



ТРИМЕСЯЧНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕСЯЦО

ДЛЯ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИХСЯ

МКДОУ «ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей, посещающих детский сад с 10,5 часовым
МКДОУ "Калужский детский сад "Радость"
2018-2019 учебный год в соответствии с физиологич. нормами потребления

Утверждения приказом 01.1-09/190 от 15.08.2018 г.

Возрастная категория: от 3 - 7 лет

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
1 День											
Завтрак											
Каша манная	200	6,2	7,46	30,86	215,40	0,08	0,166	1,38	132,8	0,44	
Чай с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,16	1,3	124	0,8	
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	7,6	0,48	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	0,005	0	0,6	0,01	
	445	12,83	16,05	76,46	501,6	0,162	0,343	2,68	265	1,73	
Второй завтрак											
Яблоки	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,022	0,015	7,5	12	1,65	
	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,022	0,015	7,5	12	1,65	
Обед											
салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,2	0,042	0,03	2,76	13,2	0,36	
куриный суп	200	1,00	0,20	0,00	5,80	0,02	0,04	0	10	0	
Макаронные отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,057	0,015	0,015	57	0,78	
котлеты куриные	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,074	0,11	0,6	26	0,8	
подлива	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,005	0,804	2,94	0,171	
напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,02	0,12	140	24	3	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44	
	750	22,46	15,77	84,34	566,31	0,264	0,332	144,179	141,14	5,551	
полдник											
Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,80	0,06	0,196	0,194	1,28	0,26	
пюре	60	5,20	9,80	44,10	285,00						
компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0	0	1	0,1	
	460	10,52	14,96	87,62	526,80	0,06	0,196	0,194	2,28	0,36	
Итого за день	1730,00	46,11	47,08	255,77	1629,96	0,508	0,886	154,553	420,42	9,291	
средн. сбалансированность		0,72	0,74	4							
2 День											
Завтрак											
каша	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0,138	1,32	126,6	0,56	
чай с молоком	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0	0	0	1	0,1	

батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	7,6	0,48
сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0,036	0,07	90	0,02
	450	12,22	15,43	74,62	487,30	0,127	0,186	1,39	225,2	1,16

Второй Завтрак

запеканка	105	0,68	0,15	6,08	35,25	0,03	0,022	45	25,5	0,225
	105	0,68	0,15	6,08	35,25	0,03	0,022	45	25,5	0,225

Обед

салат из свежих овощей с сыром	60	11,68	7,26	4,26	88,80	0,012	0,024	3,3	53,4	0,72
суп с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,044	0,032	7,96	21	0,58
картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	0,105	5,1	39	1,05
рыба, запеченная с яйцом	70	14,40	9,10	9,10	175,00	0,063	0,056	13,72	23,8	0,7
компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,01	0,5	28	1,5
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44
	720	34,47	27,36	88,03	695,80	0,308	0,239	30,58	173,2	4,99

Полдник

оладьи с маслом	200	15,00	25,25	77,37	596,25	0,212	0,237	1,375	148,75	1,5
чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	14,2	0,4
	400	15,1	25,25	92,57	657,25	0,212	0,237	4,175	162,95	1,9
Итого за день	1675	62,47	68,19	261,30	1875,60	0,677	0,684	81,145	586,85	8,275
средн. стандартизованность		0,96	1,04	4						

3 день

каша пшеничная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	0,178	1,46	144,6	1,2
кисель плодово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0	0	0	1	0,1
батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	7,6	0,48
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	0,005	0	0,6	0,01
	445	12,23	14,75	85,4	547,80	0,234	0,195	1,46	153,8	1,79

Второй Завтрак

мангарины	105	0,60	0,15	5,63	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	105	0,6	0,15	5,63	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075

