

"Утверждаю"
и.о.заведующего
МБДОУ "Детский сад № 29 "Улыбка"
С.В.Зверева

Примерное циклическое десятидневное меню для детей посещающих, с 10 часовым пребыванием дошкольное образовательное бюджетное учреждение Вязниковского района детский сад № 29" Улыбка," в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория : дети до 7 лет										
	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
День-1										
Завтрак-1										
Каша молочная гречневая жидкая	200	6,98	10,42	25	222	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
Масло сливочное	5	0,05	3,75	0,08	33	0	0	0	1,25	0,01
Чай с сахаром	180	0	0	11,5	41	0	0	0	0,34	0,06
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	425	10,35	14,69	55,82	386,8	0,1	0,22	0,9	186,07	1,57
Завтрак-2										
Сок фруктовый	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
Обед										
Щи из св.капусты на курином /бульоне со сметаной	200/10	2,05	3,75	6,87	86	0,08	0,09	15,86	45,45	0,95
Котлеты из курицы	75	11,02	10,62	11,64	191	0,07	0,12	0,58	30,8	1,27
Макароны отварные	150	5,52	4,62	26,45	168	0,06	0,03	0,3	4,86	1,11
Компот из сухофруктов	180	0,28	0	17,81	70	0,02	0,04	0,72	41,1	0,61
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	665	21,22	19,34	87,67	622	0,027	0,28	17,46	122,21	3,94
Уплотненный полдник										
Булочка Российская	70	4,96	3,38	43,73	233	0,06	0,01	0	13,87	0,67
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	110	0,04	0,23	1,08	216	0,18
	250	10	9,14	51,11	343	0,1	0,24	1,08	229,87	0,85
Итого за день										
среднедневная сбалансированность	1440	42,13	43,28	205,98	1404,8	0,237	2,99	21,64	546,03	7,94
		1,2	1,1	4						

День-2										
Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,13	8,87	26,2	235	0,19	0,24	1,78	182,29	1,16
Масло сливочное	5	0,05	3,75	0,08	33	0	0	0	1,25	0,01
Какао с молоком	180	3,78	3,26	25,8	154	0,04	0,22	0,97	199	0,64
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	425	14,28	16,4	90,38	512,8	0,23	0,46	2,75	382,54	1,81
Завтрак -2										
Сок фруктовый	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
	100	0,56	0,11	11,38	53	0,04	0,04	8	20,8	2,3
Обед										
суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,95	1,46	0	29,75	0,11	0,14	1,56	25,91	1,02
Капуста тушеная с мясом	200	9,11	7,5	7,36	256	0,06	0,06	19	71,06	0,9
Компот из сух/фруктов	180	0,94	0	24,26	115	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	630	16,35	9,31	56,52	508	0,19	0,24	21,36	138,11	2,6
Уплотненный полдник										
Каша геркулесовая молочная жидкая	200	6,35	8,51	21,86	187	0,13	0,04	1,95	189	0,82
Чай с сахаром	180	0	0	11,5	41	0	0	0	0,34	0,06
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	420	9,67	9,03	52,6	38,8	0,13	0,04	1,95	189,34	0,88
Итого за день	1575	40,86	34,85	210,88	1113	0,59	0,78	34,06	730,79	7,59
среднедневная сбалансированность		1	1	4						
День-3										
Каша манная молочная жидкая	200	6,92	7,34	31,37	219	0,1	0,22	1,78	172,91	0,4
Масло сливочное	5	0,05	3,75	0,08	33	0	0	0	1,25	0,01
Сыр порционно	15	3,9	3,98	0	53	0	0,05	0,41	157,5	0
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,94	131	0,11	0,28	6,62	171,5	0,13
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	440	18,31	20,13	69,63	527	0,21	0,55	8,81	503,16	0,54
Завтрак -2										
фрукты свежие	70	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
	70	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
Обед										
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/0	2,86	0,94	10,31	75,09	0,09	0,08	13,71	28,31	1,38
Жаркое по домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
Компот из сух/фруктов	180	0,28	0	17,81	70	0,02	0,04	0,72	41,1	0,61
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	640	16,11	12,15	72,42	495	0,27	0,26	18,53	98,51	4,35

