

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №19 «Ручеек» города Гая Оренбургской области
(МАДОУ №19)**

462635, Оренбургская область, г. Гай, пр. Победы, 12-А
Телефон (35362) 40876 e-mail: gaidetsad.19@yandex.ru

**Примерное десятидневное меню для организации питания
детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МАДОУ № 19
(12 часовое пребывание)
(весна)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак:							
	икра кабачковая промышленного изготовления	80	0,96	3,74	4,5	71,37	5
	яйцо вареное	40	4,08	4,6	0,28	62,76	139
	сыр порциями	15	3,9	3,9	0,00	52,2	42
	батон пшеничный	40	3,04	0,368	18,688	85,44	
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	263
	Фрукты свежие	100	0,24	0,24	16,61	31,79	71
	итого за завтрак	475	12,29	12,85	52,81	365,18	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	100	2,7	3	13,06	91	
обед							
	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	6,84	6,46	94,2	23
	суп - Уха	200	4,24	5,2	20,24	112,8	41
	ленивые голубцы	210	13,1	9,08	20,04	218,67	151
	компот из сухофруктов +витамин С	200	0,78	0	20,15	80,5	639
	хлеб пшеничный	30	1,97	0,26	14,40	66,60	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	30	1,08	0,27	11,08	60,30	
	итого за обед	730	20,32	21,65	92,37	633,07	
полдник							
	кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	7,18	112,4	251
	кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,45	208,55	
	итого за полдник	250	9,35	12,28	43,63	320,95	
ужин							
	Морковные котлеты/соус молочный	200/50	6,7	11,27	46,84	320,43	83/219
	молоко	200	5,59	6,38	9,38	108	255
	хлеб пшеничный	10	1,65	0,09	3,5	19,5	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
	итого за ужин	480	14,66	17,92	65,96	477,63	
	итого за день		59,32	67,7	267,83	1887,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	каша молочная "Дружба"	200/5	5,55	7,33	25,09	234,8	102
	сыр порциями	15	3,9	3,9	0,00	52,2	42
	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,2	19,96	118,7	286
	батон пшеничный	40	3,04	0,368	18,68	0	
	итого за завтрак	460	13,28	14,7	63,73	405,7	
2 завтрак	сок	150	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	150	2,7	3	13,06	91	
обед							
	икра морковная	60	0,85	3,1	5,7	45,2	126
	свекольник	200/8	1,9	5,3	10,05	104,16	34
	жаркое по домашнему	210	15,49	13,87	30,398	334,08	590
	компот из сухофруктов +витамин С	200	0,78	0	21,15	80,5	639
	хлеб пшеничный	22,5	1,31	0,17	13,35	39,30	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	30	1,08	0,27	11,08	60,30	
	итого за обед	730,50	21,41	22,71	91,728	663,54	
полдник							
	кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,4	251
	булочка «Городская»	60	3,08	3,63	39,3	175,07	13004
	итого за полдник	260	8,68	10,01	47,48	287,47	
ужин							
	шницель рыбный натуральный	90	9,7	3,2	6,9	99,63	258
	капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7	235
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	10,31	41,07	263
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	итого за ужин	605	14,82	15,63	65,37	454,80	
	итого за день		60,89	66,05	281,36	1 902,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3							
завтрак:							
	кулеш (суп молочный с пшеном)	200	4,96	7,7	21,62	148,8	49
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	365
	какао с молоком	200	2,81	3,59	18,33	106,5	248
	батон пшеничный	40	3,04	0,368	18,688	85,44	
	итого за завтрак	445	10,84	15,788	58,678	378,12	
2 завтрак	кисломолочный напиток	100	3,8	3,19	13,8	92,80	251
	итого за 2 завтрак	100	3,8	3,19	13,8	92,80	
обед							
