

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 пшеничная 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, рубленые 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	

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 рубленые 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	

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		

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		

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 свежих 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	Пицца "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		

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	

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 капусты40*	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	

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	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						683
	Итого за Ужин							
Итого за день			42	18	193	1120	62	

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 30	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	

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 печенюй	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	