

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад компенсирующего вида № 40



УТВЕЖДАЮ

Приказом № 271 от 24.08.2020

Заведующий  Е.Н.Барышева

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСИДНЕВНОЕ МЕНЮ

На осенне- зимний период с 01.09.2020 по 28.02.2021

для детей с 3 до 7 лет

# Меню десятидневное на осенне-зимний период

для детей от 3 до 7 лет

## День 1

### Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,66	11,00	22,64	216,44	0,90	67
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,53	19,35	130,80	6,62	126
Сыр	13	3,38	3,48	0,00	45,76	0,36	106
Масло сливочное	7	4,98	0,06	0,06	44,88	0,00	149
Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147

### Завтрак 2-й

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Фрукты	180	0,74	0,74	18,16	81,58	30,04	140

### Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Салат из капусты белокочанной	60	0,32	2,39	1,32	28,39	3,27	
Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	42
Гуляш в томатно- сметанном соусе	80	11,39	11,30	2,54	158,54	0,54	14
Вермишель с маслом	120	4,68	4,92	25,00	165,90	0,00	11
Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,69	0,72	122
Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,00	148

### Полдник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Вафли	50	2,00	12,00	26,8	224,00	0,00	
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	118,00	1,40	119

### Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Винегрет с растительным маслом	150	2,50	4,81	13,11	113,19	17,09	12
Котлета рыбная	80	21,70	6,23	5,17	165,27	0,03	43
Чай с сахаром	180	10,80	32,75	12,60	47,75	5,40	113
Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147

**Итого за день**

**2010 95,87 104,91 248,18 2023,73 73,60**

# Меню десятидневное на осенне-зимний период

для детей от 3 до 7 лет

## День 2

### Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,90	64
Какао на молоке	180	5,58	5,58	22,8	163,06	2,1	22
Масло сливочное	7	6,64	0,08	0,08	59,84	0,00	149
Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147

### Завтрак 2-й

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	130

### Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Салат из свеклы с чесноком и растительным маслом	60	1,00	4,25	5,10	62,12	2,89	
Щи на мясном бульоне со сметанным соусом	200	2,88	3,34	4,86	70,92	11,84	117
Тефтели из говядины	80	12,50	10,80	4,87	168,98	0,96	109
Рис отварной	120	2,77	5,30	21,88	166,95	0,00	82
Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,88	124
Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,00	148

### Полдник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Печенье	50	3,55	4,80	12,29		0,00	
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	255

### Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Огурец соленый порционный	30	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	148
Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	180	18,60	0,01	3,90	24,00	6,00	3а
Чай с сахаром	200	12,00	3,06	14,00	53,06	6,00	113
Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147

**Итого за день**

**2017 107,47 77,74 251,95 1883,13 41,75**



# Меню десятидневное на осенне-зимний период

для детей от 3 до 7 лет

## День 4

### Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Каша пшеничная молочная	200	19,12	12,66	13,89	253,86	0,38	79
Какао на молоке	180	5,58	5,58	22,8	163,06	2,1	22
Масло сливочное	7	6,64	0,08	0,08	59,84	0,00	149
Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147

### Завтрак 2-й

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	130

### Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Квашенная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,80	18,00	
Борщ на мясном бульоне	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,97	28
Суфле из печени	80	20,10	6,90	2,80	153,00	4,40	103
Вермишель с маслом	120	4,68	4,92	25,00	165,90	0,00	11
Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,88	124
Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,00	148

### Полдник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Печенье	50	3,55	4,80	12,29		0,00	
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	255

### Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Тефтели из рыбы	80	5,40	6,39	17,31	148,28	32,80	52
Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	0,66	116
Свекла тушеная	120	2,15	4,13	12,89	96,01	15,43	82
Чай с сахаром	180	12,00	3,06	14,00	53,06	6,00	113
Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147

**Итого за день**

**2017 106,07 66,24 235,27 1821,67 99,46**

## Меню десятидневное на осенне-зимний период для детей от 3 до 7 лет

### День 5

#### Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	77
Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20,00	5,00	3с
Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,50	145,34	7,36	126
Сыр	13	3,38	3,48	0,00	45,76	0,36	106
Масло сливочное	7	6,64	0,08	0,08	59,84	0,00	149
Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147

#### Завтрак 2-й

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Фрукты	180	0,74	0,74	18,16	81,58	30,04	140

#### Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Салат из соленых огурцов с луком и горошком	60	0,32	2,39	1,32	28,39	3,27	3а
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,48	0,55	14,52	85,63	2,96	87
Курица отварная	80	17,80	11,37	0,00	185,98	1,07	108
Картофель отварной	120	2,32	3,38	12,93	115,54	16,8	54
Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,69	0,72	122
Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,00	148

#### Полдник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Вафли	50	2,00	12,00	21,80	15,15	0,00	
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	118,00	1,40	119

#### Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вит.С	Рецепт
Запеканка творожная	180	24,58	16,28	17,86	326,39	0,48	79
Молоко сгущенное	30	2,10	2,37	2,85	40,50	0,30	116
Чай с сахаром	180	10,80	2,75	12,60	47,75	5,40	113
Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147

<b>Итого за день</b>	<b>1980</b>	<b>95,96</b>	<b>78,13</b>	<b>218,11</b>	<b>1866,87</b>	<b>75,34</b>	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--













1. Накопительная ведомость по продуктам питания на осенне-зимний период для детей с 3 до 7 лет

