

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 села Неверкино Пензенской области

с. Неверкино, ул. Полевая, дом №156

телефон 2-15-49

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ детский сад №2 сад
села Неверкино
Искоркина С.А.



Примерное десятидневное меню по организации питания для детей от 1-г до 3-х лет и от 3-х до 7 лет с 10,5 часов пребывания в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 2 села Неверкино Пензенской области

1 день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	150	2.4	3.82	16.1	108	200	3.4	0.3	26.31	121
	Бутерброд с маслом и сыром	40	2.45	7.55	14.62	114	50	2.45	7.55	14.62	136
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
Итого			4.89	11.38	37.71	250		5.92	7.88	51.92	302
Обед	Суп вермишелевый на к\б	150	1.84	1.94	12.8	75.65	250	2.98	2.83	15.70	100.13
	Плов с мясом	160	16.59	5.81	26.76	226	200	22.26	7.73	35.69	301
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	200	0.44	0.02	27.8	113
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	70	2.5	2.2	20.5	103.6
	Салат овощной	45	0.72	4.55	1.35	44.05	60	0.46	6.06	1.8	65.4
итого			21.85	12.62	76,23	501.45		28.64	18.84	101.49	1271.73
Полдник	Сухарик	15	2.28	0.24	14.58	71.4	15	2.28	0.24	14.58	71.4
	Какао с молоком	150	3.15	2.75	12.98	89	200	4.08	3.55	17.58	118.9
Используется йодированная соль											
Итого			5,43	2.99	27.56	160.4		6.36	3.79	32.16	190.3
Всего			32,17	26.99	141.5	911.85		40.92	30.51	185.57	1764.03

2-й день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	3.42	0.98	24.63	121	200	4.55	1.31	31.19	155
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	50	2.45	7.55	14.62	136
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
Итого			5.91	8.54	46.24	285		7.07	8.89	110.53	336
Обед	Щи с мясом	150	1.44	2.9	5.1	51	250	1.92	3.9	6.8	67.8
	Твороженный пудинг со сладкой подливой	140/25	14.73	9.94	18.43	224	180/30	19.15	12.92	24.61	291.2
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	200	0.44	0.02	27.8	113
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52	70	3.0	6.0	25.5	122.4
итого			18.48	13.22	54.38	411.75		24.51	22.84	84.71	594.4
Полдник	Печенье	30	0.90	0.18	18.18	82.80	30	0.90	0.18	18.18	82.80
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
Используется йодированная соль											
Итого			0.94	0.19	25.17	110.8		0.97	0.21	29.17	127.8
Всего			25.33	21.95	125.79	807.55		32.55	31.94	224.41	1058.2

3-й день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная молочная	150	2.85	5.01	14.29	114	200	3.79	5.48	19.03	141
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	50	2.45	7.55	14.62	136
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
Итого			5.34	12.57	35.9	256		6.31	13.06	44.64	322
Обед	Рассольник со сметаной	150	1.7	2	1.7	55.2	250	2.2	2.6	10.3	73.6
	сметана	9	0.16	0.9	0.22	9.72	11	0.23	1.35	0.32	14.58
	Рыба тушеная с овощами с макаронами	60	5.74	2.89	1.54	55	80	7.66	3.85	2.2	74
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	200	0.44	0.02	27.8	113
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	70	2.5	2.2	20.5	103.6
итого			14.67	9.12	74.41	268.05		17.97	14	97.22	577.48
Полдник	Вафли	25	0.75	0.15	15.15	69	25	0.90	0.18	18.18	82.50
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
Используется йодированная соль											
Итого			0.79	0.16	22.25	98		1.02	0.2	28.38	123.5
Всего			20.8	21.85	132.56	622.05		25.3	27.26	170.24	1027.48

4 день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая	150	4.67	4.86	20.94	146	200	6.21	5.28	27.9	184
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	50	2.45	7.55	14.62	136
	Кофейный напиток	150	2.34	2	10.63	70	200	3.17	2.68	15.96	101.12
Итого			9.46	14.41	46.19	352		11.83	15.51	58.48	421.12
Обед	Суп гороховый с курицей и гренками	150	8.01	4.03	2.3	199.0	250	9.48	5.91	25.34	218.9
	Голубцы ленивые	150	10.61	8.11	15.04	164	200	14.2	9.04	20.26	219
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	200	0.44	0.02	27.8	113
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52	70	3.0	6.0	25.5	122.4
итого			21.62	12.52	66.19	577.75		27.81	20.97	167.98	751.3
Полдник	Плюшка с сахаром	50	3.64	6.26	26.96	179	100	7.28	12.52	53.92	358
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
Используется йодированная соль											
Итого			3.68	6.27	33.95	207		7.35	12.55	64.91	403
Всего			34.76	33.2	146.33	1136.75		46.99	38.03	291.37	1575.3

