

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «КОСМОС» ГОРОДА ЕВПАТОРИИ
РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ»

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

ДС №1 «Космос»

Кленевич Г.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДИЕТА БЕЗМОЛОЧНАЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ
С 10,5- ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЗИМА – ВЕСНА)

Примерное меню

Рацион: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша пшениная рассыпчатая	150	5	1	25	126		0,03
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Завтрак1		7	1	46	215		
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2		1		10	45	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты50	50						699
	Рассольник ленинградский 200	200	2	5	14	113	14	82,06
	Котлеты, рубленные мясные 80	80	13	14	13	236		299
	Картофель отварной 155	155	3	4	26	154	31	136,02
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	1	24	111		394
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	Итого за Обед		23	24	95	705	45	
Полдник	Яблоки, фаршированные морковью	65		1	10	52		405
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Полдник			1	20	92		
Итого за день		31	26	171	1057	55		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша вязкая гречневая 155	150	5	5	21	149		90,09
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Джем порция**	15			11	41		5,02
Итого за Завтрак1			7	5	53	279		
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
Итого за Завтрак2			1		10	45	10	
Обед	Винегрет овощной с зел.г**	60						46
	Суп картофельный с чечевицей 200	200	1	4	8	74	10	87
	Биточки рубленные из птицы или кролика паровые (3-7)	260	17	21	47	441		323
	Макаронные изделия отварные 155	160	6	5	38	219		218,01
	Компот из свежесамор ягод***	182			13	54	3	393
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	Специи*	5						674
Итого за Обед			28	30	124	879	13	
Полдник	Салат из белокочанной капусты30	54	2	5	10	98	39	21
	Яйца вареные 40	40	5	5		63		227
	Хлеб пшеничный 15	15	1		7	35		2,03
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
Итого за Полдник			8	10	27	239	42	
Итого за день			44	45	214	1442	65	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	4	30	179		0,19
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Завтрак1		9	12	51	334		
Завтрак2	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
	Итого за Завтрак2		1		23	99	7	
Обед	Салат из моркови с чесноком*	45	1	2	3	37	2	42,03
	Борщ	200	1	4	8	77	17	62
	Рыба припущенная***	80	18			76		259
	Картофель отварной 155	155	3	4	26	154	31	136,02
	Кисель из плодов или ягод свежих * 180	180			26	105	3	396
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед		27	10	81	540	53		
Полдник	Рис отварной с овощами 100	100	2		23	106	2	334
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Итого за Полдник		3		42	197	182	
Итого за день		40	22	197	1170	242		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша манная с изюмом и яблоками 3-7 лет	205	5	7	29	205		193,01
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Завтрак1		7	7	50	294		
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2		1		10	45	10	
Обед	Салат из консерв. огурцов с луком**	50						20
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	2	2	17	98	14	88
	Котлеты рубленные мясные 80	80	13	14	13	236		299
	Рагу из овощей 150 (2в**) 150	150	2	8	15	146	24	148
	Компот из сушеных фруктов 180	177	1	1	23	109		394
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	Итого за Обед		22	25	86	680	38	
Полдник	Яблоки печеные 3-7 лет	85			23	95		403
	Хлеб пшеничный 15	15	1		7	35		2,03
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Итого за Полдник		1		40	173	3	
Итого за день			31	32	186	1192	51	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Макаронные изделия отварные 155	160	6	5	38	219		218,01
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
Итого за Завтрак1			8	5	59	311	3	
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2			1		10	45	10
Обед	Салат из свеклы 60	60	1	4	5	56	6	34
	Суп картофельный с крупой рисовой 200	200	2	2	14	84	13	86
	Птица тушеная ***	120	54	56	2	730	5	318,03
	Каша вязкая гречневая 155	155	5	5	22	154		90,09
	Компот из свежесамор ягод**	182			13	54	3	393
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			66	67	74	1169	27	
Полдник	Глицца "Детская" 100(говядина)	100	15	12	31	288	3	448
