

Утверждено

Заведующий «Детский сад 9» Ермолаева А.А.

19.02.2019

Утверждено приказом

127/1-09

Перспективное 10 дневное меню для детей с 3 до 7 лет

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Присутствие Завтрак	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры/ № Техн. карта
			Б	Ж	У		
	Каша манная молочная, жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	182/145
	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,66	14,18	93,34	253/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	1/320
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	119/300
	Повидло	5	9,0	3,9	8,31	89,4	2/6
	<i>Суммарный объем</i>	410					
	Всего в завтрак		19,88	17,93	63,28	482,12	
Второй завтрак	Сок	120	0,6	0,01	12,12	55,2	399/45
	<i>Суммарный объем</i>	120					
	Всего во второй завтрак		0,6	0,01	12,12	55,2	
Обед	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	50	1,3	4,23	3,25	55,83	24/24
	Свекольник на курином б-не со сметаной	180/4	4,22	6,5	13,77	145,0	34/70 36/101
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,42	6,5	24,7	175,5	204/10
	Куриная котлета с томатным-сметанным соусом	70/35	2,89	3,85	2,4	97,43	76/115
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90,0	241/9
	Хлеб ржаной/сухарик	30	1,47	0,29	11,35	52,23	1/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	1/320
	<i>Суммарный объем</i>	709					
	Всего в обед		17,06	21,61	94,07	386,49	
Полдник	Кисломолочный продукт (Кефир)	220	4,35	4,8	6,0	88,5	251/21
	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,48	1,9	17,0	83,4	15/34
	<i>Суммарный объем</i>	250					
	Всего в полдник		5,83	6,7	23,0	171,9	
Ужин	Пудинг из творога(запеченый) с яблоками / или грушами	200	17,22	11,34	23,0	308,0	234/11
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	17,49	424,08	65/7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	1/320
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	119/300
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	9,46	38,0	393/68
	<i>Суммарный объем</i>	455					
	Всего в ужин		21,02	18,19	59,83	854,48	
Итого			64,39	64,44	252,3	1950,19	

Рекомендации родителям:

1. Рыба, тушенная с овощами.
2. Чай с сахаром

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептура/ №Техн.карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	4,77	7,0	23,3	165,2	93/84
	Чай с молоком	180	1,5	1,14	8,56	50,5	394/47
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	1/320
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	119/300
	Сыр	15	3,48	4,42	0	54	7/265
	<i>Суммарный объем</i>	425					
	Всего в завтрак		11,65	17,41	44,75	372,6	
Второй завтрак	Фрукты свежие	200	1,95	0,65	27,3	125	37/77
	<i>Суммарный объем</i>	200					
	Всего в завтрак второй		1,95	0,65	27,3	125	
Обед	Огурец консервированный	50	0,4	0,05	0,85	6,5	141/14
	Суп-уха с рыбой	180	6,3	3,11	11,03	98,4	41/67
	Котлета из говядины	80	9,84	8,02	7,16	139,13	371/90
	Горошница	130	4,96	2,7	14,8	133,0	211/96
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0	228/7
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	256/97
	Хлеб ржаной/сухарик	30	1,47	0,29	11,35	52,23	1/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	1/320
	<i>Суммарный объем</i>	710					
	Всего в обед		26,55	16,61	80,16	603,96	
Полдник	Булочка с повидлом	80	4,02	2,89	26,71	148,92	450/31
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,0	9,4	106,0	255/10
	<i>Суммарный объем</i>	280					
	Всего в полдник		10,02	7,89	36,11	254,92	
Ужин	Рыба, запеченная с овощами	70	12,29	6,65	3,22	127,4	144/58
	Картофельное пюре	170	2,62	4,3	17,08	117,5	206/206
	Чай с сахаром	180	0,09	0,01	8,91	31,5	393/13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123/129
	<i>Суммарный объем</i>	450					
	Всего в ужин		16,98	11,32	39,23	328,6	
Итого			67,15	53,88	227,55	1685,08	

