



Утверждаю
Заведующий МКДОУ Селиванихинский детский сад
Овсянникова А.А.

Десятидневное меню для питания детей с режимом работы 12 часов
Селиваниха детский сад

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

1 неделя

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	Са	Fe
					ДЕНЬ 1					
	питьевая 300 мл. вода на весь день									
Завтрак										
	вермишель отварная в молоке	200	6,00	11,00	26,00	209,00	0,09	2,00	246,00	1,05
№14 ТК.	какао с молоком.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,03	0,52	110,37	0,88
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
	Итого		12,09	21,89	54,35	442,69	0,17	2,52	365,67	2,55
Второй завтрак										
	сок фруктовый (или фрукты сезонные)	150	0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
	Итого		0,75	0,15	15,15	64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
Обед										
	салат из соленых огурцов с луком	60	0,38	2,30	1,16	27,68	0,00	1,85	0,00	0,00
	Щи со сметаной	200	1,80	6,45	11,00	106,00	0,07	23,00	33,18	0,80
	гречневая каша с маслом	130	3,48	5,61	23,6	258	0,21	0	29,1	1,00
	соус молочный	50	1,3	2,97	3,9	48,31		0,24		
	рулет с яйцом	90	12,60	10,40	11,40	185,00	0,08	1,00	46,10	2,35
№126, сб. 2007г.	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,50	0,00	26,96	107,44	0,00	0,20	11,00	0,59

	Хлеб пшеничный.	15	1,19	0,15	7,25	0,03	0,00	5,25	1,44
	Хлеб ржаной.	37	2,44	0,44	12,36	0,07	0,00	12,95	
	Итого		23,69	28,32	97,63	0,46	26,05	137,58	6,18
	Полдник								
	Кисломолочный напиток.	200	5,80	5,00	8,00	0,08	1,40	240,00	0,90
	печенье	50	3,20	4,61	37,00	0,17	0,00	49,90	
	Итого		9,00	9,61	45,00	0,25	1,40	289,90	0,90
	Ужин								
	Хлеб пшеничный.	30	2,92	0,24	14,76	0,07	0,00	12,95	1,00
	рагу из овощей	180	2,00	5,00	12,00	0,06	17,00	60,00	0,03
№12 ТТК, сб. 2013г.	Чай с сахаром.	200	0,11	0,03	9,10	0,00	0,00	0,26	1,03
	Итого		5,03	5,27	35,86	0,13	17,00	73,21	2,06
	Всего за день		50,56	65,24	247,99	0,47	44,40	406,79	13,79
ДЕНЬ 2	питьевая 300 мл.вода на весь день								0,57
№349, справ. М. 2003г.	пудинг из творога с молочным подливом (или оладьи из творога)	120/40	21,21	6,22	32,24	0,05	0,22	132,83	0,03
№12 ТТК, сб. 2013г.	Чай с сахаром.	200	0,11	0,03	9,10	0,00	0,00	0,26	0,60
	Итого		21,32	6,25	41,34	0,05	0,22	133,09	0,63
	Второй завтрак								
	сок фруктовый (или фрукты свежие)	150	0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Итого		0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Обед								
	салат из зеленого горошка	60	1,97	3,75	8,53	0,47	7,18	10,80	0,47

	свекольник со сметаной	200	2,06	7	12	0,08	15	33	1,00
№520, сб. шк. 2004г.	Картофельное пюре.	150	5,00	4,00	30,00	0,18	28,00	63,00	0,81
	рыба по польски	77	8,3	8,22	8,6	0,06	1,21	98,23	0,59
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	0,00	0,00	0,55	0,59
	Хлеб пшеничный.	15	1,19	0,15	7,25	0,03	0,00	5,25	1,44
	Хлеб ржаной.	37	2,44	0,44	12,36	0,07	0,00	12,95	3,91
	Итого		22,32	23,56	107,76	0,81	51,39	223,78	8,81
	Полдник								
№451, сб. 2008 г.	Пирожки печеные с повидлом.	80	4,16	1,60	48,24	0,08	0,08	13,52	0,64
№705, сб. шк. 2004г.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,67	0,27	29,00	0,01	80,00	12,22	0,00
	Итого		4,83	1,87	77,24	0,09	80,08	25,74	0,64
	Ужин								
	каша пшеничная молочная	200	7,42	7,26	36,39	0,00	7,42	0,00	0,88
№14 ТТК.	Какао с молоком.	200	3,64	3,34	13,73	0,03	0,52	110,37	1,44
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	0,07	0,00	12,95	2,32
	Итого		13,34	10,84	64,88	0,10	7,94	123,32	4,64
	Всего за день		62,56	42,67	306,37	1,07	142,63	516,43	14,72
ДЕНЬ 3	питьевая вода 300мл. на весь день								
	Завтрак								
разд. 4.4, сб. Дели принт 2010г.	Каша ячневая молочная вязкая.	200/5	8,00	6,79	40,66	0,13	0,81	201,02	0,32
№13 ТТК, сб. 2013г.	Кофейный напиток на молоке.	180	2,85	2,41	14,36	0,04	1,17	113,20	0,12

