

Согласовано:

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителя и благополучия человека
по Брянской области

Л.Н. Трофимов
« 20.04 » 2017г

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню
для ДОШКОЛЬНЫХ
образовательных
учреждений города
Брянска

2017 г.

Директор
 Ирина Игоревна
 И.В. Савинова
 от 05.05.2017

1 день														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронами изделиями	180	200	5,94	6,6	8,1	9	20,6	22,64	168,3	187	0,81	0,9	93
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,12	0,02	0,03	7,5	10	30,6	40,75	0,05	0,06	392
	Батон нарезной	25		1,85		0,23		9,5		49,7		0	0	117
	Масло сливочное (порционно)	8		0,06	0	5,8	0	0,1	0	52,9	0	0	0	6
	Бутерброд с джемом или повидлом	0	50		3,1		11,6		21,5		138		0,34	2
	Итого	363	450	7,95	9,82	14,15	20,63	37,7	54,14	301,5	365,75	0,86	1,3	
II завтрак	Кефир	150	180	4,35	5,52	4,8	5,76	6	7,2	88,5	106,2	1,05	1,26	
	Сахар	4	5	0	0	0	0	3,99	4,99	15,96	19,95	0	0	420
	Батон нарезной	10	15	0,66	0,99	0,09	0,13	3,8	5,7	19,9	29,8	0	0	117
	Итого	164	200	5,01	6,51	4,89	5,89	13,79	17,89	124,36	155,95	1,05	1,26	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	250	5,4	6,75	1,84	2,3	21,6	27	100,78	125,97	18,76	23,45	87
	Гренки для супов	25	35	1,98	2,64	0,27	0,36	11,4	15,2	59,7	80	0	0	47
	Котлета рубленая	60	80	8,7	11,6	7,07	9,4	7,7	10,3	155	207	0,03	0,04	299
	Свекла тушеная	140	200	2,1	3,2	7,25	10,8	15,86	24,4	89,1	137	1,7	2,6	59
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0	0	116
	Компот из сухофруктов	130	180	0,67	0,93	0	0	19,47	26,96	77,6	107,4	0,58	0,8	376
	Итого	560	750	20,83	27,76	16,73	23,26	89,33	121,56	538,88	732,97	21,07	26,89	
Уплотненный полдник	Икра кабачковая	60		0,3		3,6		4,2		58,2		5,4		57
	Рис отварной с овощами	160	180	3	3,4	4,8	5,5	22,7	25,5	177,6	188,5	2,1	2,4	58
	Соус томатный с маслом сливочным	30	50	0,37	0,61	0,9	1,5	2,93	4,8	21,36	35,6	0,66	1,1	119
	Чай с сахаром	180		0,12		0,024		9		36,72		0,06		392
	Кисель		200		0		0		26		106		0,08	401
	Батон нарезной	20	30	1,32	1,98	0,18	0,27	7,6	11,4	39,8	59,7	0	0	117
	Итого	450	460	5,11	5,99	9,504	7,27	46,43	67,7	333,68	389,8	8,22	3,58	
Итого	ИТОГО за ДЕНЬ		1537	1860	38,9	50,08	45,274	57,05	187,25	261,29	1298,42	1644,47	31,2	33,03

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3-лет	3-7 лет					
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	200	8,28	9,2	12,1	13,3	37,2	41,4	282,6	314	0,19	2	185
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,45	4,58	3,1	4,13	16,13	21,5	120,375	160,5	5,52	7,36	395
	Батон нарезной	25	30	1,85	1,98	0,23	0,27	9,5	11,4	49,7	59,7	0	0	117
	Масло сливочное (порционно)	8	10	0,06	0,075	5,8	7,25	0,1	0,12	52,9	66,125	0	0	6
	Итого	363	440	13,64	15,835	21,23	24,95	62,93	74,42	505,575	600,325	5,71	9,36	
II завтрак	Кефир	150	180	4,35	5,52	4,8	5,76	6	7,2	88,5	106,2	1,05	1,26	
	Сахар	4	5	0	0	0	0	3,99	4,99	15,96	19,95	0	0	420
	Батон нарезной	10	15	0,66	0,99	0,09	0,13	3,8	5,7	19,9	29,8	0	0	117
	Итого	164	200	5,01	6,51	4,89	5,89	13,79	17,89	124,36	155,95	1,05	1,26	
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	50	60	0,83	1	2,09	2,5	7,1	8,52	82,55	99,06	6,6	9,96	34
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	250	3,34	2,1	5,01	5,34	16,6	20,84	157,08	196,35	6,04	9,92	82
	Запеканка картофельная с отварным мясом	140	190	8,5	12	5,6	7,6	18,27	24,8	202,87	276,5	6,1	8,3	308
	Хлеб ржаной	30	40	1,8	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0	0	116
	Компот из сухофруктов	130	180	0,67	0,93	0	0	19,47	26,96	77,6	107,4	0,58	0,8	376
	Итого	550	720	15,14	18,43	13	15,84	74,74	98,82	576,8	754,91	19,32	28,98	
Уплотненный полдник	Сельдь с луком и растительным маслом	40	50	4,95	6,19	4,81	7,2	0,8	1	74,36	92,96	0,88	1,1	26
	Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,2	0,2	9	9	37,8	37,8	0	0	116
	Рагу овощное	180	200	3,5	3,8	4,8	5,25	28,9	32	201,6	224	9	10	57
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0,024	0,03	9	10	36,72	40,75	0,054	0,06	392
	Батон нарезной	20	25	1,32	1,83	0,18	0,23	7,6	9,5	39,8	49,7	0	0	117
	Итого	440	495	11,07	13,14	10,014	12,91	55,3	61,5	390,28	445,21	9,934	11,16	
Итого	ИТОГО за ДЕНЬ	1517	1855	44,86	53,915	49,134	59,59	206,76	252,63	1597,02	1956,4	36,014	50,76	