Обед

салат из свежих овощей и помидоров	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,024	0,018	8,46	10,2	0,42
борщ	200	1,74	3,56	9,62	77,60	0,052	0,05	7,34	30,2	1,22
плов с мясом	200	15,20	14,88	39,36	352,00	0,056	0,144	0,32	18,4	2,24
компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	0,02	11,6	19	0,8
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44
	700	21,02	22,02	93,02	655,00	0,206	0,244	27,72	85,8	5,12

Полдник

творожная запеканка	200	32,00	33,00	31,87	566,70	0,09	0,68	0,8	396	1,33
сус. молочный	30	0,78	1,91	4,71	39,15	0,01	0,033	0,219	27,03	0,045
чай	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	5	0,4
	430	32,88	34,91	51,58	665,85	0,1	0,713	1,019	428,03	1,775

Итого за день	1680	66,73	71,83	235,63	1897,15	0,585	1,174	58,699	693,88	8,76
средн. обеспеченность		1,13	1,22	4						

4 день

Завтрак										
каша кукурузная	200	6,20	7,46	37,00	240,00	0,082	0,172	1,3	127,4	1,2
чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	0,04	0,07	1,3	65	0,45
батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	7,6	0,48
сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0,036	0,07	90	0,09
	450	13,26	12,53	74,96	466,10	0,169	0,29	2,67	290	2,22

Второй завтрак

Полдник	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,3	1,2	238	0,2
Обед	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,3	1,2	238	0,2

Обед

рассолыник	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,072	0,044	6,14	12,4	0,74
домашнее жаркое	200	26,00	23,20	16,60	379,00	0,16	0,23	7,6	3,5	3,4
компот из яблок	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0	0	0,8	10	0,6
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44
	640	30,98	27,72	69,38	651,00	0,276	0,286	14,54	33,9	5,18

Подник

котлеты с маслом	200	11,73	20,27	25,60	332,00	0,106	0,2	43,46	160	1,86
компот из сушеных плодов	200	0,31	0,00	20,10	81,00	0	0	0,8	10	0,6
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44
	440	15,08	20,59	65,38	507,00	0,15	0,212	44,26	178	2,9
Итого за день	1730	69,316	67,24	226,72	1798,1	0,655	1,088	62,67	739,9	10,5
средн. обеспеченность		1,22	1,19	4						

5 день

Завтрак										
каша из хлопьев овсяных	200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,168	0,2	1,54	156,8	1,24
чай	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,16	1,3	0,4	0,8
батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	7,6	0,48
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	0,005	0	0,6	0,01
	445	13,79	17,99	74,40	514,60	0,252	0,377	2,84	165,4	2,53

Второй завтрак

апельсины	105	0,68	0,15	6,08	32,25	0,03	0,022	45	25,5	0,225
	105	0,68	0,15	6,08	32,25	0,03	0,022	45	25,5	0,225

Обед

суп с мясным фрикадельками	200	5,78	5,24	11,93	118,08	0,096	0,058	8,86	13	0,88
картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	0,07	3,4	26	0,7
капустя тушеная	50	1,85	1,80	1,95	31,50	0,02	0,015	8,5	30,5	0,5
салаток капустный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0	0	1	40	3,3
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44

	660,00	20,15	26,39	65,16	579,58	0,35	0,22	21,76	139,20	6,94
--	--------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	--------	------

ПОЛДНИК

макаронны отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,057	0,015	0,015	57	0,78
вино отварное	80	10,20	9,20	0,60	126,00	0,06	0,36	0	44	2
компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,01	0,5	28	1,5
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44
	470	19,39	10,19	76,32	474,90	0,171	0,397	0,515	137	4,72
Итого за день	1680	54,01	54,72	221,96	1601,33	0,801	1,014	70,115	467,1	14,415
средн. сбалансированность		0,97	0,99	4						

6 ДЕНЬ

Завтрак

каша пшеничная	200	7,4	7,48	36,5	243	0,144	0,184	1,34	136,2	1,92
чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	14,2	0,4
батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	7,6	0,48
сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0,036	0,07	90	0,09
	450	13,06	11,25	72,26	443,10	0,191	0,232	4,21	248	2,89