№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	0,05	0,00	9,30	0,00
	Итого		13,30	16,75	69,64	0,22	1,98	323,52	0,44
	Второй завтрак								
	сок фруктовый (или фрукты свежие)	150(100)	0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Итого		0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Обед								
	салат из свеклы и моркови	60	0,77	6,06	4,11	0,02	3,56	19,24	0,57
	лапша на курином бульоне	200	1,77	4,05	9,53		0,4	19,7	0,70
	каша рисовая рассыпчатая	150	3,64	4,30	36,60	0,02	0,00	2,40	0,35
	соус сметанный	50	0,78	4,70	1,71		0,05		
	суфле из куриного мяса	80	9,75	9,1	11,59	0	0,33		1,00
№126, сб. 2007г.	Компот из кураги	200	0,50	0,00	26,96	0,00	0,20	11,00	0,59
	Хлеб пшеничный.	15	1,19	0,15	7,25	0,03	0,00	5,25	1,44
	Хлеб ржаной.	37	2,44	0,44	12,36	0,07	0,00	12,95	0,00
	Итого		20,84	28,80	110,11	0,14	4,49	70,54	4,65
	Полдник								
	пряник	65	3,84	3,06	48,75	0,17	0,00	0,07	0,20
	молоко кипяченое	200	5,00	5,00	9,00	0,08	2,00	240,00	
	Итого		8,84	8,06	57,75	0,25	2,00	240,07	0,20
	сырники с картофелем, соус	130	16,3	12,3	20,9	0,13	5,6	128,8	0,03
№12 ТТК, сб. 2013г.	Чай с сахаром.	200	0,11	0,03	9,10	0,00	0,00	0,26	0,00
	Итого	330	16,41	12,33	30,00	0,13	5,60	129,06	0,03
	Всего за день		60,91	66,09	282,65	0,75	17,07	773,69	5,32
ДЕНЬ 4	питьевая 300 мл.вода на весь день								
	Завтрак								

	каша пшеничная молочная жидкая	200	6,80	8,70	21,20	0,15	2,00	246,00	1,27
№14 ТТК.	Какао с молоком.	200	3,64	3,34	13,73	0,03	0,52	110,37	1,05
№1, сб. 2007г.	Бутерброд с сыром.	60	6,98	14,84	16,06	0,14	0,32	245,63	2,32
	Итого		17,42	26,88	50,99	0,32	2,84	602,00	2,32
	Второй завтрак								2,10
	сок фруктовый (или фрукты свежие)	150	0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	2,10
	Итого		0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	4,20
	Обед								
	салат зимний	63	1,00	2,00	4,00	62,00	0,05	14,00	0,62
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	9,12	6,20	17,92				1,9
	капуста тушеная с мясом	200	19,7	15	13,65	0,11	4,72	38,45	0,64
№705, сб. шк. 2004г.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,67	0,27	28,99	0,01	80,00	12,22	0,59
	Хлеб пшеничный.	15	1,19	0,15	7,25	0,03	0,00	5,25	1,44
	Хлеб ржаной.	37	2,44	0,44	12,36	0,07	0,00	12,95	4,57
	Итого		34,12	24,06	84,17	62,22	84,77	82,87	9,76
	Полдник								
	вафли	50	1,40	1,66	38,66	0,17	0,00	49,90	0,40
№12 ТТК.	чай на молоке с сахаром	200	4,00	4,00	22,00	0,20	2,00	243,00	10,16
	Итого		5,40	5,66	60,66	0,37	2,00	292,90	10,16
	Ужин								
	рыбный суп	200	10,00	2,00	18,00	0,13	10,00	12,00	0,03
№12 ТТК, сб. 2013г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	0,00	0,00	0,26	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,37	0,30	14,49	0,06	0,00	10,50	11,36