- Рекомендации:
1. Плов с курицей
 2. Сок

день: Среда
Неделя: Первая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры/ №Техн.карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,89	7,34	26,32	190,95	84/14
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,51	34,0	393/68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	1/320
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	119/300
	Повидло	5	9,0	3,9	8,31	89,4	2/6
<i>Суммарный объем</i>		410					
Всего в завтрак			16,52	15,54	53,02	398,75	
Второй завтрак	Сок	120	0,6	0,01	12,12	55,2	399/45
<i>Суммарный объем</i>		120					
Всего в завтрак второй			0,6	0,01	12,12	55,2	
Обед	Салат морковь припущенная	50	2,09	8,06	11,18	123,0	136/79
	Суп шахтерский на м/к б-не со сметаной	180/4	1,4	4,8	7,8	80,0	101/148
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	7,96	8,14	14,56	182,83	153/19
	Компот из свежих яблок или груш	180	0,18	0,5	20,43	82,98	372/15
	Хлеб ржаной/сухарик	30	1,47	0,29	11,35	52,23	1/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	1/320
<i>Суммарный объем</i>		634					
Всего в обед			15,38	22,03	80,12	591,54	
Полдник	Кисель	220	0	0	10	115,1	88/20
	Кондитерское изделие(печенье)	30	1,48	1,9	17,0	83,4	15/34
<i>Суммарный объем</i>		250					
Всего в полдник			1,48	1,9	27,0	198,5	
Ужин	Суфле из печени	80	13,2	6,05	9,53	158,5	284/42
	Рагу из овощей	170	2,67	4,82	12,19	104,0	77/90
	Какао с молоком	180	2,2	1,84	16,97	89,11	248/15
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	1/320
<i>Суммарный объем</i>		450					
Всего в ужин			19,59	12,87	38,69	398,61	
Итого			53,57	52,35	210,95	1642,6	

Рекомендации родителям:

1. Йогурт
2. Манник

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептура/ № Тех. карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	44/39
	Чай на молоке	180	0,08	0,01	8,51	34,0	223/12
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	125/64
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	119/300
	Сыр	15	3,48	4,42	0	54	7/265
<i>Суммарный объем</i>		425					
Всего в завтра			11,31	15,09	41,39	345,9	
Второй завтрак	Фрукты свежие	200	1,95	0,65	27,3	125	37/77
	<i>Суммарный объем</i>	200					
Всего в завтрак второй			1,95	0,65	27,3	125	
Обед	Винегрет овощной	50	0,63	5,1	3,66	63,47	90/2
	Суп картофельный с бобовыми, на м/к б-не(фасоль)	180	6,5	5,2	22,09	150,0	36/47
	Голубцы ленивые с мясом говядины	150	2,93	6,37	13,62	207,5	274/645
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90,0	241/9
	Хлеб ржаной/сухарик	30	1,47	0,29	11,35	52,23	1/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	1/320
<i>Суммарный объем</i>		620					
Всего в обед			14,29	17,2	89,32	633,7	
Полдник	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	4,35	4,8	6,0	88,5	251/21
	Булочка молочная	60	4,07	2,44	37,7	173	121/24
<i>Суммарный объем</i>		260					
Всего в полдник			8,42	7,24	43,7	261,5	
Ужин	Омлет на молоке с морковью	170	7,12	13,54	3,98	157,0	3222/216
	Икра свекольная/ или морковная	60	0,69	3,66	4,15	52,5	75/65
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	253/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	1/320
<i>Суммарный объем</i>		460					
Всего в ужин			13,21	2,01	37,11	373,34	
Итого			49,18	42,19	238,82	1739,44	

- Рекомендации родителям:
1. Сырники творожные
 2. Сгущенное молоко

День: Пятница
Неделя: Первая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры/ №Техн.карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,47	6,4	21,57	163,2	91/68
	Чай с сахаром	180	0,09	0,01	8,91	31,5	393/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	1/320
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	119/300
<i>Суммарный объем</i>		405					
Всего в завтрак			7,11	10,7	40,36	279,1	
Второй завтрак	Сок	120	0,6	0,01	12,12	55,2	399/45
	<i>Суммарный объем</i>	120					
Всего в завтрак второй			0,6	0,01	12,12	55,2	
Обед	Салат из моркови с зелен. горошком	50	0,98	5,05	3,27	66,21	71/4
	Рассольник ленинградский, на мясном б-не и сметаной	180/3	4,1	7,16	20,93	145,0	33/25
	Гуляш с мясом говядины	70	5,25	6,65	2,16	144,2	152/35
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,52	30,1	193,44	186/65
	Компот из свежих яблок или груш	180	0,18	0,5	20,43	82,98	372/15
	Хлеб ржаной/сухарик	30	1,47	0,29	11,35	52,23	1/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	1/320
<i>Суммарный объем</i>		673					
Всего в обед			21,54	24,41	103,04	754,56	
Полдник	Кисломолочный продукт (Ряженка)	220	4,35	4,8	6,0	88,5	251/21
	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,48	1,9	17,0	83,4	15/34
<i>Суммарный объем</i>		250					
Всего в полдник			5,83	6,7	23,0	171,9	
Ужин	Блинчики	170	7,57	9,8	41,66	284,14	265/66
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	17,49	224,08	65/7
	Кисель	200	0	0	9	107,1	88/20
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	126/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	1/320
<i>Суммарный объем</i>		460					
Всего в ужин			16,35	17,11	69,29	725,32	
Итого			51,43	58,93	247,81	1986,08	