Уплотненный полдник										
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,6	5,08	8,61	85	0,03	0,03	36,6	44,96	0,58
чай с сахаром	180	5,1	4,5	8,5	94	0,05	0,32	2,35	216	0,01
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	320	10,02	10,1	36,35	270	0,08	0,35	38,95	260,9	0,59
Итого за день	1470	45,22	43,78	189,9	1339	0,56	1,17	77,97	874,1	5,63
среднедневная сбалансированность		0,9	1	4						
День - 4										
Завтрак-1										
Каша жидкая молочная пшенная	200	8,09	8,13	36,54	252	0,21	0,22	1,69	168,94	1,13
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	0,1	0,27	6,62	171,54	0,13
Масло сливочное	5	0,05	3,75	0,08	33	0	0	0	1,25	0,01
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	425	15,58	16,94	71,81	506	0,022	0,49	8,31	341,73	1,27
Завтрак-2										
Сок фруктовый	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
Обед										
Суп картофельный с бобовыми	200	3,08	3,21	9,66	60	0,09	0,05	3,5	30,17	1,08
Котлета курино-мясная	70/5	11,02	10,62	11,64	191	0,07	0,12	0,58	30,8	1,27
Рис отварной	150	3,38	5,49	27,15	189	0,03	0,02	0	1,36	0,53
Компот из сух/фруктов	180	0,28	0	17,81	70	0,02	0,04	0,72	41,1	0,61
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	655	20,11	19,67	91,16	617	0,21	0,23	4,8	103,43	3,49
Уплотненный полдник										
Винегрет овощной	100	1,62	5,18	8,4	92	0,07	0,05	11	26,7	0,9
Чай с сахаром	180	5,1	4,5	8,5	94	0,05	0,32	2,35	216	0,01
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	320	10,04	10,2	36,14	277	0,12	0,37	13,35	242,7	0,91
Итого за день	1300	46,29	46,92	290,68	1453	0,36	3,34	28,66	695,74	7,25
среднедневная сбалансированность		1	1,2	4						
День - 5										
Завтрак-1										
Каша "дружба" молочная жидкая	200	6,32	10,18	26,34	232	0,26	0,08	0,09	183,9	0,54
Масло сливочное	5	0,05	3,75	0,08	33	0	0	0	1,25	0,01
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,94	131	0,11	0,28	6,62	171,5	0,13
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	425	13,81	18,99	64,6	487	0,37	0,36	6,71	356,65	0,68

Итого за день	1435	33,27	36,15	3,1	1279	0,31	2,68	28,38	287,72	8,23
среднедневная сбалансированность		1	0,9	4						
День-7										
Завтрак-1										
Каша манная молочная жидкая	200	6,92	7,34	31,37	219	0,1	0,22	1,78	172,91	0,4
Сыр	15	3,9	3,98	0	53	0	0,05	0,41	157,5	0
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,94	131	0,11	0,28	6,62	171,5	0,13
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	99,8	0	0	0	0	0
	435	18,29	16,38	69,55	503	0,21	0,55	8,81	501,91	0,53
Завтрак -2										
Сок фруктовый	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
Обед										
Рассольник ленинградский	15/200/10	4,6	1,36	12,32	91,2	0,13	0,12	7,38	44,93	1,32
Котлета из рыбы любительская	70	15,64	2,18	4,17	96	0,2	0,13	0,43	43,27	0,41
Картофельное пюре	150	3,24	6,11	19	156	0,03	1,64	4,74	57,53	1,13
Компот из сух/фруктов	180	0,94	0	24,26	115	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	675	23,13	7,03	84,65	565	0,2	1,93	13,35	186,87	3,54
Уплотненный полдник										
Икра свекольная	100	1,9	8,41	12,68	133	0,03	0,05	12,98	41,78	1,6
Чай с сахаром	180	0	0	11,5	41	0	0	0	0,34	0,06
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	320	5,22	8,93	43,42	265	0,03	0,05	12,98	42,12	1,66
Итого за день	1530	50,84	32,45	209	1386	0,45	4,78	37,34	738,78	7,31
среднедневная сбалансированность		1,1	1,2	4						
День- 8										
Завтрак-1										
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,48	25	222	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
Масло сливочное	5	0,05	3,75	0,08	33	0	0	0	1,25	0,01
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	0,11	0,28	6,62	171,5	0,13
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	425	14,47	19,29	63,27	476	0,21	0,5	7,52	357,23	1,64
Завтрак-2										
сок фруктовый	100	56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
	70	56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
Обед										

