

Согласовано

Начальник отдела образования

Администрации Горшеченского района

Н.И.Жидких



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ «Ясеновская СОШ»

на осенне- зимний период

(возрастная категория : от 3 до 7 лет)

С.Ясенки

При составлении меню были использованы следующие нормативно-технические документы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного), 2010
2. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях (Методические указания г. Москвы), 2007 год.
3. Таблицы химического состава (под редакцией В.А. Тутельяна).
4. Меню составлено с учетом пребывания детей в ДОУ 10,5 часов.
5. Суточная потребность в витамине «С» будет реализована за счет С-витаминизации, проводимой непосредственно в МКДОУ.
6. Среднесуточное распределение калорийности составляет следующее: завтрак -23% (423,2 ккал), 2-й завтрак - 3% (47,7 ккал), обед - 36% (662,8 ккал), полдник - 17% (326,1 ккал), калорийность 1836,9 ккал.
7. Соотношение пищевых веществ за 10 дней составляет: белки 57,6г, жиры 62,7г, углеводы 265,3г - 1 : 1,1 : 4,2

Дневник питания

Имя: Мария

Секс: Женский

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Информация категория: от 3 до 7 лет											
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
завтрак											
6	Масло сливочное	7	0,06	5,1	0,09	46,2	0,0007	0,008	-	1,68	0,014
7	Сыр	15	3,84	3,92	-	51	-	0,05	0,11	135,0	0,14
168	Каша греч с маслом и сахар	150/5/5	4,67	4,86	20,94	146	0,01	0,06	-	9,2	2,48
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,4	-	-	0,03	11,1	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	87	0,08	0,03	-	11,5	1,0
	Итого		17,67	18,0	56,56	437,6	0,12	0,23	0,14	190,48	3,94
	Сок	100	0,05	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
обед											
15(2)	Салат из моркови	60	0,73	4,25	5,81	63,6	0,036	0,042	1,96	28,49	0,39
77	Суп картофельный на м/б	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,13	0,08	12,0	25,85	1,22
305	Котлеты рубленные из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212,0	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
117	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	4,68	1,11
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,006	0,4	17,5	1,95
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
	Итого		25,14	20,07	106,83	645,3	1,408	0,33	15,09	142,01	4,22
полдник											
	Молоко	200	5,8	6,0	9,9	122	0,036	0,22	1,08	216	0,18
	Крепдель сахарный	70	1,05	6,5	43,2	183,5	0,07	0,04	-	14,0	0,7
	Итого		6,85	12,5	53,1	305,5	0,106	0,26	1,08	230	0,88
	ВСЕГО		57,48	66,22	280,06	1944,92	0,928	9,96	40,95	884,56	11,52
	Отклонения (%)		+6,4	+10,0	+7,7	+8,05	+3,1	+6,7	-18,1	-1,7	+15,2

завтрак

Масло сливочное

Каша пшен молочная

Коф. напиток с молоком

Хлеб пшеничный

Итого

Сок

обед

Салат из свеклы

Щи из свеж капусты на м/б

Запеканка карт с мясом

Кисель

Хлеб ржано-пшеничный

Итого

полдник

Молоко

Сюба обыкновенная

Итого

ВСЕГО

Отклонения (%)

