молочная манная с маслом	200	7,7	8,5	30,1	170,0
2	Чай	200	0,9	0,00	15,9	82,27
3	Батон	30	4,62	1,8	29,88	157,2
		Итого	17,82	16,1	75,88	481,47

2-й завтрак

1	Сок /фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89,0
---	-------------	-----	-----	-----	------	------

Обед

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1.	Суп с клецками на к/б	200	10,59	12,1	18,1	183,16
2.	Рис отварной	70	19,5	22,9	19	282
3.	Печеночные биточки	80	5,1	7,7	26,7	249,2
4.	Кабачковая икра	60	16,7	8,8	3,2	44,0
5.	Кисель	200	0,4	0,0	26,23	106,3
6.	Хлеб пшеничный	80	8,91	1,1	53,68	266,2
7.	Хлеб ржаной	30	5,3	0,6	23,08	114,5
		итого	30,3	21,5	147,79	919,36

Полдник

1	Кисель	100	0,6	0,6	14,7	67,2
---	--------	-----	-----	-----	------	------

Ужин

№ п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Запеканка творожная	170	13,5	13,2	65,4	331,2
2.	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	9,4	58,07
		Итого	19,1	19,6	74,8	389,27

Всего	57,2	41,5	260,37	1698,83
-------	------	------	--------	---------