

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ д/с "Аленка"

О.В.Ульянова

Примерное десятидневное меню для детей 3 - 7 лет

норма суточная		1950	1710-1890	51,3-56,7	57-63	248-274
норма на 4 приема пищи (без ужина (14%))		1677	1471-1625	44,1-49	49-54,2	213,3-236
наши показатели за первые 5 дней меню		1693	1514,25	52,13	48,84	215,14
наши показатели за вторые 5 дней меню		1696	1531,41	51,16	48,16	216,27
название блюд	№ тех. карты (справочник)	выход (г)	калорийность (Ккал)	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)

1 день

завтрак

Каша ячневая вязкая	№ 220, 2018 г.	150	169,80	5,66	5,21	25,05
Хлеб пшеничный	пром.	40	96,80	3,24	0,40	19,52
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75, 2018 г.	10	35,80	2,32	2,95	0,00
Чай с молоком (2 вариант)	№ 386, 2011 г.	200	64,13	2,08	0,03	13,89
Итого по завтраку		400	366,53	13,30	8,59	58,46
% от суточного потребления		24	20,36	23,56	19,61	25,83

2 завтрак

Йогурт	пром.	150	87,20	5,10	3,80	8,30
Итого по 2 завтраку		150	87,20	5,10	3,80	8,30
% от суточного потребления		9	4,84	9,04	8,68	3,67

обед

Салат из редьки с овощами	№ 36, 2018 г.	50	41,50	0,75	3,10	2,70
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	№ 67, 2011 г., № 89, 2018 г.	180	125,53	7,55	5,42	11,50
Гренки из пшеничного хлеба	№ 143, 2018 г.	20	82,46	2,79	0,29	17,16
Хлеб ржаной	пром.	30	75,00	3,90	0,90	12,00
Азу	№ 325, 2018 г.	150	226,15	12,14	13,98	12,97
Компот из смеси сухофруктов	№ 495, 2018 г.	180	75,60	0,54	0,09	18,09
Итого по обеду		610	626,25	27,68	23,79	74,42
% от суточного потребления		36	34,79	49,04	54,33	32,88

уплотненный полдник

Сметана	№ 433, 2018 г.	10	15,75	0,24	1,50	0,32
Тыквенно-яблочная запеканка	№ 194, 2018 г.	150	139,50	3,60	2,40	26,10
Хлеб пшеничный	пром.	25	60,50	2,03	0,25	12,20
Чай с сахаром	№ 457, 2018 г.	200	38,00	0,20	0,10	9,30
Плоды и ягоды свежие (Груша)	№ 386, Могиль	100	46,00	0,40	0,30	10,30
Булочка "Веснушка"	№ 424, 2011 г.	50	151,00	3,90	3,06	26,93
Итого по уплотненному полднику		535	450,75	10,36	7,61	85,15
% от суточного потребления		32	25,04	18,36	17,38	37,62

Итого за день		1695	1530,73	56,43	43,78	226,34
отклонение		18	0,00	7,43	-5,22	0,00

название блюд	технологическ ой карты (справочник)	выход	калорийн ость	белки	жиры	углеводы
---------------	---	-------	------------------	-------	------	----------

2 день

завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	№ 140, 2018 г.	170	122,23	4,86	4,30	16,01
Бутерброд с повидлом (2-й вариант)	№ 73, 2018 г.	40	121,00	1,60	3,80	20,20
Кофейный напиток из цикория с молоком	№ 467, 2018 г.	200	124,00	4,50	3,70	18,10
Итого по завтраку		410	367,23	10,96	11,80	54,31
% от суточного потребления		24	20,40	21,22	23,59	26,77

2 завтрак

Плоды и ягоды свежие (Яблоко)	№ 386, Могиль	100	44,00	0,40	0,40	9,80
Соки овощные, фруктовые и ягодные (Вишневый сок)	№ 418, Могиль	100	50,00	0,70	0,20	11,40
Итого по 2 завтраку		200	94	1	1	21
% от суточного потребления		12	5,22	2,13	1,20	10,45

