

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 280»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующего МБДОУ д/с № 280

Н.Е.Шемякина



2013 г.

П Р И М Е Р Н О Е

10-ти дневное меню для питания детей в возрасте

от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ д/с № 280

Новосибирск

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
88	Каша манная молочная жидкая	200	6,53	7,03	37,82	244,93	0,009	-	0,93	96,55	0,55
1	Бутерброд с маслом	35	21	6,58	12,74	118,56	0,044	0,025	-	8,1	0,53
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,07	44,4	-	-	0,03	11,1	0,31
2-й завтрак											
399	Сок фруктовый	120	0,49	-	10,08	42,66	0,012	0,012	1,84	6,47	1,28
Обед											
56	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	-	18,04	44,22	0,76
163	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,087	-	1,2	21,4	3,1
232	Кисель из клюквы	200	0,1	-	25,82	13,34	-	-	30,0	11,0	0,033
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	-	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,3	0,072	0,0032	-	14,0	1,56
Полдник											
	Пряник «Ночка»	50	3,0	2,75	37,0	175	0,1	0,037	-	14,37	1,25
400	Молоко кипяченое	200	6,0	5,4	10,05	113,21	0,088	0,3	2,72	251,73	0,2
Ужин											
77	Рагу овощей	200	3,72	14,85	22,55	238,97	0,12	-	15,35	32,8	1,35
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	11,32	45,51	-	-	3,13	14,2	0,35
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	-	4,6	0,4
Всего			73,61	63,38	258,17	1728,84	0,67	0,40	73,24	537,44	12,27

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас -са пор- ций	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
98	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,065	-	1,42	135,09	0,45
3	Бутерброд с сыром	53	5,87*	7,43	17,06	158,4	0,061	0,07	0,096	125,31	0,84
397	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,56	118,77	0,055	0,19	1,58	152	0,48
2-й завтрак											
399	Сок фруктовый	120	0,49	-	10,08	42,66	0,012	0,012	1,84	6,47	1,28
Обед											
33	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,12	-	7,77	116,0	1,58
161	Котлета мясная с соусом	100	11,04	11,72	5,74	176,75	0,07	0,07	1,1	14,71	1,29
206	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	-	3,38	39,9	1,0
276	Компот из сухофруктов	200	0,44	-	27,27	113,0	-	-	0,4	31,82	1,24
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	-	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,3	0,072	0,0037	-	14,0	1,56
Полдник											
	Печенье	40	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,07	44,4	-	-	0,03	11,1	0,31
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10	16	
Ужин											
117	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	-	0,7	244,93	1,35
224	Соус молочный сладкий	30	0,75	1,59	4,89	36,08	0,012	0,003	0,003	111,48	0,048
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	11,31	45,51	-	-	3,13	14,2	0,35
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	-	4,6	0,4
Всего			97,11	60,03	287,34	1917,69	1,54	0,42	33,45	1056	15,97

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас -са пор- ций	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
91	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,44	8,07	32,28	243,98	0,21	-	1,34	136,43	1,23
3	Бутерброд с сыром	53	5,87*	7,43	17,06	158,4	0,061	0,07	0,096	125,31	0,84
253	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,66	15,88	101,0	0,04	0,14	1,28	125,64	0,12
2-й завтрак											
399	Сок фруктовый	120	0,49	-	10,08	42,66	0,012	0,012	1,84	6,47	1,28
Обед											
37	Суп картофельный с клецками	200	3,0	2,63	13,47	89,55	0,08	-	4,24	14,37	0,72
181	Птица отварная (с соусом)	120	18,22	18,22	0,97	242,68	0,06	0,03	0,96	19,44	1,64
200	Капуста тушеная	180	4,71	5,81	24,21	156,88	0,09	-	61,39	103,44	1,63
256	Напиток из шиповника	200	0,67	-	21,0	46,86	0,033	0,022	17,33	35,35	1,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	-	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,3	0,072	0,0037	-	14,0	1,56
Полдник											
	Печенье	40	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
251	Йогурт	200	6,22	7,0	9,0	125,02	0,1	0,33	30	200,82	0,23
Ужин											
195	Макаронные изделия отварные с овощами	200	6,8	9,32	40,12	271,56	0,16	-	5,02	29,74	1,78
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	11,31	45,51	-	-	3,13	14,2	0,35
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	-	4,6	0,4
Всего			67,23	62,64	260,04	1829,73	1,07	0,67	126,63	848,21	14,75