46,2

289,0

91

94

520,2

46

0,0007

0,008

-

1,68

0,014

0,16

0,13

1,36

110,8

1,53

0,04

0,14

1,17

113,2

0,12

0,06

0,02

-

9,2

0,8

0,26

0,29

2,53

234,8

2,46

0,01

0,01

2

7

1,4

0,01

0,02

5,7

21,09

0,79

0,057

0,045

18,47

43,3

0,79

0,19

0,18

4,16

27,13

1,99

0,05

0,05

18

10,8

-

0,09

0,04

-

17,5

1,95

0,35

0,34

46,33

119,82

5,52

0,036

0,22

1,08

216

0,18

0,09

0,06

-

15,4

0,97

0,126

0,28

1,08

231,4

1,115

0,86

1,19

57,2

834,62

11,46

-4,5

+10,0

+14,4

-7,2

+14,6

прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
		Б	Ж	У								
завтрак												
Масло сливочное	7	0,06	5,1	0,09		46,2	0,0007	0,008	-		1,68	0,014
Сыр	15	3,84	3,92	-		51	-	0,05	0,91		135,0	0,14
Суп молочный с макар изд	200	5,75	5,2	18,8		145,2	0,09	0,2	0,91		161,6	0,51
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1		44,4	-	-	0,03		11,1	0,31
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		87	0,08	0,03	-		11,5	1,0
Итого		17,27	17,91	43,15		436,4	0,22	0,36	2,45		346,7	2,09
Сок	100	0,05	0,1	10,1		46	0,01	0,01	2		7	1,4
обед												
Салат из белокочан капусты	60	0,84	3,05	5,4		52,44	0,016	0,021	19,47		22,4	0,31
Борщ с картофелем на м/б	250/8	2,04	5,01	14,11		109,75	0,075	0,055	8,79		36,63	1,34
Бефстроганов из отв говяд	70/70	18,09	14,49	3,83		217,88	0,035	0,12	0,009		38,94	1,16
Каша рассыпч перловая	150	4,46	4,34	31,69		183,6	0,04	0,03	-		19,28	0,87
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77		113	0,002	0,006	0,4		31,8	1,25
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7		87	0,09	0,04	-		17,5	1,95
Итого		29,06	27,51	99,5		663,67	0,258	0,172	28,67		166,55	5,88
полдник												
Коф. напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36		91	0,04	0,14	1,17		113,2	0,12
Сырники творожные	100	17,6	16,16	15,67		299,89	0,08	0,06	0,01		142,8	0,86
Итого		10,7	11,6	48,76		347,2	0,116	0,28	1,09		358,8	1,04
ВСЕГО		57,5	61,54	279,34		1892,85	0,904	1,082	55,68		1020,65	11,3
Отклонения (%)		+6,6	+2,3	+6,9		+5,2	+0,4	+8,2	+11,4		+13,4	+13,0

категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак										
Масло сливочное	7	0,06	5,1	0,09	46,2	0,0007	0,008	-	1,68	0,014
Каша молочная манная	200	3,18	3,89	26,38	153	0,04	0,02	-	8,2	0,34
Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,11	107,0	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0,06	0,02	-	9,2	0,8
Итого		6,47	9,41	56,77	337,6	0,1	0,04	0,03	30,18	1,46
Сок	100	0,05	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
обед										
Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,2	0,03	0,04	3,07	18,38	0,73
Суп с клецками на м/б	250	2,09	3,36	12,14	87,25	0,08	0,05	5,75	23,48	0,82
Жаркое по-домашнему	210	26,28	7,13	20,95	252,95	0,2	0,32	8,56	29,69	3,8
Кисель	180	-	-	17,64	72	0,05	0,05	18	10,8	-
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
Итого		32,99	13,85	73,96	554,4	0,45	0,5	35,38	99,85	5,3
полдник										
Кисель	180	-	-	17,64	72	0,05	0,05	18	10,8	-
Запеканка творожная	120	11,47	7,59	11,9	152,3	0,06	0,05	0,035	14,47	1,02
Итого		9,9	10,4	50,47	340,2	0,096	0,27	1,115	230,47	1,2
ВСЕГО		59,2	59,36	232,98	1691,35	0,84	1,13	45,14	808,69	11,3
Отклонения (%)		+9,6	-1,1	-10,0	-1,0	-6,7	+13,0	-9,7	-4,1	+13,0