5 день														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Завтрак	Кукуруза консервированная	40	60	0,88	1,32	0,36	0,78	4,48	6,72	47,6	71,4	1,9	2,88	5
	Пудинг из творога (запеченный)	150	180	22,7	27,2	13,1	17,3	36,5	43,8	382,5	459	0,3	0,34	249
	Соус молочный сладкий	20	40	0,8	1,6	0,6	1,4	1,6	3,2	23,54	47,07	0,06	0,13	369
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,12	0,02	0,03	7,5	10	30,6	40,75	0,05	0,06	392
	Батон нарезной	25	30	1,85	1,98	0,23	0,27	9,5	11,4	49,7	59,7	0	0	117
	Масло сливочное (порционно)	8	10	0,06	0,075	5,8	7,25	0,1	0,12	52,9	66,125	0	0	6
	Итого		393	520	26,39	32,295	20,11	27,03	59,68	75,24	586,84	744,045	2,31	3,41
II завтрак	Кефир	150	180	4,35	5,52	4,8	5,76	6	7,2	88,5	106,2	1,05	1,26	420
	Сахар	4	5	0	0	0	0	3,99	4,99	15,96	19,95	0	0	
	Батон нарезной	10	15	0,66	0,99	0,09	0,13	3,8	5,7	19,9	29,8	0	0	
	Итого	164	200	5,01	6,51	4,89	5,89	13,79	17,89	124,36	155,95	1,05	1,26	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	250	2,42	3,02	1,62	2,03	13,2	16,5	92,1	115,1	7,08	8,85	80
	Биточки рубленные из птицы	60	80	25	33,7	6	8	4,5	6	120,3	140,4	0,54	0,71	323
	Капуста тушеная	130	200	2,7	4,14	3,2	4,8	13,26	20,4	97,63	150,2	22,3	34,3	143
	Хлеб ржаной	30	40	1,8	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0	0	116
	Компот из сухофруктов	130	180	0,67	0,93	0	0	19,47	26,96	77,6	107,4	0,58	0,8	376
	Итого	550	750	32,59	44,19	11,12	15,23	63,73	87,56	444,33	588,7	30,5	44,66	
Уплотненный полдник	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	200	3,6	4,12	6,6	7,4	24,84	27,6	119,34	132,6	14,3	24,4	52
	Хлеб ржаной	20		1,2		0,2		9		37,8		0		116
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,1	4,58	3,1	4,13	19,35	21,5	144,45	160,5	6,6	7,36	395
	Кондитерское изделие (пряник)		50		2,4		1,4		38,8		147,9		0	г/и
	Батон нарезной	20	20	1,85	1,85	0,23	0,23	9,5	9,5	49,7	49,7	0	0	117
	Итого	400	470	10,75	12,95	10,13	13,16	62,69	97,4	351,29	490,7	20,9	31,76	
Итого	ИТОГО за ДЕНЬ	1507	1940	74,74	95,945	46,25	61,31	199,89	278,09	1506,82	1979,4	54,76	81,09	