	салат картофельный с огурцами солеными	60	0,82	3,1	5,1	41,96	22
	суп из овощей	200/5	1,54	1,68	10,07	82,19	35
	плов из отварной птицы	190	14,1	16,4	33,46	360	304
	кисель из концентрата +витамин "С"	200	0,07	0	23,3	67,7	648
	хлеб пшеничный	30	1,97	0,26	11,15	59,69	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
	итого за обед	691,7	19,58	21,71	92,44	656,09	
полдник							
	молоко	200	5,59	6,38	9,38	108	255
	кондитерское изделие	50	3,4	5,85	33,8	201,75	
	итого за полдник	250	8,99	12,23	43,18	309,75	
ужин							
	салат из моркови и яблок	80	0,6	5,1	6,2	75,46	40
	ленивые вареники	150/5	17,9	9,7	37,08	291,4	207
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	10,31	41,07	263
	хлеб пшеничный	10	1,65	0,09	3,5	19,5	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	20	0,72	0,18	8,24	29,7	
	итого за ужин	465	20,94	15,08	65,33	457,13	
	итого за день		64,15	67,998	273,428	1893,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 4							
завтрак:							
	икра кабачковая промышленного изготовления	80	0,91	3,74	8,7	71,37	5
	омлет на натуральном молоке	155	8,42	9,87	4,9	129,91	216
	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,2	19,96	118,7	286
	батон пшеничный	40	3,04	0,368	18,688	85,44	
	Итого за завтрак	475	15,16	17,178	52,248	405,42	
2 завтрак	сок	150	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	150	2,7	3	13,06	91	
обед							
	салат луковый "Слезки"	60	0,88	3,06	7,23	58,49	11
	суп гороховый с гречками	200/11,7	3,07	3,21	18,4	79,03	138
	Печень по-строгоновски	103	9,78	10,66	15,41	210	277
	картофельное пюре	150	3,19	5,15	23,2	159	206
	компот из сухофруктов +витамин С	200	0,78	0	20,15	80,5	639
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	30	1,28	0,27	9,36	60,00	
	итого за обед	754,7	18,98	22,35	93,75	647,02	
полдник							
	кисломолочный напиток	200	5,60	6,38	8,18	112,40	251
	ватрушка с фруктовым фаршем	60	3,08	2,63	31,81	200,07	330
	итого за полдник	260	8,68	9,01	39,99	312,47	
ужин							
	свекла тушеная	150	2,4	4,5	17,5	122,65	61
	пудинг рыбный	120	10,60	9,9	11,00	182,40	269
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	10,31	41,07	263
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	20	0,72	0,28	6,24	40,2	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	итого за ужин	635	13,79	15,09	65,42	450,02	
	итого за день		59,31	66,628	264,468	1905,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5							
завтрак:							
	каша вязкая ячневая молочная	200	5,64	7,59	27,13	204	23
	сыр порциями	15	1,9	1,98	0,26	26,25	42
	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,2	19,96	118,7	286
	батон пшеничный	40	3,04	0,368	18,688	85,44	
	итого за завтрак	455	11,37	13,138	66,038	434,39	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	100	2,7	3	13,06	91	
обед							
	салат "Степной"	60	1,09	4,67	8,1	78,47	22
	борщ с капустой и картофелем	200/8	2,52	5,33	7,64	88,8	170
	тефтели мясные (1 вариант)\соус сметанный с луком	90/30	8,65	7,37	7,7	128,2	286
	макаронные изделия отварные	150	4,59	3,79	35,3	196,05	209
	кисель из концентрата +витамин "С"	200	0,07	0	23,3	67,7	648
	хлеб пшеничный	21,4	1,40	0,18	7,96	42,60	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
	итого за обед	789,4	19,40	21,61	99,36	646,37	
полдник							
	кисломолочный напиток	200	5,60	6,38	8,18	112,40	251
	сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,30	183,00	319
	итого за полдник	260	10,31	10,05	43,48	295,40	
ужин							
	запеканка морковная с творогом\соус молочный сладкий	150/15	13,97	14,82	34,69	339,19	142