	Итого		12,47	2,33	41,59	0,19	10,00	22,76	12,56
	Всего за 4 день		70,16	59,08	252,56	63,12	99,77	1011,03	39,00
ДЕНЬ 5	питьевая вода 300мл. на весь день								
	Завтрак								
	каша "Дружба"	200	8,91	9,30	35,06	0,14	1,37	126,60	0,32
	конфета шоколадная	15	0,60	0,40	4,00	0,03	0,00	5,20	0,62
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	0,05	0,00	9,30	0,02
	чай	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00
	Итого		11,96	17,25	53,68	0,22	1,37	141,21	0,96
	Второй завтрак								
	сок фруктовый (или фрукты свежие)	150	0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Итого		0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Обед								
	салат Здоровье	60	1	2,9	4,4	0,04	1	15,67	0,48
	суп гороховый с гречками	200	4,00	6,00	28,00	0,17	15,00	20,00	3,20
	формовые ленивые голубцы со сметаной	170	16,20	16,20	12,90	0,12	49,86	78,28	1,00
№126, сб. 2007г.	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,50	0,00	27,00	0,00	0,20	11,00	0,59
	Хлеб пшеничный.	15	1,19	0,15	7,25	0,03	0,00	5,25	1,44
	Хлеб ржаной.	37	2,44	0,44	12,36	0,07	0,00	12,95	6,71
	Итого		25,33	25,69	91,91	0,43	66,06	143,15	13,42
	Полдник								
№773, сб. шк. 2004г.	Булочка "Веснушка".	80	8,68	6,01	60,12	0,11	0,00	17,80	0,03

№12 ТТК, сб. 2013г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	0,00	0,00	0,26	13,45
	Итого		8,78	6,04	69,22	0,11	0,00	18,06	13,48
	Ужин								
	макаронные изделия отварные	150	5,30	4,10	32,30	0,06	0,00	9,00	1,00
№337, сб. шк. 2004г.	Яйцо вареное.	40	5,00	4,37	0,30	0,03	0,00	22,00	0,07
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	0,00	0,00	0,55	0,78
	Хлеб пшеничный.	30	1,28	0,02	14,76	0,04	0,00	7,00	1,85
	Итого		12,94	8,49	76,38	0,13	0,00	38,55	3,69
	Всего за 5 день		59,76	57,62	306,34	0,69	70,43	351,47	31,55
ДЕНЬ 6	питьевая вода 300мл. на весь день								
	Завтрак								
	Каша вязкая манная молочная	200	6,20	7,40	25,00	0,08	1,90	182,00	0,30
№1, сб. 2007г.	Бутерброд с сыром.	60	6,98	14,84	16,06	0,14	0,32	245,63	0,88
№14 ТТК.	Какао с молоком.	200	3,64	3,34	13,73	0,03	0,52	110,37	0,00
	Итого		16,28	25,58	54,79	0,25	2,70	538,00	1,18
	Второй завтрак								
	сок фруктовый (или фрукты свежие)	150	0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Итого		0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Обед								
	салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,4	3	2	0,01	1,15	9,65	0,34

	борщ со сметаной	200	2,13	5,00	13,00	0,07	23,00	39,00	0,87
	сложный овощной гарнир	120	2,38	3,24	11,13	0,06	14,88	39,84	2,00
	котлета мясная(биточек мясной)	70	13,00	9,00	15,00	0,06	0,80	12,04	0,07
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	0,00	0,00	0,55	0,66
	Хлеб пшеничный.	17	1,34	0,17	8,21	0,03	0,00	5,95	1,17
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	0,06	0,00	10,5	0,00
	Итого		22,59	20,77	88,38	0,29	39,83	117,53	5,11
	Полдник								
	Кисломолочный напиток.	200	5,80	5,00	8,00	0,08	1,40	240,00	0,90
	печенье	50	3,75	4,90	37,20	0,17	0,00	49,90	
	Итого		9,55	9,90	45,20	0,25	1,40	289,90	0,90
	Ужин								
№355, сб. шк. 2004г.	Вареники ленивые.	145	21,00	11,00	34,00	0,07	0,60	198,00	0,40
№12 ТТК.	чай с молоком и сахаром	200	4,00	4,00	22,00	0,06	2,00	245,00	0,40
	Итого		25,00	15,00	56,00	0,13	2,60	443,00	0,80
	Всего за 6 день		74,17	71,40	259,52	0,94	49,53	1398,93	7,99
ДЕНЬ 7	питьевая 300 мл.вода на весь день								
	Завтрак								
	Омлет натуральном молоке.	155	18,10	30,80	2,40	0,10	0,34	286,20	0,32
№13 ТТК, сб. 2013г.	Кофейный напиток на молоке.	200	2,85	2,41	14,36	0,04	1,17	113,20	0,12
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	0,05	0,00	9,30	0,00
	Итого		23,40	40,76	31,38	0,19	1,51	408,70	0,44