Рекомендации родителям:

1. Суфле из рыбы
2. Чай с молоком

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры/ №Тех.карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,24	4,3	14,37	127,44	236/134
	Кавказ с молоком	180	2,2	1,84	16,97	89,11	248/15
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	1/320
	Масло сливочное(порция)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	119/300
	Повидло	5	9,0	3,9	8,31	89,4	2/6
<i>Суммарный объем</i>		410					
Всего в завтрак			16,99	14,33	49,53	390,35	
Второй завтрак	Фрукты свежие	200	1,95	0,65	27,3	125	37/77
<i>Суммарный объем</i>		200					
Всего в завтрак второй			1,95	0,65	27,3	125	
Обед	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	50	1,3	4,23	3,25	55,83	24/24
	Борщ с капустой, на кур. бульоне и со сметаной	180/3	3,52	5,98	9,78	117,0	27/5
	<i>Суммарный объем</i>						36/100
	Плов с мясом кур	150	11,06	12,64	19,65	236,5	321/321
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90,0	241/15
	Хлеб ржаной/сухарики	30	1,47	0,29	11,35	52,23	1/10
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	1/320	
<i>Суммарный объем</i>		623					
Всего в обед			20,11	23,38	82,63	622,06	
Полдник	Кисломолочный продукт (Снежок)	220	4,35	4,8	6,0	88,5	251/21
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,48	1,9	17,0	83,4	15/34
<i>Суммарный объем</i>		250					
Всего в полдник			5,83	6,7	23,0	171,9	
Ужин	Запеканка из творога	200	19,6	16,7	43,1	475,3	117/22
	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351/2
	Булочка молочная	60	4,07	2,44	37,7	173	121/24
	Кисель	180	0	0	8	92,3	88/20
<i>Суммарный объем</i>		470					
Всего в ужин			24,25	20,49	92,77	771,05	
Итого			69,13	65,55	275,23	2080,36	

Рекомендации родителям:

1. Категорически запрещается...

День: Вторник
Неделя: Вторая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры/ № Техн. карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	180	5,31	6,07	22,5	163	99/77
	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,66	14,18	93,34	353/2
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	125/64
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	119/300
	Сыр	15	3,48	4,42	0	54	7/265
<i>Суммарный объем</i>		405					
Всего в завтрак			13,81	18,0	49,57	413,24	
Второй завтрак	Сок	120	0,6	0,01	12,12	55,2	399/45
<i>Суммарный объем</i>		120					
Всего в завтрак второй			0,6	0,01	12,12	55,2	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,63	5,04	3,88	63,4	21/21
	Суп картофельный с бобовыми, на м/к б-не(горох)	180	6,5	5,2	22,09	150,0	36/47
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,42	6,5	24,7	175,5	204/10
	Печень по-строгановски	80	11,5	4,62	2,84	97,2	104/4
	Компот из свежих яблок или груш	180	0,18	0,5	20,43	82,98	372/15
	Хлеб ржаной/сухарик	30	1,47	0,29	11,35	52,23	1/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	1/320
<i>Суммарный объем</i>		680					
Всего в обед			27,15	21,06	100,88	683,67	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,0	5,0	9,4	106,0	255/10
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	80	5,6	4,3	24,48	182,3	289/28
<i>Суммарный объем</i>		280					
Всего в полдник			11,6	9,3	33,8	288,3	
Ужин	Капуста, тушенная с мясом	250	10,0	18,2	30,8	280,0	200/65
	Чай с сахаром	180	0,09	0,01	8,91	31,5	393/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	1/320
<i>Суммарный объем</i>		450					
Всего в ужин			11,61	18,37	49,55	358,5	
Итого			64,77	66,74	245,92	1798,91	