Наименование продуктов	N	дни										Ср зн 10 д	Ср зн 1 д	норма	Отклонение + - 5%	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				граммы	%
Молоко и кисломолочные продукты	450	518	350	566,4	294	541,4	416,4	710	267,6	592,4	366	4622,2	462,22	450	12,22	3,4
Творог	40	0,0	110,4	0,0	96,04	0,0	0,0	0,0	96,04	0,0	110,4	412,88	41,29	40	1,29	3,22
Сметана	11	4,0	10,0	0,0	28,4	0,0	10,0	25,0	14,4	10,0	10,0	111,8	11,18	11	0,18	1,64
Сыр	6,4	13	0,0	13	0,0	13	0,0	13	0,0	13	0,0	65	6,5	6,4	1	3,1
Мясо говядина	60,5	79,5	85	83,2	78,6	0,0	95,7	79,8	74,2	32,4	0,0	608,4	60,8	60,5	0,3	1
Птица	27					137					133	270	27	27	0,0	0,0
Рыба	39	112,6	0,0	75,3	0,0	0,0	74,2	0,0	57,6	72,6	0,0	392,3	39,2	39	0,2	1,7
Колбасные изделия	7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	70,0	0,0	70	7	7	0,0	0,0
Яйцо куриное	0,6	0,0	0,6	0,6	0,0	1,2	0,0	0,6	0,0	1,8	1,2	6,0	0,6	0,6	0,0	0,0
Картофель	234	222,5	106,3	265,9	104,5	368,8	363,6	284	222,5	302,3	106,5	2346,9	234,7	234	0,7	0,1
Овощи	325	294,3	292,6	168,6	542,4	296,8	272,2	362,6	492,7	293,8	241,6	3257,6	325,7	325	0,7	0,1
Фрукты свежие	114	182,6	32,4	213,7	32,4	202,2	0,0	206,8	0,0	210,2	60,2	1140,5	114	114	0,0	0,0
Фрукты сухие	11	22	0,0	22	0,0	0,0	22	0,0	22	22	0,0	110	11	11	0,0	0,0
Сок фруктовый	100	0,0	200	0,0	200	0,0	200	0,0	200	0,0	200	1000	100	100	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	80	80	90	50	90	80	90	80	100	80	60	800	80	80	0,0	0,0
Крупы, бобовые	43	30	20	90,8	9,8	0,0	108	25	34,9	30	89	437,5	43,7	43	0,7	1,74
Макаронные изделия	12	51	0,0	0,0	0,0	20	0,0	0,0	0,0	51	0,0	122	12,2	12	0,2	1,67
Мука пшеничная	29	5,2	25,35	8,3	63,6	0,0	49,6	57	2,55	49,6	29,35	290,6	29,06	29	0,06	0,19
Масло сливочное	21	14,7	24,2	23	22,5	21	21,6	23,7	16,5	18,6	24,2	210	21	21	0,0	0,0
Масло растительное	11	17,9	6,9	13,6	8	4,2	21,6	4,5	15,7	13,8	6,6	112,8	11,28	11	0,28	2,55
Кондитерские изделия	20	0,0	48	0,0	48	0,0	0,0	18	48	0,0	40	202	20,2	20	0,2	1
Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,65	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0,6	0,0	0,0
Какао порошок	0,6	0,0	2	0,0	0,0	0,0	2	0,0	2	0,0	0,0	6	0,6	0,6	0,0	0,0
Кофейный напиток	1,2	2	0,0	2	0,0	2	0,0	2	0,0	2	2	12	1,2	1,2	0,0	0,0
Сахар	47	45	53,7	54	34,8	39	58,4	54,8	31,1	57,2	49,7	477,7	47,7	47	0,7	1,63
Мука картофельная (крахмал)	3	0,0	10	0,0	0,0	10	0,0	0,0	0,0	0,0	10	30	3	3	0,0	0,0
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	6	0,0	0,0

2. Накопительная ведомость по пищевым веществам на осенне-зимний период для детей с 3 до 7 лет

Наименование дней	Б	Ж	У	Эн. ценность
1 день	95,87	104,91	248,18	2023,73
2 день	107,47	77,74	251,95	1883,13
3 день	79,42	71,70	262,40	1806,15
4 день	106,07	66,24	235,27	1821,67
5 день	95,96	78,13	218,11	1866,87
6 день	87,83	69,08	260,87	1805,87
7 день	76,57	62,51	242,91	1828,85
8 день	99,89	82,82	284,22	1961,76
9 день	89	68,1	232,57	1883,67
10 день	111,62	86,3	275,64	2319,89
За 10 дней	949,7	767,53	2512,12	19201,59
За 1 день	94,97	76,75	251,21	1920,15
N	73	69	275	1963
Отклонение +-10%	+7,6	+8,9	-10,9	-2,2

3. Накопительная ведомость по распределению калорийности между приемами пищи для меню на осенне-зимний период для детей с 3 до 7 лет

Прием пищи	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Ср зн за 10 д	Ср зн за 1 д	N
Завтрак	25,8	28,2	30,0	30,8	25,7	28,5	29	30,2	28,1	27,7	284	28,4	20-25%
Завтрак II	4,0	4,8	4,5	4,4	4,3	5,0	4,4	4,6	4,3	3,9	44,2	4,4	5%
Обед	43,1	49,1	41,3	35,9	35,8	35,7	31,8	29,7	38,5	33,6	374,5	37,4	30-35%
Полдник	6,5	5,7	6,5	5,9	7,1	7,8	9,4	6,2	6,4	7,4	68,9	6,9	10-15%
Ужин	20,35	12,0	17,4	22,2	26,8	22,7	25,1	26,5	22,4	27,1	222,55	22,3	20-25%