обед

Суп картофельный с рыбой	№ 120, 2018 г.	200	115,00	8,86	3,14	12,86
Овощи консервированные (порциями)	№ 149, 2018 г.	60	6,60	0,48	0,06	1,02
Котлеты из говядины рубленые, запеченные с молочным соусом	№ 298, 370, 2016 г.	80	170,66	9,76	10,87	8,41
Масло сливочное (порциями)	№ 79, 2018 г.	10	66,09	0,08	7,25	0,13
Овощи отварные с маслом (Морковь отварная)	№ 338, 2016 г.	150	73,75	1,97	3,89	7,77
Хлеб пшеничный	пром.	50	121,00	4,05	0,50	24,40
Компот из ягод замороженных	№ 491, 2018 г.	200	44,00	0,20	0,10	10,70
Итого по обеду		750	597,11	25,40	25,81	65,29
% от суточного потребления		44	33,17	49,17	51,59	32,18

уплотненный полдник

Тефтели рыбные с томатным соусом белым основным (70/20)	№ 230, 349, 2011 г.	90	136,19	6,91	6,31	12,95
Хлеб ржаной	пром.	20	50,00	2,60	0,60	8,00
Бантики с корицей	№ 528, 2018 г.	50	190,83	4,42	4,92	32,08
Чай с лимоном	№ 459, 2018 г.	180	36,00	0,27	0,09	8,55
Плоды или ягоды свежие (Груша)	№ 386, Могиль	100	46,00	0,40	0,30	10,30
Итого по уплотненному полднику		440	459,02	14,60	12,21	71,88
% от суточного потребления		26	25,50	28,26	24,42	35,43
Итого за день		1700	1473,36	51,67	50,02	202,88

отклонение		23	0,00	7,57	0,00	-10,42
------------	--	----	------	------	------	--------

название блюд	№ технологической карты (справочник)	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
---------------	--------------------------------------	-------	--------------	-------	------	----------

3 день

завтрак

Каша рисовая молочная жидкая	№ 234, 2018 г.	160	171,68	4,43	5,50	26,10
Хлеб пшеничный	пром.	40	96,80	3,24	0,40	19,52
Какао с молоком	№ 462, 2018 г.	200	94,00	3,30	2,90	13,80
Итого по завтраку		400	362,48	10,97	8,80	59,42
% от суточного потребления		25	20,14	25,50	17,22	26,56

2 завтрак

Фрукты или ягоды свежие (виноград)	№ 90, 2011 г.	80	52,00	0,48	0,16	12,00
Соки овощные, фруктовые и ягодные	№ 501, 2018 г.	100	43,00	0,50	0,10	10,10
Итого по 2 завтраку		180	95,00	0,98	0,26	22,10
% от суточного потребления		11	5,28	2,28	0,51	9,88

обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	№ 18, 2018 г.	50	37,00	0,50	3,10	1,80
Борщ с капустой и картофелем (на воде)	№ 95, 2018 г.	200	60,50	1,44	3,54	5,72
Сметана	№ 433, 2018 г.	10	15,75	0,24	1,50	0,32
Плов из отварной птицы	№ 375, 2018 г.	160	310,86	16,08	18,13	20,80
Хлеб пшеничный	пром.	50	121,00	4,05	0,50	24,40
Компот из плодов или ягод сушеных	№ 494, 2018 г.	200	72,00	0,30	0,01	17,50
Итого по обеду		670	617,11	22,60	26,78	70,54
% от суточного потребления		42	34,28	52,54	52,38	31,53

уплотненный полдник

Биточки или котлеты пшеничные	№ 251, 2018 г.	80	108,80	3,84	1,64	19,64
Соус черносмородиновый (1-й вариант)	№ 441, 2018 г.	10	29,25	0,04	0,01	7,25
Чай с лимоном	№ 459, 2018 г.	200	40,00	0,30	0,10	9,50
Кекс "Столичный"	№ 548, 2018 г.	70	280,00	4,29	13,53	35,28
Итого по уплотненному полднику		360	458,05	8,47	15,29	71,67
% от суточного потребления		22	25,45	19,68	29,90	32,03
Итого за день		1610	1532,64	43,03	51,13	223,73
отклонение		-67	0,00	-1,07	0,00	0,00