Суп картофельный	200/8	7,85	3,25	75,5	348	0,18	0,15	24,09	3084	1,71
Зразы рисовые с мясом	200	17,99	7,58	25,72	298	0,08	0,13	2	126,96	1,44
Компот из сух/фруктов	180	0,28	0	17,81	70	0,02	0,04	0,72	41,1	0,61
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	638	28,47	11,18	143,93	823	0,28	0,32	26,81	3252,06	3,76
Уплотненный полдник										
Запеканка из творога с морковью	150/30	15,73	11,95	31,39	308	0,08	0,29	6,93	196,1	1,59
Чай с сахаром	180	0	0	11,5	41	0	0	0	0	0
	360	15,73	11,95	42,89	349	0,08	0,29	6,93	196,1	1,59
Итого за день	1493	114,67	42,53	261,47	1701	0,58	3,36	43,46	3813,27	8,57
среднедневная сбалансированность		1,1	1,1	4						
День - 9										
Завтрак-1										
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,95	7,34	32,46	192	0,08	0,22	1,78	169,39	0,4
Масло сливочное	5	0,05	3,75	0,08	33	0	0	78	1,25	0,01
Какао с молоком	180	3,78	3,26	25,8	154	0,04	0,22	0,97	199	0,64
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	425	13,1	14,87	77,58	470	0,12	0,44	80,75	369,64	1,05
Завтрак-2										
Сок фруктовый	100	56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	22	7,88	1,58
	70	56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	22	7,88	1,58
Обед										
Суп рыбный со сметаной	25/200/10	6,5	3,83	11,45	104	0,07	0,09	4,79	30,01	0,62
Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	35/35	9,21	7,13	2,3	110	0,02	0,06	0,48	16,24	0,69
Греча рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	270	0,21	0,11	0	14,24	4,55
Компот из сух/фруктов	180	0,28	0	17,81	70	0,02	0,04	0,72	41,1	0,61
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	675	26,89	18,54	97,63	661	0,32	0,3	5,99	101,59	6,47
Уплотненный полдник										
Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2
Чай с сахаром	180	0	0	11,5	41	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0

	320	12,33	25,36	32,98	288	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2
Итого за день	1490	108,32	58,88	276,99	1472	0,5	5,03	109,23	559,09	10,3
среднедневная сбалансированность		1	0,8	4						
День- 10										
Завтрак-1										
Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,13	8,87	26,2	213	0,19	0,24	1,78	182,29	1,16
Масло сливочное	5	0,05	3,75	0,08	33	0	0	0	1,25	0,01
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,94	131	0,11	0,28	6,62	171,5	0,13
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	425	14,62	17,68	64,46	468	0,3	0,52	8,4	355,04	1,3
Завтрак-2										
Сок фруктовый	100	56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	22	7,88	1,58
	70	56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	22	7,88	1,58
Обед										
Суп крестьянский со сметаной	200/10	4,64	5,66	12,42	109,37	0,13	0,14	7,16	54,85	1,36
Запеканка картофельная с отварным мясом	200/10	19,14	13,5	40,15	365	0,17	0,28	10,88	89,8	3,6
Картофельное пюре										
Компот из сух/фруктов	180	0,28	0	17,81	70	0,02	0,04	0,72	41,1	0,61
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	650	26,41	19,51	95,28	651	0,32	0,46	18,76	185,75	5,57
Уплотненный полдник										
Винегрет с маслом растительным	100	1,61	5,19	8,4	92	0,06	0,5	11	26,7	0,9
Чай с сахаром	180	0	0	11,5	41	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	320	4,93	5,71	39,14	224	0,06	0,5	11	26,7	0,9
Итого за день	1465	101,96	42,01	210,26	1396	0,69	3,73	60,16	575,37	9,35
среднедневная сбалансированность		1,1	1	4						
Итого за весь период	14748	623	412,2	2263,36	13881,8	5,067	41,94	511,98	8673,29	79,37
Среднее значение за период	1474,8	62,3	41,22	226,336	1388,18	0,5067	4,194	51,198	867,329	7,937
среднедневная сбалансированность		1	1	4						