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	10,31	41,07	263
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	итого за ужин	530	15,16	15,41	71,61	473,66	
	итого за день		58,94	63,20	293,54	1940,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 6							
завтрак:							
	плов с изюмом	200	7,8	7,4	34,2	306	183
	масло сливочное порциями	5	0,03	5,13	0,04	27,38	365
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	10,31	31,07	263
	батон пшеничный	40	3,04	0,368	18,688	85,44	
	итого за завтрак	445	10,94	12,90	63,68	449,89	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	100	2,7	3	13,06	91	
обед							
	Салат из отварной свеклы и моркови	60	0,79	6,04	4,6	75,64	21//1
	рассольник ленинградский	200/8	4,02	5,04	30,6	119,6	42
	овощное рагу с мясом	200	15,2	17,5	20,6	291,9	89
	компот из свежих фруктов +витамин С	200	0,16	0,16	15,893	60	54
	хлеб пшеничный	30	1,97	0,26	11,15	59,69	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
	итого за обед	728	23,22	29,26	92,20	651,38	
полдник							
	кондитерское изделие	50	3,4	5,85	33,8	157,75	
	кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,4	251
	итого за полдник	250	9	12,23	45,63	270,15	
ужин							
	икра кабачковая промышленного изготовления	100	1,14	5,25	20,9	125,35	5
	омлет на натуральном молоке	125	7,59	8,76	13,76	134,66	216
	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,2	20,96	118,7	286
	хлеб пшеничный	10	1,65	0,09	3,5	38,5	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	20	0,72	0,18	6,24	32,7	
	итого за ужин	455	13,85	17,48	65,36	450,11	
	итого за день		59,71	74,48	279,9	1912,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
завтрак:							
	суп молочный вермишелевый	200	5,6	8,15	20,7	174,7	16
	какао с молоком	200	2,51	3,59	18,33	106,5	248
	батон пшеничный	40	3,04	0,368	18,688	85,44	
	итого за завтрак	440	11,15	12,108	56,718	366,64	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	100	2,7	3	13,06	91	
обед							
	салат луковый "Слезки"	60	0,88	3,06	7,23	58,49	11
	борщ "Сибирский" с фасолью	200/8	1,52	5,33	14,64	88,8	177
	бефстроганов из отварного мяса	100	11,9	10,36	11,74	155,03	278
	горошница	130	4,02	3,04	16,31	147,52	211
	компот из сухофруктов +витамин С	200	0,78	0,00	20,15	80,50	639
	хлеб пшеничный	25,3	1,60	0,21	10,29	49,70	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	30	1,08	0,27	11,08	60,30	
	итого за обед	753,3	21,78	22,27	91,44	640,34	
полдник							
	молоко	200	5,59	6,38	9,38	108,00	255
	кондитерское изделие	50	3,4	5,85	33,8	201,75	
	Итого за полдник	250	8,99	12,23	43,18	309,75	
ужин							
	свекла тушеная с изюмом	100	1,59	3,74	11,95	87,42	252
	кулебяка с фаршем/рис с рыбными консервами	100	11,85	10,15	9,61	197,88	1063 /362
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	263
	хлеб пшеничный	10	0,75	0,9	4,8	23,2	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	итого за ужин	575	14,98	15,38	68,28	463,52	
	итого за день		59,6	64,98	273,67	1871,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 8							
завтрак:							
	пудинг творожный запеченный/соус молочный сладкий	160/15	14,8	8,84	32,2	251,2	153
	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,2	19,96	118,7	286
	батон пшеничный	40	3,04	0,368	18,688	85,44	
	итого за завтрак	415	20,63	12,408	70,84	419,34	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	100	2,7	3	13,06	91	
обед							
	салат овощной с фасолью	60	1,4	6,2	2,25	93,27	71
	суп картофельный с клецками	200/25	3	2,63	14,07	79,5	37
	Суфле из кур/масло сливочное	70/4	12,65	12,55	1,67	242,26	215