название блюд	№ технологической карты (справочник)	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
---------------	--------------------------------------	-------	--------------	-------	------	----------

4 день

завтрак

Каша вязкая с морковью (пшеничная с маслом)	№ 186, Могиль	150	207,07	5,33	7,57	29,33
Плоды или ягоды свежие (Груша)	№ 386, Могиль	70	32,00	0,28	0,21	7,21
Хлеб пшеничный	пром.	30	72,60	2,43	0,30	14,64
Чай с молоком (2 вариант)	№ 386, 2011 г.	180	57,72	1,87	0,03	12,50
Итого по завтраку		430	369,39	9,91	8,11	63,68

% от суточного потребления		25	20,52	16,75	17,73	28,95
-----------------------------------	--	-----------	--------------	--------------	--------------	--------------

2 завтрак

Кисломолочный напиток	№ 470, 2018 г.	180	90,90	5,22	4,50	7,20
Итого по 2 завтраку		180	90,90	5,22	4,50	7,20

% от суточного потребления		10	5,05	8,82	9,84	3,27
-----------------------------------	--	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------

обед

Салат из свежих помидоров и яблок	№ 19, 2018 г.	50	84,00	0,80	6,30	6,00
Расольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	№ 80, 2016 г.	180	66,24	2,00	2,40	9,20
Гренки из пшеничного хлеба	№ 143, 2018 г.	20	82,46	2,79	0,29	17,16
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	№ 403, 2018 г.	30	28,35	1,00	1,86	1,91
Макаронник с печенью	№ 264, 2018 г.	140	215,52	12,47	4,92	30,38
Хлеб пшеничный	пром.	30	72,60	2,43	0,30	14,64
Компот из смеси сухофруктов	№ 495, 2018 г.	200	84,00	0,60	0,10	20,10
Итого по обеду		650	633,17	22,09	16,17	99,39

% от суточного потребления		37	35,18	37,34	35,34	45,19
-----------------------------------	--	-----------	--------------	--------------	--------------	--------------

уплотненный полдник

Рыба, припущенная в молоке	№ 217, 2011 г.	150	189,36	14,74	12,47	4,56
Хлеб ржаной	пром.	40	100,00	5,20	1,20	16,00
Кисель из ягод свежих	№ 479, 2018 г.	200	90,00	0,20	0,20	22,00
Капуста, тушенная с яблоками	№ 382, 2018 г.	100	64,00	1,80	3,10	7,10
Итого по уплотненному полднику		490	443,36	21,94	16,97	49,66

% от суточного потребления		28	24,63	37,08	37,09	22,58
-----------------------------------	--	-----------	--------------	--------------	--------------	--------------

ИТОГО за день		1750	1536,81	59,16	45,75	219,92
----------------------	--	-------------	----------------	--------------	--------------	---------------

отклонение		63	0,00	10,29	-3,26	0,00
------------	--	----	------	-------	-------	------

название блюд	№ технологической карты (справочник)	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
---------------	--------------------------------------	-------	--------------	-------	------	----------

5 день

завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	№ 1, 2016 г.	40	136,00	2,45	7,55	14,62
Суп молочный с овощами	№ 142, 2018 г.	170	90,95	3,84	3,54	10,93
Кофейный напиток из цикория с молоком	№ 467, 2018 г.	200	124,00	4,50	3,70	18,10
Итого по завтраку		410	350,95	10,79	14,79	43,65
% от суточного потребления		24	19,50	21,42	27,64	21,52

2 завтрак

Соки овощные, фруктовые и ягодные (Виноградный сок)	№ 418, Могиль	100	82,00	0,36	0,24	19,56
Итого по 2 завтраку		100	82,00	0,36	0,24	19,56
% от суточного потребления		6	4,56	0,71	0,45	9,64