Лаборатория питания: от 3 лет до 7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	<i>завтрак</i>										
	Масло сливочное	7	0,06	5,1	0,09	46,2	0,0007	0,008	-	1,68	0,014
	Сыр	15	3,84	3,92	-	51	-	0,05	0,11	135,0	0,14
	Каша «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,02	0,9	183,98	0,54
	Коф. напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	87	0,08	0,03	-	11,5	1,0
	Итого		16,02	22,11	64,94	498,36	0,2	0,24	2,18	345,36	1,8
	Сок	100	0,05	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<i>обед</i>										
	Икра свекольная	60	1,4	2,7	7,39	60,06	0,017	0,023	4,03	22,94	1,06
	Суп картофельный с горох	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	38,08	0,23
	Тефтели рыбные тушёные	70	7,7	16,73	0,28	182,0	0,14	0,11	-	24,5	1,26
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	0,16	0,13	21,79	44,37	1,21
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,006	0,4	31,8	1,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
	Итого		20,92	31,12	85,43	611,99	0,45	0,32	41,14	234,6	8,0
	<i>полдник</i>										
	Молоко	200	5,8	6,0	9,9	122	0,036	0,22	1,08	216	0,18
	Крендель сахарный	70	4,96	9,19	39,02	259,0	0,08	0,07	-	13,6	0,89
	Итого		10,76	15,19	48,92	381,0	0,116	0,29	1,08	229,6	1,07
	ВСЕГО		58,97	64,37	285,98	1848,95	0,99	1,09	57,5	1038,93	11,41
	<i>Отклонения (%)</i>		<i>+9,2</i>	<i>+7,3</i>	<i>+9,6</i>	<i>+2,7</i>	<i>+10,0</i>	<i>+9,0</i>	<i>+15,0</i>	<i>+15,4</i>	<i>+14,1</i>

Прием пищи, наименование
блюда

завтрак

Масло сливочное

Макароны отвар с маслом и сахаром

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Итого

Сок

обед

Салат из белокочанной капусты

Суп-лапша домашняя

Плов из птицы

Компот из сухофруктов

Хлеб ржаной-пшеничный

Итого

полдник

Какао с молоком

Сдоба обыкновенная

Итого

ВСЕГО

Отклонения (%)

Масса порции, г

7

180

200

50

100

60

250

200

200

50

180

70

Итого

ВСЕГО

Отклонения (%)

Питательные вещества, г

Б

Ж

У

Энергетическая ценность, ккал.

Витамины

B1

B2

C

Минеральные вещества

Ca

Fe

0,0007

0,008

-

1,68

0,014

0,07

0,03

-

5,6

1,33

0,03

11,1

0,31

-

11,5

1,0

0,08

0,03

-

51,88

3,65

0,18

0,25

0,03

7

1,4

0,01

0,01

2

19,47

22,4

0,31

0,016

0,021

0,5

19,7

0,05

0,015

0,5

0,05

0,11

0,96

42,95

0,05

0,006

0,4

31,8

1,25

0,002

0,04

-

17,5

1,95

0,09

0,04

-

334,35

4,19

0,33

0,19

21,33

137,0

0,43

0,05

0,17

1,43

15,4

0,97

0,09

0,06

-

231,4

1,115

0,126

0,28

1,08

810,07

11,05

0,86

1,0

54,83

-8,0

+10,5

-4,4

-

+3,7

107,0

197,4

319,4

1906,03

+5,9

3,19

0,11

46,61

53,51

283,75

+8,7

3,3

4,6

9,3

65,27

+8,8

3,67

5,4

11,2

49,37

-1,6

0,84

2,2

4,06

0,44

3,3

19,73

21,05

95,69

52,44

102,25

359,05

113

87

713,74

5,4

11,92

33,9

27,77

16,7

95,69

В. Витерин
 10.01.2019
 10.01.2019
 10.01.2019
 10.01.2019

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<i>завтрак</i>										
6	Масло сливочное	7	0,06	5,1	0,09	46,2	0,0007	0,008	-	1,68	0,014
7	Сыр	15	3,84	3,92	-	51	-	0,05	0,11	135	0,14
68(2)	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
395	Коф. напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	87	0,08	0,03	-	11,5	1,0
	Итого		17,46	21,34	64,46	600,14	0,22	0,43	2,18	447,24	1,99
	Сок	100	0,05	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<i>обед</i>										
54	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,2	0,03	0,04	3,07	18,38	0,73
77	Суп картофельный на м/б	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,13	0,08	12,0	25,85	1,22
286	Тефтели из говядины	80/80	11,78	12,91	14,9	223,0	0,07	0,13	1,13	57,8	1,27
336	Капуста тушеная	180	3,7	5,8	16,97	135,18	0,049	0,067	30,9	99,8	1,45
118(2)	Кисель	180	-	-	17,64	72	0,05	0,05	18	10,8	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
	Итого		22,44	22,9	89,38	774,63	0,42	0,35	50,1	230,13	6,59
	<i>полдник</i>										
	Молоко	200	5,8	6,0	9,9	122	0,036	0,22	1,08	216	0,18
454	Пирожок с повидлом	70	4,1	4,4	40,57	218,2	0,06	0,05	0,035	14,47	1,02
	Итого		9,9	10,4	50,47	340,2	0,096	0,27	2,115	230,47	1,2
	ВСЕГО		59,32	66,4	236,9	1686,2	0,9	1,15	56,79	1036,56	11,25
	Отклонения (%)		+9,9	+10,6	-1,2	-6,6	-	+15,0	+13,6	+15,2	+12,5