	капуста тушеная	150	3,93	4,84	26,93	110,7	235
	кисель из концентрата +витамин "С"	200	1,36	0	29	116,2	233
	хлеб пшеничный	23,8	1,40	0,20	8,57	45,90	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
	Итого за обед	758,8	24,82	26,69	91,85	732,38	
полдник							
	кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	10,22	112,4	251
	булочка с сахаром	60	4,20	5,10	29,10	168,80	469
	итого за полдник	260	9,6	11,48	39,32	281,2	
ужин							
	Картофель в молоке	220	10,5	14,4	29,9	272,3	319
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	263
	хлеб пшеничный	10	1,75	0,09	4,8	23,2	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	20	0,82	0,18	6,24	29,7	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	итого за ужин	595	13,54	15,08	76,62	450,52	
	итого за день		71,29	68,65	290,69	1974,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
завтрак:							
	каша манная	200	6,2	8,09	21,4	199,34	5
	сыр порциями	15	1,9	1,98	0,26	26,25	42
	какао с молоком	200	2,51	3,59	18,33	106,5	248
	батон пшеничный	40	3,04	0,368	18,688	85,44	
	итого за завтрак	455	13,65	14,028	58,678	417,53	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	100	2,7	3	13,06	91	
обед							
	салат из отарной моркови с зеленым горошком	60	1,0	5,07	3,4	57	10
	суп "Волна" с фрикадельками	200/25	7,5	5,3	11,86	127,6	34/57
	Запеканка из печени	100/30	9,7	10,7	15,93	189,38	261
	картофельное пюре	150	3,19	6	23,2	159	206
	компот из сухофруктов +витамин С	200	0,78	0	20,15	80,5	639
	хлеб пшеничный	21,4	1,30	0,16	7,60	40,90	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
	итого за обед	816,4	24,55	24,50	91,50	688,93	
полдник							
	молоко	200	5,59	6,38	9,38	118	255
	"Гребешок"из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	30,3	157,11	72
	итого за полдник	260	10,13	10,45	39,68	275,11	
ужин							
	тефтели рыбные	115/50	8,95	9,48	10,16	211,7	174
	макаронные изделия отварные	150	4,59	5,79	39,3	166,05	209
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	10,31	61,07	263
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
	итого за ужин	535	14,33	15,46	66,01	450,52	
	итого за день		65,36	67,43	268,92	1923,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 10							
завтрак	каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	11,21	35,13	246,17	104
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	10,31	41,07	263
	батон пшеничный	40	3,04	0,868	18,68	85,44	
	итого за завтрак	440	11,04	12,08	64,12	372,68	
2 завтрак	кисломолочный напиток	100	3,8	4,19	13,8	92,80	251
	итого за 2 завтрак	100	3,8	4,19	13,8	92,80	
обед							
	винегрет овощной	60	0,7	6,15	4,95	77,4	1
	суп "Харчо"	200	1,93	3,9	26,84	106,88	101
	картофельная запеканка с отварным мясом\соус томатный	180/20	18,5	18,9	17,71	300,1	17/354
	компот из сухофруктов +витамин С	200	0,78	0	20,15	80,5	639
	хлеб пшеничный	30	1,97	0,26	11,15	59,69	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	30	1,08	0,27	11,08	44,55	
	итого за обед	720	24,96	29,48	91,88	669,12	
полдник							
	Кофейный напиток с молоком	200	4,79	3,9	19,96	128,7	286
	кулебяка с капустой	70	3,9	5,4	19,3	141,5	742
	итого за полдник	270	8,69	9,3	39,26	270,2	
ужин							
	салат из моркови	60	0,7	0,06	6	51	41
	сырники из творога запеченные\соус молочный сладкий	110/15	12,5	14,1	17,1	195,4	155/224
	сок	200	1	0,2	19,6	92	293
	хлеб пшеничный	10	0,65	0,09	3,5	19,5	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	13,8	63,7	71
	итого за ужин	560	15,97	15,03	66,24	451,30	
	итого за день		64,46	70,08	275,30	1856,10	