обед

Салат из свежих помидоров с луком	№ 14, Могильн	50	39,55	0,57	3,09	2,36
Суп с рыбными консервами (сайровый)	№ 123, 2018 г.	180	110,16	5,04	6,55	7,78
Рис отварной	№ 385, 2018 г.	130	189,80	3,25	4,68	33,67
Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные (куриные)	№ 372, 2018 г.	70	128,00	10,80	6,70	6,20
Соус томатный с овощами	№ 420, 2018 г.	30	27,09	0,38	2,20	1,46
Хлеб ржаной	пром.	40	75,00	3,90	0,90	12,00
Компот из яблок с лимоном	№ 487, 2018 г.	200	60,00	0,30	0,20	14,20
Итого по обеду		700	629,60	24,23	24,32	77,66
% от суточного потребления		41	34,98	48,10	45,45	38,29

уплотненный полдник

Пудинг из моркови и яблок (паровой)	№ 163, 2018 г.	120	115,20	3,06	2,52	20,10
Кисломолочный напиток	№ 470, 2018 г.	180	90,90	5,22	4,50	7,20
Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)	№ 386, Могиль	150	66,00	0,60	0,60	14,70
Творожники песочные	№ 417, 2011 г.	50	163,06	6,11	6,54	19,94
Итого по уплотненному полднику		500	435	15	14	62
% от суточного потребления		29	24,18	29,77	26,46	30,54
Итого за день		1710	1497,71	50,37	53,51	202,82
отклонение		33	0,00	1,37	0,00	-10,48

название блюд	№ технологической карты (справочник)	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
---------------	--------------------------------------	-------	--------------	-------	------	----------

6 день

завтрак

Каша манная молочная жидкая	№ 227, 2018 г.	160	167,36	4,98	5,26	24,99
Хлеб пшеничный	пром.	40	96,80	3,24	0,40	19,52
Какао с молоком	№ 462, 2018 г.	200	94,00	3,30	2,90	13,80
Итого по завтраку		400	358,16	11,52	8,56	58,31
% от суточного потребления		24	19,90	20,50	21,16	27,26

2 завтрак

Соки овощные, фруктовые и ягодные (Абрикосовый сок)	№ 418, Могиль	150	95,00	0,90	0,00	22,86
Итого по 2 завтраку		150	95,00	0,90	0,00	22,86
% от суточного потребления		9	5,28	1,60	0,00	10,69

обед

Салат из свежих огурцов с луком	№ 15, 2018 г.	50	34,50	0,40	3,05	1,35
Суп из овощей на мясном бульоне	№ 66, 2011 г., № 89, 2018 г.	180	118,00	5,28	7,07	8,34
Сметана	№ 433, 2018 г.	10	15,75	0,24	1,50	0,32
Каша гречневая рассыпчатая	№ 202, 2018 г.	130	150,41	4,88	4,99	8,52
Гуляш из говядины	№ 327, 2018 г.	70	142,92	10,91	9,92	2,45
Хлеб ржаной	пром.	30	75,00	3,90	0,90	12,00
Компот из плодов или ягод сушеных	№ 494, 2018 г.	180	64,80	0,27	0,01	15,75
Итого по обеду		650	601,38	25,87	27,44	48,73
% от суточного потребления		38	33,41	46,06	67,78	22,78

уплотненный полдник

Рыба, тушенная в томате с овощами	№ 299, 2018 г.	100	73,57	9,50	1,64	5,14
Хлеб ржаной	пром.	20	50,00	2,60	0,60	8,00
Чай с сахаром	№ 457, 2018 г.	200	38,00	0,20	0,10	9,30
Плоды или ягоды свежие (Банан)	№ 386, Могиль	100	95,00	1,50	0,50	21,00
Ватрушка с повидлом	№ 530, 2018 г.	70	193,67	4,08	1,63	40,60
Итого по уплотненному полднику		490	450,24	17,88	4,48	84,04
% от суточного потребления		29	25,01	31,84	11,06	39,28
ИТОГО за день		1690	1504,78	56,17	40,48	213,94

отклонение		33	0,00	5,17	-8,52	0,00
------------	--	----	------	------	-------	------

название блюд	№ технологической карты (справочник)	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
---------------	--------------------------------------	-------	--------------	-------	------	----------