	Второй завтрак								
	сок фруктовый (или фрукты свежие)	150	0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Итого		0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Обед								
	салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4,02	4,06	0,03	2,65	11,69	0,38
№131, сб. шк. 2004г.	рассольник со сметаной	200	2,00	6,00	15,00	0,08	10,00	23,00	0,72
№332, сб. шк. 2004г.	Макаронные изделия отварные.	150	5,28	4,09	32,26	0,06	0,00	9,00	5,79
	суфле из печени (или оладьи из печени)	100	16,94	8,02	9,15	0,29	15,19	8,20	0,64
	соус сметано-томатный	50	0,80	1,80	3,90	0,00	0,00	10,60	0,10
№705, сб. шк. 2004г.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,67	0,27	28,99	0,01	80,00	12,22	0,66
	Хлеб пшеничный.	17	1,34	0,17	8,21	0,03	0,00	5,95	1,17
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	0,06	0,00	10,5	3,57
	Итого		30,31	24,73	111,59	0,56	107,84	91,16	13,03
	Полдник								
№12 ТТК, сб. 2013г.	вафли	50	1,40	1,66	38,66	0,17	0,00	49,90	0,03
	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	0,00	0,00	0,26	0,03
	Итого		1,50	1,69	47,76	0,17	0,00	50,16	0,06
	Ужин								
	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	0,00	0,00	0,26	0,59
	сельдь с луком репчатым	60	5,30	6,50	0,91	0,01	0,00	39,90	1,00
	отварной картофель	150	3,00	4,00	24,00	0,18	29,00	15,00	0,78
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0,00	7,00	0,00

	Итого		10,68	10,77	48,77	0,23	29,00	62,16	2,37
	Всего за 7 день		66,64	78,10	254,65	1,17	141,35	622,68	15,90
ДЕНЬ 8	питьевая 300 мл.вода на весь день								
	Завтрак								
	каша вязкая молочная с хлопьями "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	0,13	1,95	188,90	1,05
№1, сб. 2007г.	Бутерброд с сыром.	60	6,98	14,84	16,06	0,14	0,32	245,63	0,02
	чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,32
	конфета шоколадная	15	0,60	0,40	4,00	0,03	0,00	5,20	0,66
	Итого		13,93	23,75	41,92	0,30	2,27	439,84	2,05
	Второй завтрак								
	сок фруктовый (или фрукты свежие)	150	0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Итого		0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Обед								
	сельдь с луком репчатым	60	5,30	6,50	0,91	0,01	0,00	39,90	1,00
	Суп крестьянский с крупой.	200/10	2,44	6,90	11,79	0,03	5,75	30,61	
№126, сб. 2007г.	жаркое по домашнему	190	19,22	19,71	14,83		6,77		1,00
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,50	0,00	27,00	0,00	0,20	11,00	0,59
	Хлеб пшеничный.	15	1,19	0,15	7,25	0,03	0,00	5,25	1,44
	Хлеб ржаной.	37	2,44	0,44	12,36	0,07	0,00	12,95	
	Итого		31,09	33,70	74,14	0,14	12,72	99,71	4,03
	Полдник								
	пирожки печеные с капустой	80	5,50	5,86	46,30	0,07	0,30	31,90	0,03