9 день															
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет		
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	200	6,57	7,3	12,4	13,8	30,3	33,7	220,5	245	0,18	0,2	185	
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,12	0,02	0,03	7,5	10	30,6	40,75	0,05	0,06	392	
	Бутерброд с сыром	40	50	4,6	5,8	9,8	12,3	10,7	13,4	152,5	190,6	0,212	0,265	3	
	Итого		370	400	11,27	13,22	22,22	26,13	48,5	57,1	403,6	476,35	0,23	0,26	
II завтрак	Кефир	150	180	4,35	5,52	4,8	5,76	6	7,2	88,5	106,2	1,05	1,26	420	
	Сахар	4	5	0	0	0	0	3,99	4,99	15,96	19,95	0	0		
	Батон нарезной	10	15	0,66	0,99	0,09	0,13	3,8	5,7	19,9	29,8	0	0	117	
	Итого		164	200	5,01	6,51	4,89	5,89	13,79	17,89	124,36	155,95	1,05	1,26	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	6,6	8,25	4,4	9,5	9,5	18,5	144,66	180,8	8,96	9,6	89	
	Фрикадельки (гарнир к супу)	35	45	6,6	8,5	3,5	4,5	0,3	0,35	59,7	76,7	0,35	0,45	129	
	Тефтели мясные	60	80	9,37	12,5	7,07	9,4	3,65	4,87	126,7	168,9	0,72	0,96	303	
	Капуста тушеная	140	200	2,7	4,14	3,2	4,8	13,26	20,4	103,74	159,6	22,3	34,3	143	
	Хлеб ржаной	30	40	1,8	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0	0	116	
	Компот из сухофруктов	130	180	0,67	0,93	0	0	19,47	26,96	77,6	107,4	0,58	0,8	376	
	Итого		560	750	27,74	36,72	18,47	28,6	59,48	88,78	569,1	769	32,91	46,11	
Уплотненный полдник	Салат из картофеля с зеленым горошком	45	60	1,4	2,3	4,5	7	4,5	7	64,8	100,8	2,9	4,6	25	
	Рыба, запеченная в омлете	150	170	28,3	32,1	14,3	16,4	4,8	5,5	271,2	307,4	1,29	1,46	263	
	Хлеб ржаной	15	20	0,9	1,2	0,15	0,2	6,7	9	28,35	37,8	0	0	116	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,1	4,58	3,1	4,13	19,35	21,5	144,45	160,5	6,6	7,36	395	
	Батон нарезной	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	0	0	117	
	Итого		410	470	36,02	41,5	22,23	27,91	42,95	50,6	548,6	646,3	10,79	13,42	
Итого	ИТОГО за ДЕНЬ	1504	1820	80,04	97,95	67,81	88,53	164,72	214,37	1645,66	2047,6	44,98	61,05		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3-лет	3-7 лет					
Завтрак	Кукуруза консервированная	40	60	0,88	1,32	0,36	0,78	4,48	6,72	47,6	71,4	1,9	2,88	5
	Запеканка из творога	130	150	17,7	20,4	11,7	13,5	12,8	14,8	235,7	271,9	0,3	0,4	251
	Соус молочный сладкий	30	50	1,2	2,07	1,03	1,72	2,4	4,04	35,3	58,8	0,09	0,16	369
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,12	0,02	0,03	7,5	10	30,6	40,75	0,05	0,06	392
	Бутерброд с сыром	40	50	4,6	5,8	9,8	12,3	10,7	13,4	152,5	190,6	0,212	0,265	3
	Итого		390	510	24,48	29,71	22,91	28,33	37,88	48,96	501,7	633,45	2,552	3,765
II завтрак	Кефир	150	180	4,35	5,52	4,8	5,76	6	7,2	88,5	106,2	1,05	1,26	
	Сахар	4	5	0	0	0	0	3,99	4,99	15,96	19,95	0	0	420
	Батон нарезной	10	15	0,66	0,99	0,09	0,13	3,8	5,7	19,9	29,8	0	0	117
	Итого	164	200	5,01	6,51	4,89	5,89	13,79	17,89	124,36	155,95	1,05	1,26	
Обед	Икра кабачковая		60		0,6		4,2		4,2		58,2		5,4	57
	Суп свекольный со сметаной	200	250	3,74	4,67	1,7	2,12	10,18	12,72	72,82	91,02	9,88	12,35	44
	Суфле куриное	70	90	15,7	20,2	11,5	16,11	1,8	2,3	213,4	274,4	0,5	0,69	327
	Макаронь отварные	100	130	3,4	4,3	0,22	0,46	19,88	24,86	112,7	128,15	0		218
	Соус томатный с маслом сливочным	20	50	0,2	0,4	0,6	1,2	1,9	3,8	14,24	28,48	0,4	0,8	
	Хлеб ржаной	30	40	1,8	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0	0	116
	Компот из сухофруктов	130	180	0,67	0,93	0	0	19,47	26,96	77,6	107,4	0,58	0,8	376
Итого	550	800	25,51	33,5	14,32	24,49	66,53	92,54	547,46	763,25	11,36	20,04		
уплотненный полдник	Каша "Геркулес" молочная жидкая	180	200	6,7	8,3	12,4	13,8	26,82	29,8	216,4	270,5	0,9	1,12	168
	Батон нарезной	20	25	1,32	1,83	0,18	0,23	7,6	9,5	39,8	49,7	0	0	117
	Кисель	150	200	0	0	0	0	19,5	26	79,5	106	0,06	0,08	83
	Крендель сахарный	40	50	2,83	3,54	5,25	6,57	27,84	34,8	148	185	0	0	443
	Итого	390	475	10,85	13,67	17,83	20,6	81,76	100,1	483,7	611,2	0,96	1,2	
Итого	ИТОГО за ДЕНЬ	1494	1985	65,85	83,39	59,95	79,31	199,96	259,49	1657,22	2163,85	15,922	26,265	