7 день

завтрак

Каша пшенная вязкая с тыквой (на молоке) с маслом	№ 183, Могиль	160	201,37	6,56	6,00	30,17
Хлеб пшеничный	пром.	30	72,60	2,43	0,30	14,64
Молоко сгущенное вареное	№ 472, 2018 г.	10	32,70	0,72	0,85	5,55
Чай с молоком (2 вариант)	№ 386, 2011 г.	200	64,13	2,08	0,03	13,89
Итого по завтраку		400	370,80	11,79	7,18	64,25
% от суточного потребления		24	20,60	26,98	17,21	25,32

2 завтрак

Соки овощные, фруктовые и ягодные (Вишневый сок)	№ 418, Могиль	180	90,00	1,26	0,36	20,52
Итого по 2 завтраку		180	90,00	1,26	0,36	20,52
% от суточного потребления		11	5,00	2,88	0,86	8,08

обед

Салат летний	№ 16, Могильн	50	38,75	0,61	2,60	3,22
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	№ 129, 2018г., № 87, 2018 г.	180	180,77	9,84	8,22	17,06
Тефтели мясные (из говядины) 2-й вариант с соусом сметанным (с водой)	№ 304, 372, 2016 г.	80	103,34	5,42	6,02	6,86
Капуста тушеная	№ 380, 2018 г.	150	108,00	3,30	5,10	12,15
Хлеб пшеничный	пром.	50	121,00	4,05	0,50	24,40
Компот из смеси сухофруктов	№ 495, 2018 г.	200	84,00	0,60	0,10	20,10
Итого по обеду		710	635,86	23,82	22,54	83,80
% от суточного потребления		42	35,33	54,49	54,01	33,02

уплотненный полдник

Блинчики, фаршированные повидлом, с маслом	№ 429, Могил.	105	290,00	4,20	9,24	47,62
Морковь, тушенная с рисом и черносливом	№ 147, 2016 г.	100	125,00	1,74	2,39	24,21
Кисель из кураги	№ 482, 2018 г.	180	55,80	0,90	0,03	13,41
Итого по уплотненному полднику		385	470,80	6,84	11,66	85,24
% от суточного потребления		23	26,16	15,65	27,93	33,58
ИТОГО за день		1675	1567,45	43,72	41,74	253,81
отклонение		53	0,00	2,48	-6,70	4,45

название блюд	№ технологической карты (справочник)	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
---------------	--------------------------------------	-------	--------------	-------	------	----------

8 день

завтрак

Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	№ 232, 2018 г.	150	151,20	4,85	6,09	19,23
Хлеб пшеничный	пром.	30	72,60	2,43	0,30	14,64
Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)	№ 386, Могиль	70	30,80	0,28	0,28	6,86
Кофейный напиток из цикория с молоком	№ 467, 2018 г.	180	111,60	4,05	3,33	16,29
Итого по завтраку		430	366,20	11,61	10,00	57,02
% от суточного потребления		25	20,34	23,69	18,29	27,70

2 завтрак

Молоко кипяченое	№ 469, 2018 г.	180	96,30	5,22	4,77	8,19
Итого по 2 завтраку		180	96,30	5,22	4,77	8,19
% от суточного потребления		11	5,35	10,65	8,72	3,98

обед

Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	№ 15, Могильн	60	44,52	0,59	3,69	2,24
Свекольник (на воде)	№ 98, 2018 г.	200	75,00	1,64	3,80	8,58
Сметана	№ 433, 2018 г.	10	15,75	0,24	1,50	0,32
Жаркое по-домашнему	№ 328, 2018 г.	200	325,00	20,40	21,40	12,70
Хлеб ржаной	пром.	50	125,00	6,50	1,50	20,00
Компот из ягод замороженных	№ 491, 2018 г.	200	44,00	0,20	0,10	10,70
Итого по обеду		720	629,27	29,57	31,99	54,54
% от суточного потребления		42	34,96	60,35	58,51	26,49