№12 ТТК, сб. 2013г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	0,00	0,00	0,26	0,03
	Итого		5,60	5,89	55,40	0,07	0,30	32,16	0,06
	Ужин								
	суп картофельный	200	1,87	2,26	13,30	0,10	9,60	20,65	0,03
№12 ТТК, сб. 2013г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	0,00	0,00	0,26	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,37	0,30	14,49	0,06	0,00	10,50	2,10
	Итого		4,34	2,59	36,89	0,16	9,60	31,41	3,30
	Всего за 8 день		55,71	66,08	223,50	0,55	27,89	613,62	9,44
день9	питьевая 300 мл.вода на весь день								
	Завтрак								
№12 ТТК, сб. 2013г.	каша рисовая молочная	200	6,53	8,04	19,23	0,07	1,09	223,30	0,03
№1, сб. 2011г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	0,00	0,00	0,26	0,62
	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	0,05	0,00	9,30	
	Итого		9,08	15,62	42,95	0,12	1,09	232,86	0,65
	Второй завтрак								
	сок фруктовый (или фрукты свежие)	150	0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Итого		0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Обед								
	салат из свеклы	52	0,52	3,05	5,76	0,01	5,20	19,24	0,57
№648, сб. шк. 2004г.	Суп картофельный с клецками.	200/25	2,29	2,49	14,18	0,08	5,28	12,95	0,47
	рыба тушеная в томате с овощами	150	10,60	2,40	10,60	0,05	7,30	56,78	1,00

	компот из смеси сухофруктов.	200	0,54	0,00	27,00	0,00	0,20	11,00	0,59
	Хлеб пшеничный.	15	1,19	0,15	7,25	0,03	0,00	5,25	1,56
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	0,08	0,00	14,00	0,00
	Итого		17,78	8,57	78,15	0,25	17,98	119,22	4,19
	Полдник								
	пряник	65	3,84	3,06	48,75	0,17	0,00	0,07	0,88
	Какао с молоком.	200	3,64	3,34	13,73	0,03	0,52	110,37	0,88
	Итого		7,48	6,40	62,48	0,20	0,52	110,44	1,76
	Ужин								
	запеканка из творога со сгущенным молоком	140\30	10,93	8,86	30,36	0,07	0,14	213,94	0,41
	чай с молоком и сахаром	200	4,28	4,28	22,00	0,06	2,02	243,00	1,29
	Итого		15,21	13,14	52,36	0,13	2,16	456,94	1,70
	Всего за 9 день		50,30	43,88	251,09	0,72	24,75	929,96	8,30
10день	питьевая 300 мл.вода на весь день								
	Завтрак								
№1, сб. 2011г.	каша гречневая вязкая на молоке	200	7,00	10,26	25,00	0,10	0,99	184,00	0,88
	Какао с молоком.	200	3,64	3,34	13,73	0,03	0,52	110,37	0,62
	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	0,05	0,00	9,30	1,50
	Итого		13,09	21,15	53,35	0,18	1,51	303,67	3,00
	Второй завтрак								
	сок фруктовый (или фрукты свежие)	150	0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
	Итого		0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	10,50	0,00
№135, сб. шк. 2004г.	Обед								

№126, сб. 2007г.	суп овощной на масле со сметаной	200	4,00	5,00	22,00	0,09	12,00	21,00	2,00
	плов с мясом	170	17,00	13,00	29,00	0,30	1,00	23,00	1,00
	Компот из кураги	200	0,50	0,00	27,00	0,00	0,20	11,00	0,59
	Хлеб пшеничный.	15	1,19	0,15	7,25	0,03	0,00	5,25	1,56
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	0,08	0,00	14,00	
	Итого		25,33	18,63	98,61	0,50	13,20	74,25	5,15
	Полдник								
	булочка домашняя с повидлом (пирог с повидло)	80	4,37	7,07	36,80	0,08	1,08	34,60	0,03
	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	0,00	0,00	0,26	0,03
	Итого		4,47	7,10	45,90	0,08	1,08	34,86	0,06
	Ужин								
	Запеканка капустная с мясом.	200	21,03	17,21	22,60		38,96	149,48	0,07
	Кисель из концентрата.	200	1,02	0,00	21,77	0,00	0,00	0,55	0,78
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0,00	7,00	0,85
	Итого		24,33	17,45	59,13	0,04	38,96	157,03	1,69
	Всего за день10		67,97	64,48	272,14	0,82	57,75	580,31	9,90