Второй завтрак

яблоки	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,022	0,015	7,5	12	1,65
	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,022	0,015	7,5	12	1,65

Обед

салат из свежих овощей и помидоров	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,024	0,018	8,46	10,2	0,42
суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,80	0,026	0,022	0,3	7,2	0,32
подлива	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,005	0,804	2,94	0,171
рис отварной	150	3,54	6,05	32,40	198,15	0,027	0,021	0	4,8	0,51
компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	0,02	11,6	19	0,8
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44
	750	19,52	25,47	96,76	663,76	0,228	0,208	21,764	78,14	3,461

полдник

каша	200	8,34	12,64	38,80	302,40	0,186	0,206	2,96	165,4	1,78
кисель плодово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0	0	0	1	0,1
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44
пряники	30	1,80	1,40	22,50	109,80	0	0	0	3,3	0,2
	470	14,58	14,36	109,98	628,20	0,23	0,218	2,96	177,7	2,52
Итого за день	1745	47,46	51,38	286,35	1770,31	0,671	0,673	36,434	515,84	10,521
средн. сбалансированность		0,66	0,72	4						

7 ДЕНЬ

Завтрак

каша ячневая	200	6,40	11,40	35,76	271,20	0,122	0,124	1,42	167	0,92
какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,16	1,3	124	0,8
батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	7,6	0,48
сырная паста	11	* 1,45	5,06	0,07	51,92	0,002	0,026	0,034	50,7	0,059

451	14,45	20,92	81,39	571,92	0,208	0,322	2,754	349,3	2,259	
Второй Завтрак										
апельсины	105	0,68	0,15	6,08	32,25	0,03	0,022	45	25,5	0,225
	105	0,68	0,15	6,08	32,25	0,03	0,022	45	25,5	0,225
Обед										

салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,2	0,042	0,03	2,76	13,2	0,36
борщи с картошкой и фасолью	200	2,96	4,08	11,06	92,8	0,07	0,044	5,4	34	1,36
макаронны отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,057	0,015	0,015	57	0,78
котлеты	70	22,70	20,70	3,60	291,00	0,07	0,2	1	40	3,3
сок натуральный	200	0,60	0,20	30,40	136,00	0,02	0,02	8	20	0,6
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44
	660	34,95	25,97	93,78	758,70	0,261	0,291	14,415	159	6,48
Полдник										

суп-пюре гороховое	200	20,60	6,70	45,80	326,00	0,45	0,13	2,8	132	7,1
чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	14,2	0,4
хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44
	440	23,74	7,02	80,68	481	0,494	0,142	5,6	154,2	7,94
Итого за день	1656	73,82	54,06	261,93	1843,87	0,993	0,777	67,769	688	16,904
средн. сбалансированность		55,19	0,83	4						
8 день										

Завтрак										
каша гречневая	200	9,16	12,88	32,60	283,00	0,188	0,22	1,36	135,8	3,44
капсель плодово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0	0	0	1	0,1
батон вареной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	7,6	0,48
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	0,005	0	0,6	0,01
	445	13,59	18,17	82,2	547,20	0,232	0,237	1,36	145	4,03
Второй Завтрак										

мангальды	105	0,60	0,15	5,63	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	105	0,6	0,15	5,63	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед										

салат из свеклы и моркови	60	0,78	6,18	4,26	76,20	0,018	0,024	3	18	0,6
суп с картофелем	200	7,88	3,86	12,12	114,80	0,148	0,11	9,7	34,6	1,26
фрикадельки куриные	70	9,57	10,96	5,13	157,50	0,035	0,07	0,19	24,5	0,82
рис отварной	150	3,54	6,05	32,40	198,15	0,027	0,021	0	4,8	0,51
соус	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,005	0,804	2,94	0,171
компот из сушеных плодов	200	0,31	0,00	20,10	81,00	0	0	0,8	10	0,6
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44
	750	25,55	28,09	96,47	741,06	0,279	0,242	14,494	102,84	4,401
Полдник										