уплотненный полдник

Пудинг творожный запеченный	№ 285, 2018 г.	100	184,67	1,87	4,90	17,70
Соус из кураги (2-й вариант)	№ 437, 2018 г.	20	14,30	0,10	0,01	3,46
Соки овощные, фруктовые и ягодные	№ 501, 2018 г.	180	77,40	0,90	0,18	18,18
"Крендель сахарный"	№ 415, 2011 г.	70	230,11	4,05	7,42	36,79
Итого по уплотненному полднику		370	506,48	6,92	12,51	76,13
% от суточного потребления		22	28,14	14,12	22,87	36,98
Итого за день		1700	1579,35	48,99	54,68	205,87
отклонение		23	0,00	0,00	0,48	-7,43

название блюда	№ технологической карты (справочник)	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
----------------	--------------------------------------	-------	--------------	-------	------	----------

9 день

завтрак

Каша гречневая вязкая	№ 213, 2018 г.	170	143,48	5,29	5,83	17,49
Бутерброд с сырной пастой (1-й вариант)	№ 66, 2018 г.	40	131,00	5,90	7,50	9,90
Какао с молоком	№ 462, 2018 г.	200	94,00	3,30	2,90	13,80
Итого по завтраку		410	368,48	14,49	16,23	41,19
% от суточного потребления		26	20,47	24,84	27,89	22,23

2 завтрак

Фрукты или ягоды свежие (Виноград)	№ 90, 2011 г.	80	52,00	0,48	0,16	12,00
Сок яблочный	пром.	100	40,00	0,00	0,00	10,00
Итого по 2 завтраку		180	92,00	0,48	0,16	22,00
% от суточного потребления		12	5,11	0,82	0,27	11,87

обед

Икра свекольная	№ 53, 2018 г.	50	53,00	1,20	2,80	5,90
Суп картофельный (на воде) с мясными фрикадельками	№ 124, 2018г., № 568, 2018 г.	180	199,88	13,97	11,04	11,10
Рулет из говядины с яйцом (паровой)	№ 345, 2018 г.	70	139,30	10,99	8,82	4,13
Пюре картофельное	№ 377, 2018 г.	130	88,40	2,73	5,20	7,93
Соус сметанный с томатом и луком	№ 411, 2018 г.	30	32,76	0,59	2,91	1,06
Хлеб ржаной	пром.	35	87,50	4,55	1,05	14,00
Компот из плодов и ягод сушеных	№ 494, 2018 г.	180	64,80	0,27	0,01	15,75
Итого по обеду		675	665,64	34,30	31,83	59,87
% от суточного потребления		43	36,98	58,80	54,69	32,30

уплотненный полдник

Пирожки, печеные из сдобного теста (с фаршем рисовым с рыбными консервами)	№ 455, № 482 2011 г.	60	239,19	6,02	8,04	35,70
Морковь в молочном соусе с зеленым горошком	№ 168, № 402, 2018 г.	120	63,60	2,52	2,04	8,76
Кисель из кураги	№ 482, 2018 г.	200	124,00	1,00	0,06	29,80
Итого по уплотненному полднику		380	426,79	9,54	10,14	74,26
% от суточного потребления		24	23,71	16,36	17,42	40,07
Итого за день		1565	1500,91	58,32	58,20	185,32

отклонение		-77	0,00	5,17	0,39	-11,07
------------	--	-----	------	------	------	--------

анализ:		выход (г)	калорийность (Ккал)
средний % от суточной потребности за первые 5 дней завтрак		21	20
средний % от суточной потребности за вторые 5 дней завтрак		21	20
средний % от суточной потребности за 10 дней завтрак		21	20
средний % от суточной потребности за первые 5 дней второй завтрак		8	5
средний % от суточной потребности за первые 5 дней второй завтрак		9	5
средний % от суточной потребности за 10 дней по второму завтраку		9	5
средний % от суточной потребности за первые 5 дней обед		35	34
средний % от суточной потребности за вторые 5 дней обед		36	35
средний % от суточной потребности за 10 дней по обеду		35	35
средний % от суточной потребности за первые 5 дней уплотненный полдник		24	25
средний % от суточной потребности за первые 5 дней уплотненный полдник		22	25
средний % от суточной потребности за 10 дней по уплотненному полднику		23	25