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	<i>завтрак</i>										
6	Масло сливочное	7	0,06	5,1	0,09	46,2	0,0007	0,008	-	1,68	0,014
64(2)	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
197	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,11	107,0	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,5	87	0,08	0,03	-	11,5	1,0
	Итого		14,66	19,21	49,35	462,58	0,23	0,43	2,33	334,66	2,94
	Сок		0,05	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<i>обед</i>										
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,6	5,02	56,34	0,01	0,02	5,7	24,00	0,96
80	Суп картоф с супеном на м/б	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	0,06	8,25	24,0	0,97
295	Рыба тушёная с овощами	120	9,98	8,11	8,04	145,0	0,06	0,13	2,53	38,6	1,14
314	Каша вязкая рисовая	180	3,07	5,00	31,89	184,86	0,03	0,019	-	4,95	0,44
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113,0	0,002	0,006	0,4	31,8	1,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
	Итого		19,72	20,17	103,71	677,7	0,3	0,175	16,88	137,94	4,5
	<i>полудне</i>										
118(2)	Каша гр	180	-	-	17,64	72	0,05	0,05	18	10,8	-
134	Запеканка творожная	120	11,47	7,59	11,9	152,3	0,06	0,05	0,035	14,47	1,02
	Итого		6,7	11,6	46,93	279,29	0,096	0,25	1,08	228	0,78
164(1)	Омлет	180	58,18	58,66	283,06	1940,81	0,94	1,11	49,93	812,23	11,3
	Итого		7,7	-2,8	+8,4	+7,8	+4,4	+1,0	-0,1	-9,8	+13,0

№ рецепта

№ рецепта

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак											
6	Масло сливочное	7	0,06	5,1	0,09	46,2	0,0007	0,008	-	1,68	0,014
67(2)	Каша из овсяных хлопьев	200	6,66	1,0	22,64	116,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,4	-	-	0,03	11,5	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	87	0,08	0,03	-	11,5	1,0
	Итого		15,89	18,22	58,26	357,04	0,21	0,418	0,93	237,1	2,2
	Сок	100	0,05	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
обед											
54	Нерафинированное растительное масло	60	1,4	2,7	7,39	60,1	0,017	0,023	4,03	22,9	1,06
67	Нерафинированное растительное масло	250/8	1,74	4,8	8,48	84,75	0,057	0,045	18,47	43,3	0,79
277	Курица отварная	70/80	19,3	15,3	4,9	234,4	0,047	0,131	1,04	34,88	1,48
322	Пюре картофельное	180	3,43	5,55	21,63	150,12	0,15	0,13	18,89	44,96	1,2
118(2)	Картофель	180	-	-	17,64	72,0	0,05	0,05	18,0	10,8	-
	Сметана 20%	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
	Итого		19,18	19,01	69,51	688,37	0,41	0,419	60,43	174,34	4,48
вечер											
393	Кофе молотый с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
474	Сырники творожные	100	17,6	16,16	15,67	299,89	0,08	0,06	0,01	142,8	0,86
	Итого		9,9	10,4	50,47	340,2	0,096	0,27	1,115	240,47	1,2
	ВСЕГО		57,99	66,3	245,85	1870,18	0,97	1,157	57,91	953,46	11,25
	Отклонения (%)		+7,4	+10,5	-5,8	+3,8	+7,7	+15,0	+10,8	+5,94	+12,5

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

[illegible]