омлет с маслом	200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,123	0,68	0,61	163,08	3,077
напиток из цитрусовых	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,02	0,12	140	24	3

Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44
	440	20,97	27,39	47,10	517,15	0,187	0,812	140,61	195,08	6,517
Итого за день	1740	60,71	73,80	231,4	1833,91	0,743	1,313	184,964	469,17	15,023
средн. сбалансированность		183,17	1,28	4						

9 день

Завтрак										
каша пшеничная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	0,178	1,46	144,6	1,2
какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,16	1,3	0,4	0,8
батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	7,6	0,48
сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0,036	0,07	90	0,02
	450	16,96	16,53	81,36	566,70	0,277	0,386	2,83	242,6	2,5

Второй завтрак

яб.юквн	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,022	0,015	7,5	12	1,65
	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	0,015	7,5	12	1,65

Обед

ши из свежей капусты с картошкой	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,046	0,036	14,78	27,2	0,64
картофель	70	12,11	8,19	8,26	155,40	0,175	1,162	5,04	15,4	3,64
картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,95	138	0,135	0,105	5,1	39	1,05
соус	30	0,46	3,19	10,01	34,59	0,005	0,015	0,021	12,72	0,033
компот из фруктов и чернославя	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,01	0,5	28	1,5
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44
	690	20,66	22,28	87,52	598,39	0,415	1,34	25,441	130,32	7,303

Полдник

творожные сырники	200	32,00	24,67	41,33	514,67	0,12	0,46	0,53	273,3	1,33
соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,15	0,01	0,033	0,219	27,03	0,045
чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	14,2	0,4
	430	32,88	26,58	61,24	614,82	0,13	0,493	3,549	314,53	1,775
Итого за день	1645	70,8	65,69	237,47	1815,16	0,844	2,234	39,32	699,45	13,228
средн. сбалансированность		1,19	1,11	4						

10 день

Завтрак										
каша из Х.Лоптев овсяных "Геркулес"	200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,168	0,2	1,54	156,8	1,24
какао с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0,16	1,3	126	0,1
батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	7,6	0,48
сыр	11	1,45	5,06	0,07	51,92	0,002	0,026	0,034	50,7	0,059
	451	14,81	18,32	65,33	464,12	0,254	0,398	2,874	341,1	1,879

Второй завтрак

япельсинны	105	0,68	0,15	6,08	32,25	0,03	0,022	45	25,5	0,225
	105	0,68	0,15	6,08	32,25	0,03	0,022	45	25,5	0,225

Обед

салат из свежих огурцов	60	0,42	6,66	1,20	61,20	0,017	0,017	3	10,8	0,3
суп гороховый	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,156	0,048	6,94	15,2	0,74
макаронны отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,057	0,015	0,015	57	0,78
котлеты	70	9,73	1,47	6,72	79,10	0,049	0,077	0,28	24,25	0,42
соус	30	0,77	6,49	1,38	67,02	0,005	0,028	0,456	5,13	0,156
компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	0,02	11,6	19	0,8
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44
	750	21,95	19,21	92,32	625,62	0,358	0,217	22,291	139,38	3,636

Полдник

суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,80	358,3	0,194	1,28	155,6	0,26
чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	14,2	0,4
пюре с яблоком	60	3,70	1,70	40,90	194,00	0,04	0,03	0,1	11	0,7
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,012	0	8	0,44
	500	11,66	7,18	92,30	480,80	358,384	0,236	4,18	188,8	1,8
Итого за день	1806	49,10	209,02	256,03	1602,79	359,026	0,873	74,345	694,78	7,54
среднесменная балансируемость		0,77	3,27	4						
средняя балансируемость за 10 дней		1	1	4						
Итого за 10 дней		538,2	694,8	2228,5	15853,6	365,503	10,716	830,014	5975,39	114,457
В среднем за 1 день		53,8	69,5	222,8	1585,4	36,5503	1,0716	83,0014	597,539	11,4457