5-й день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша «дружба» молочная	150	4.47	9.91	21.30	192.27	200	5.79	12.83	27.57	248.82
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	114	50	2.45	7.55	14.62	136
	Кисель	150	0.67	0.05	21.44	88.8	200	0.9	0.06	28.59	118.4
Итого			7.59	17.51	57.36	395.07		9.14	20.44	70.78	503.22
Обед	Борщ со сметаной на к/б	150	1.46	1.6	7.9	52.5	250	1.95	2.13	10.53	70
	Котлета мясная	60	14.24	14	11.44	228.8	70	16.02	15.75	12.87	257.4
	Картофельное пюре	120	2.90	4.18	16.36	110.4	180	3.6	5.2	20.45	138
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	200	0.44	0.02	27.8	113
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52	70	3.0	6.0	25.5	122.4
итого			20.91	20.16	66.55	528.45		25.01	29.1	97.15	700.8
Полдник	Пряник	60	0.83	0.67	20.5	89.0	60	0.83	0.67	20.5	89.0
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
Используется йодированная соль											
Итого			0.87	0.68	27.49	117		0.90	0.70	31.49	134
Всего			29.37	38.35	151.4	1040.52		35.05	50.24	199.42	1338.02

6-й день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	1.6	0.23	21.77	96	200	2.13	0.3	27.38	121
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	114	50	2.45	7.55	14.62	136
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
Итого			4,09	7.79	43.38	238		4.65	7.88	52.99	302
Обед	Суп пшеничный с консервой	150	5	2.2	8.6	100.4	250	6.7	3	11.5	133.8
	Отварные макароны	100	3.40	5.00	19.00	135.00	130	4.42	6.50	24.70	175.50
	Салат овощной	45	0.72	4.55	1.35	44.05	60	0.46	6.06	1.8	65.4
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	200	0.44	0.02	27.8	113
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52	70	3.0	6.0	25.5	122.4
итого			11.43	12.13	59.8	416.2		15.02	15.52	91.3	610.1
Полдник	Сухарик	15	2.28	0.24	14.58	71.4	15	2.28	0.24	14.58	71.4
	Какао с молоком	150	3.15	2.75	12.98	89	200	4.08	3.55	17.58	118.9
Используется йодированная соль											
Итого			5.43	2.99	27.56	160.4		6.36	3.79	32.16	190.3
Всего			20.95	22.91	130.74	814.6		26.03	27.19	176.45	1102.4

7 день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная молочная	150	2.85	5.01	14.29	114	200	3.79	5.48	19.03	141
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	114	50	2.45	7.55	14.62	136
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
Итого			5.34	12.57	35.9	256		6.31	12.06	44.64	322
Обед	Суп вермишелевый куриный	150	1.84	1.94	2.8	75.65	250	2.38	2.51	16.57	97.9
	Гурьевская каша	150	3.16	10.56	38.35	156.7	200	5.64	12.51	41.65	298.2
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	200	0.44	0.02	27.8	113
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	70	2.5	2.2	20.5	103.6
итого			8.39	12.82	94.47	466.1		11.65	17.24	124.52	690.7
Полдник	Оладьи с джемом	60\15	4.35	4.06	27.57	166	110\25	9.05	18.11	55.15	330
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
Используется йодированная соль											
Итого			4.42	4.07	34.67	195		21.05	18.13	65.35	371
Всего			18.15	29.46	165.04	917.1		39.01	48.43	234.51	1383.7