Рекомендации родителям:
1. Картофельное пюре
2. Баточек мясной

День: Среда
Неделя: Вторая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры/ №Техн.карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная, жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	182/45
	Чай с сахаром	180	0,09	0,01	8,91	31,5	393/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	1/320
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	119/300
	Суммарный объем	405	7,85	11,38	49,7	330,88	
	Всего в завтрак	200	1,95	0,65	27,3	125	37/77
Второй завтрак	Фрукты свежие	200				125	
	Суммарный объем		1,95	0,65	27,3	69,9	33/4
	Всего в завтрак второй	50	1,03	4,09	6,36	196,8	37/57
Обед	Салат из свеклы	180	5,16	7,05	18,9	162,9	653/90
	Суп картофельный с клецками на кур. б-не	170	15,6	5,3	13,1	90,0	241/9
	Рагу овощное с куриным мясом	180	0,48	0	23,8	52,23	1/10
	Компот из сухофруктов	30	1,47	0,29	11,35	70,5	1/320
	Хлеб ржаной/сухарик	30	2,28	0,24	14,8		
	Хлеб пшеничный						
	Суммарный объем	640	10,69	16,97	88,31	642,33	399/45
	Всего в обед	220	1,1	0,02	22,22	101,2	15/34
Полдник	Сок	30	1,48	1,9	17,0	184,6	206/8
	Кондитерские изделия (сушка)	250				117,5	282/282
	Суммарный объем		2,58	1,92	39,22	115,02	256/97
Всего в полдник		170	2,62	4,3	17,08	47,0	1/320
Ужин	Картофельное пюре	70	7,21	13,9	12,21	81,34	
	Оладьи из печени	200	0,68	0,28	18,98		
	Напиток из шиповника	20	1,52	0,16	9,84		
	Хлеб пшеничный						
	Суммарный объем	460	12,03	18,64	58,11	360,86	1643,67
	Всего в ужин		35,1	49,56	262,64		
Итого							

Рекомендации родителям:

1. Вареники ленивые.
2. Сгущенное молоко.

День: Пятница
Неделя: Вторая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры/ № Техн. карта	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	7,28	9,8	32,23	252,0	173/50	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,66	14,18	93,34	253/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	1/320	
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	119/300	
	Повидло	5	9,0	3,9	8,31	89,4	2/6	
<i>Суммарный объем</i>		410						
Всего в завтрак			20,95	20,65	64,6	519,14		
Второй завтрак	Фрукты свежие	200	1,95	0,65	27,3	125	37/77	
	<i>Суммарный объем</i>	200						
Всего в завтрак второй			1,95	0,65	27,3	125		
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,98	5,05	3,27	66,21	71/4	
	Щи на м/к б-не из свежей капусты со сметаной	180/4	1,88	5,39	6,78	95,49	156/64	
	Котлета из говядины	80	9,84	8,02	7,16	139,13	371/90	
	Перловка рассыпчатая	130	5,3	1,3	2,32	126,1	111/5	
	Соус томатно-сметанный	20	0,3	1,1	2,1	19,7	2/462	
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90,0	241/9	
	Хлеб ржаной/сухарик	30	1,47	0,29	11,35	52,23	1/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	1/320	
	<i>Суммарный объем</i>		704					
	Всего в обед			22,53	21,39	71,58	659,36	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,0	5,0	9,4	106,0	255/10	
	Кух с посыпкой	70	4,43	3,89	26,6	159,48	314/51656	
<i>Суммарный объем</i>		270						
Всего в полдник			10,43	8,89	48,7	265,48		
Ужин	Биточек рыбный	85	2,65	1,4	21,66	90,1	271/271	
	Картофель, запеченный из вареного	170	18,16	4,25	29,84	150,15	313/313	
	Чай с сахаром	180	0,09	0,01	8,91	31,5	393/13	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	1/320	
<i>Суммарный объем</i>		455						
Всего в ужин			22,42	5,82	70,25	318,75		
Итого			78,28	57,4	282,43	1887,73		

Рекомендации родителям:

1. Сырники из творога запеченные
2. Чай с молоком.