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас-са порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
110	Омлет натуральный	130	11,06	14,5	3,0	189,0	0,18	-	0,75	104	2,11
198	зеленый горошек	26	0,77	0,99	1,81	19,28					
198	Бутерброд с маслом	35	21	6,58	12,74	118,56	0,044	0,025	-	8,1	0,53
397	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,56	118,77	0,055	0,19	1,58	152	0,48
2-й завтрак											
399	Сок фруктовый	120	0,49	-	10,08	42,66	0,012	0,012	1,84	6,47	1,28
Обед											
34	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,13	-	9,8	30,09	1,16
162	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,70	370,15	0,4	-	12,2	69,03	8,87
191	Рис отварной	120	1,86	2,43	19,33	108,08	0,012	-	-	2,2	0,2
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,78	-	-	0,34	31,81	1,23
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	-	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,3	0,072	0,0032	-	14,0	1,56
Полдник											
	Пряник	40	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
262	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,033	1,27	1,15	109,76	0,31
Ужин											
69	Запеканка морковная с соусом молочным	200	8,3	24,11	44,87	430,01	0,18	-	4,25	113,3	2,12
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	11,31	45,51	-	-	3,13	14,2	0,35
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	-	4,6	0,4
Всего			86,42	90,22	236,26	2032,01	1,28	1,56	35,1	677,96	22,2

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас -са пор- ций	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
93	Каша овсяная из «Геркулеса»	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,188	-	1,42	152,3	1,33	
3	Бутерброд с сыром	53	5,87	7,43	17,06	158,4	0,061	0,07	0,096	125,31	0,84	
253	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,66	16,22	101,0	0,04	0,14	1,28	125,64	0,12	
2-й завтрак												
	Фрукты свежие											
Обед												
118	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,08	-	14,9	7,78	0,8	
139	Рыба запеченная в сметанном соусе с картофелем отварным	215	18,78	22,85	45,12	461,23	0,25	0,07	9,59	72,46	2,04	
276	Компот из сухофруктов	200	0,44	-	27,27	113,0	-	-	0,4	31,82	1,24	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	-	6,9	0,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,3	0,072	0,0037	-	14,0	1,56	
Полдник												
	Печенье	40	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1	
399	Сок фруктовый	200	0,82	-	16,8	71,1	0,022	0,022	3,32	11,66	2,32	
Ужин												
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,71	5,41	45,0	316,56	0,29	-	-	18,0	3,96	
400	Молоко кипяченое	200	6,0	5,4	10,05	113,21	0,088	0,3	2,72	251,73	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	-	4,6	0,4	
Всего			62,18	58,85	277,74	1939,7	1,25	0,66	33,72	833,7	16,41	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас -са пор- ций	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
99	Каша ячневая молочная жидкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	0,164	-	1,32	161,11	0,95
1	Бутерброд с маслом	35	21	6,58	12,74	118,56	0,044	0,025	-	8,1	0,53
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,07	44,4	-	-	0,03	11,1	0,31
2-й завтрак											
399	Сок фруктовый	120	0,49	-	10,08	42,66	0,012	0,012	1,84	6,47	1,28
Обед											
32	Рассольник домашний	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	-	7,84	28,2	1,03
152	Гуляш из отварной говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53					
186	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,98	4,34	36,0	211,04	0,22	-	-	14,4	3,16
	Компот из смеси ягодной	200	0,56	-	27,89	113,78	-	-	0,4	31,81	1,23
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	11	0,048	0,018	-	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17
Полдник											
	Вафли	40	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
329	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,07	44,4	-	-	0,03	11,1	0,31
Ужин											
44	Суп молочный вермишелевый	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,12	-	1,14	215,68	0,69
329	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	9,97	39,96	-	-	0,027	9,99	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	-	4,6	0,4
Всего			78,26	56,71	273,49	1779,03	0,87	0,13	12,63	536,07	13,36

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5 – 3 года - 71.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас-са порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
91	Каша кукурузная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,98	0,21	-	1,34	136,43	1,23
3	Бутерброд с сыром	53	5,87	7,43	17,06	158,4	0,061	0,07	0,096	125,31	0,84
397	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,56	118,77	0,55	0,19	1,58	152	0,48
2-й завтрак											
399	Сок фруктовый	120	0,49	-	10,08	42,66	0,012	0,012	1,84	6,47	1,28
Обед											
36	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,09	-	0,8	18,4	0,8
153	Жаркое по домашнему	220	24,76	39,65	28,29	491,49	0,20	-	10,2	27,52	3,97
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	-	27,26	113	-	-	0,4	31,81	1,23
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,048	0,018	-	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	23,0	110	0,075	0,037	-	15,0	1,85
Полдник											
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	0,04	20	32	4,4
256	Напиток из шиповника	200	0,67	-	21,0	46,86	0,033	0,022	17,33	35,35	1,37
Ужин											
129	Сырники творожные запеченные	150	27,12	5,24	44,67	334,32	0,73	-	0,57	250,25	0,28
224	Соус молочный сладкий	30	0,75	1,59	4,89	36,08	0,012	0,003	0,003	111,48	0,048
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	11,31	45,51	-	-	3,13	14,2	0,35
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	96	48,0	0,032	0,012	-	4,6	0,4
Всего			98,22	70,45	294,89	2028,1	1,61	0,4	57,28	996,72	19,12