8-й день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп лапша молочная	150	5.13	4.76	15.50	125.46	200	6.64	6.16	20.06	162.36
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	50	2.45	7.55	14.62	136
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
Итого			7.62	12.32	37.11	289.46		9.16	13.74	96.31	343.36
Обед	Щи со сметаной	150	1.46	1.6	7.9	52.5	250	1.95	2.13	10.53	70
	Гороховое пюре	150	34.23	5.52	69.58	464.87	180	38.98	6.29	79.24	529.43
	Котлета	50	7.77	5.89	8.03	115.83	80	8.25	12.1	7.16	172
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	200	0.44	0.02	27.8	113
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	70	2.5	2.2	20.5	103.6
итого			46.16	13.33	126.83	788.95		52.12	22.74	145.23	988.03
Полдник	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
	Пряник	60	0.83	0.67	20.5	89.0	60	0.83	0.67	20.5	89.0
Используется йодированная соль											
Итого			0.87	0.68	27.49	117		0,90	0.70	13.49	134
Всего			54.65	26.33	191.43	1195.41		62.18	37.18	255.03	1465.39

9-й день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	3.42	0.98	24.63	121	200	4.35	1.31	31.19	155
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	114	50	2.45	7.55	14.62	136
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
Итого			5.91	8.54	46.24	263		6.87	8.89	56.8	336
Обед	Суп сырный с рисом	150	7.2	6.3	8.1	136.0	250	8.9	10.2	12.4	163.4
	Фрикадельки под соусом	60	10.69	0.87	59.12	411.95	80	14.35	1.17	6.88	95
	Гречка рассыпчатая	150	8.86	5.98	39.81	248	200	11.74	6.77	53.06	320
	Салат овощной	45	0.72	4.55	1.35	44.05	60	0.46	6.06	1.8	65.4
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	200	0.44	0.02	27.8	113
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	70	2.5	2.2	20.5	103.6
итого			30.17	18.02	143.7	1395.75		38.39	26.42	104.44	860.4
Полдник	Печенье	30	0.90	0.18	18.18	82.80	30	0.90	0.18	18.18	82.80
	Чай с сахаром	150	1.8	3.9	16.9	68.7	200	2.4	4.1	18.9	75.6
Используется йодированная соль											
Итого			2.7	4.08	35.08	151.5		3.3	4.28	37.08	158.4
Всего			38.78	30.64	225.02	1810.25		48.56	39.59	198.32	1354.8

10-й день

Прием пищи	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша перловая молочная	150	6.15	7.43	26.62	198	200	8.14	10.44	35.33	268
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	114	50	2.45	7.55	14.62	136
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
Итого			8.64	14.99	48.23	340		10.66	18.02	60.94	449
Обед	Суп с клецками на к\б	150	1.44	2.9	5.1	51	250	1.92	3.9	6.8	67.8
	Овощное рагу с мясом	160	1.79	9.24	11.17	135	200	2.44	14.56	15.07	200
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	200	0.44	0.02	27.8	113
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	70	2.5	2.2	20.5	103.6
итого			5.93	12.46	51.59	341.75		7.3	20.68	70.17	484.4
Полдник	Вафли	25	0.75	0.15	15.15	69	25	0.90	0.18	18.18	82.50
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	200	0.07	0.03	10.99	45
Используется йодированная соль											
Итого			0.79	0.16	22.14	97		0.97	0.21	29.17	127.5
Всего			15.36	27.61	121.96	778.75		18.93	38.91	160.28	1060.9

Анализ питания за 10 дней

	До 3-х лет				От 3-х до 7 лет			
	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
1 день	32.17	26.99	141.5	911.85	40.92	30.51	185.57	1764.03
2 день	25.33	21.95	125.79	807.55	32.55	31.94	224.41	1058.2
3 день	20.8	21.85	132.56	622.05	25.3	27.26	170.24	1027.48
4 день	34.76	33.2	146.33	1136.75	46.99	38.03	291.37	1575.3
5 день	29.37	38.35	151.4	1040.52	35.05	50.24	199.42	1338.02
6 день	20.95	22.91	130.76	814.6	26.03	27.19	176.45	1102.4
7 день	18.15	29.46	165.04	917.1	39.01	48.43	234.51	1383.7
8 день	54.65	26.33	191.43	1195.41	62.18	37.18	255.03	1465.39
9 день	38.78	30.64	225.02	1810.25	48.56	39.54	198.32	1354.8
10 день	15.36	27.06	121.96	778.75	18.93	38.91	160.28	1060.9
всего	283.32	278.84	1531.77	10034.83	375.98	367.28	2095.6	12581.22