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
Итого за Полдник			16	12	50	379	183	
Итого за день			91	84	193	1904	223	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Рис отварной с овощами 100	100	2		23	106	2	334
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			4		44	195	2	
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2			1		10	45	10
Обед	Салат из консерв. огурцов с луком**	50						20
	Суп из овощей 155	155	1	4	7	68	14	99,04
	Котлеты, рубленые мясные 80	80	13	14	13	236		299
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5	1	25	126		0,03
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	1	24	111		394
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			24	20	87	632	14	
Полдник	Морковь, тушенная с яблоками	100	1	3	11	75		363
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Полдник			1	3	21	115	
Итого за день			30	23	162	987	26	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша гречневая рассыпчатая	115	7	6	30	198		0,01
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Завтрак1		9	6	51	287		
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369.02
	Итого за Завтрак2		1		10	45	10	
Обед	Винегрет овощной с зел.г**	60						46
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	4	5	16	122	10	87,06
	Плов из птицы *ф	170	33	36	37	603	6	321
	Кисель из плодов или ягод свежих * 180	185			27	108	3	396
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			41	41	98	924	19	
Полдник	Салат из белокочанной калусты40*	40	1	2	4	36	14	21,01
	Яйца вареные 40	40	5	5		63		227
	Хлеб пшеничный 15	15	1		7	35		2,03
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Итого за Полдник			8	7	30	225	194
Итого за день			59	54	189	1481	223	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша пшенная рассыпчатая	150	5	1	25	126		0,03
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Завтрак1		7	1	46	215		
Завтрак2	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
	Итого за Завтрак2		1		23	99	7	
Обед	Салат из моркови с чесноком**	65	1	3	5	54	3	42,01
	Борщ с капустой и картофелем 200	200	2	5	11	97	18	63,05
	Рыба припущенная***	80	18			76		259
	Картофель отварной 155	155	3	4	26	154	31	136,02
	Комплет из сушеных фруктов 180	177	1	1	23	109		394
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			29	13	83	581	52	
Полдник	Макаронные изделия отварные 125	127	5	4	31	182		218
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Итого за Полдник		5	4	41	225	3	
Ужин	кукуруза консервир (термич обраб) 40	40						688
	Итого за Ужин							
Итого за день			42	18	193	1120	62	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7 лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша манная с изюмом и яблоками 3-7 лет	205	5	7	29	205		193,01
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			7	7	50	294		
Завтрак2	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2			1		10	45	10
Обед	Салат из белокочанной капусты60**	60	2	5	9	90	36	21,04
	Рассольник ленинградский 200	200	2	5	14	113	14	82,06
	Котлеты рубленные из птицы 80	80	13	14	14	236	1	322
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	4	30	179		0,19
	Кисель из плодов или ягод свежих * 180	185			27	108	3	396
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			28	28	112	817	54	
Полдник	Яблоки, фаршированные морковью	65		1	10	52		405
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
Итого за Полдник			1	1	29	143	180	
Итого за день			37	36	201	1299	244	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Макаронные изделия отварные 155	160	6	5	38	219		218,01
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Итого за Завтрак1		8	5	59	308		
Завтрак2	Фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369,02
	Итого за Завтрак2		1		10	45	10	
Обед	Салат из свеклы 60	60	1	4	5	56	6	34
	Суп картофельный с крупой рисовой 200	200	2	2	14	84	13	86
	Гуляш из отварного мяса 60/40	100	19	17	3	238	2	293
	Каша гречневая рассыпчатая	115	7	6	30	198		0,01
	Компот из свежих плодов *180	166			18	75	3	390
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	Итого за Обед		33	29	88	742	24	
Полдник	Огурцы консервированные 30	30			1	4	2	14,03
	Запеканка картофельная с печенью*	120	10	6	21	183	12	164
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2,04
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Итого за Полдник		11	6	37	254	17	
Итого за день			53	40	194	1349	51	