



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

детский сад «Малышка»

Т. Л. Жирова

Примерное 10 дневное меню
для муниципального казённого дошкольного образовательного
учреждения детский сад «Малышка» г. Яранска Кировской области
с дневным пребыванием детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Рационы дошкольного образовательного учреждения: завтраки, обеды и полдники составлены исходя из норм выполнения продуктов питания для воспитанников и включены в него все группы продуктов, в том числе (рыба, мясо, овощи и т.д.).

Сезон: Осень-Зима

Составил: технолог по питанию Вяткина О.А.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,07	3,12	25	147,7	0,1	0	0	1,3	9,6	7,4	41,4	0,9	317	2012
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,7	0,9	2,3	19,5										
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,09	0	16,92	68,85	0	4	0	0	11,9	3,3	3,4	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	740	24,06	17,32	95,12	643,45	0,2	13,3	0,4	4,6	113	66,3	269,4	4,8		
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	8,91	31,5	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	400	2012
ГРЕНКИ С ЯЙЦОМ	50	17,8	17,1	47	440,8	0,1	0	0,1	0,2	31,8	11,6	64,0	0,8	117	2012
Итого за прием пищи:	230	17,9	17,13	55,91	472,3	0,2	0,9	0,1	0,2	215,4	31,8	193,6	1		
Всего за день:		52,56	43,68	204,01	1451,75	0,6	23,1	0,5	5	847,5	182,2	866,3	7,6		

9

10 день

5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,2	9,3	27,1	216,9	0,1	0,8	0	0,4	159,5	29,1	143,9	0,6	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	357	3,7	14,6	24,8	245,5	0,1	0	0,1	0,4	11,0	6,2	34,2	0,5	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,25	12,3	79,2	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	кк	кк
Итого за прием пищи:	422	13,2	26,15	64,2	541,6	0,3	1,5	0,1	0,8	317,9	54	285	1,3		
II Завтрак															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,3	0,2	7,2	32,9	0	3,5	0	0,3	13,3	8,4	11,2	1,4	кк	кк
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,2	7,2	32,9	0	3,5	0	0,3	13,3	8,4	11,2	1,4		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,9	2,7	6,6	54	0	2,6	0,3	1,7	15	11,3	24,4	0,7	45	2012
СВЕКОЛЬНИК	200/10	1,6	4,1	11,87	91	0	6,5	0,2	0,3	42,1	21,5	62,5	1,3	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	1/100	15,63	17,29	13,36	265,47	0,12	6	0,01	2,64	25,2	43,2	228	3,6	258	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,171	0	21,7	111,5	0	9	0	0,1	16,8	5,5	7,7	0,1	кк	кк
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	590	20,901	24,49	70,53	603,57	0,22	24,1	0,51	5,64	106,3	89,1	357,4	7,3		
полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	75	5,6	7,4	55,8	312,8	0,1	0	0	0	21,8	15	67,5	1,6		2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДО-ЯГОДНОГО	180	0	0	22,86	91,4	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
Итого за прием пищи:	255	5,6	7,4	78,66	404,2	0,1	0	0	0	32,2	16,7	71,4	1,6		
Всего за день:		40,001	58,24	220,59	1582,27	0,62	29,1	0,61	6,74	469,7	168,2	725	11,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	482,708	510,831	2177,428	14973,93	5,4	461,0	8,0	74,9	5224,2	1635,4	7007,7	110,5
Среднее значение за период	48,2708	51,0831	217,7428	1497,393	0,54	46,10	0,80	7,49	522,42	163,54	700,77	11,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,64	31,61	55,75									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	412	70	684	274