

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ "Д/с №16"
С.В.Гладенькова



Примерное десятидневное меню
возрастная категория 3-7 лет, сезон зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
	Макароны отварные	150/50,95	5.5	4.2	33.3	196	0	147
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Кисель из плодового концентрата	200	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	213
	Итого	395	11.77	11.92	65.67	421.56	1.48	
Второй завтрак								
	Сок яблочный	180	1.2	0	20.18	81.8	4.2	399
Обед:								
	Салат из белокочанной капусты	40	1.56	3.03	3.46	32.36	12.98	20
	Суп картофельный с крупой	180	2.8	3	11.2	84.3	5.6	80
	Котлеты	80/59,2	11.6	13.12	10.32	197.2	0.06	70
	Каша перловая рассыпчатая	120/33	3.36	3.51	21.51	113.59	0.95	124
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.16	94.5	0.04	700
	Соус томатный	20	0.2	0.88	1.2	12	0.6	159
	Итого	690	22.96	24.06	97.61	646.95	20.63	
Уплотненный полдник:								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130/100	3.83	11.1	19.51	127	4.33	151
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.89	9.09	102	2.46	400
	Яблоки свежие	100	0.48	0.48	11.76	44	16	368
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179	0	469
	Итого	460	13.44	22.73	67.32	452	22.79	
<i>Итого за первый день:</i>		1725	50.37	58.71	250.78	1602.81	49.1	
День 2								
Завтрак:								
	Каша овсяная молочная	200	6.7	9.8	27.1	223	0.4	130

	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Сыр порционный	10	3.48	4.42	0	54	0.1	7
	Итого	430	15.43	17.46	56.68	446.77	1.67	
Второй завтрак:								
	Йогурт	150	3.6	2.76	5.4	87	1.32	401
Обед:								
	Салат из моркови	40	0.5	1.6	6.64	20.92	2.44	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	7.26	15.72	83.8	7.26	82
	Плов из курицы	130/57,8	12.09	7.36	25.54	281	1.2	100
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	630	18.83	17.18	101.5	619.7	11.34	
Уплотненный полдник:								
	Фрикадельки рыбные отварные	80/60	13.32	5.5	7.3	118.33	0.23	263
	Капуста тушеная	150/127,3	3.72	7.83	16.97	140.18	25.88	336
	Чай с сахаром	200	0.12	0.018	13.6	52	0.4	194
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Бананы свежие	100	1.5	0.5	23	95	10	368
	Итого	560	20.46	14.14	74.16	462.21	36.55	
<i>Итого за второй день:</i>		1770	58.32	52.54	237.74	1615.7	50.88	
День 3								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8.3	10.6	31.7	225	0.2	133
	Чай с сахаром	200	0.12	0.018	13.6	52	0.4	194
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	Итого	445	10.91	15.1	62.12	395.77	0.64	
Второй завтрак:								
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	84.5	0.45	401
Обед:								
	салат из квашеной капусты	40	0.66	0	2.28	8.4	0	4
	Борщ	200	1.28	4.88	12.74	128.9	6.2	56
	Жаркое по-домашнему	200/97,4	18.48	8.28	24.76	241.1	3.5	276
	Кисель из плодового концентрата	200	0.56	0.06	30.2	123.6	1.1	213

	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	700	24.62	17.62	104.04	623.02	15.34	
Уплотненный полдник:								
	Вареники ленивые	140/112	8.56	16.73	18.31	297.9	0.18	230
	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1.7	22	0.012	354
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	397
	Апельсины свежие	100	0.59	0.12	19.66	71.87	39.37	368
	Итого	450	13.33	22.6	55.22	498.56	41	
<i>Итого за третий день:</i>		1745	53.36	56.54	235.53	1601.85	57.43	
День 4								
Завтрак:								
	Каша из смеси круп с изюмом	180	10.29	10.02	35.65	256.64	1.2	177a(2)
	Чай с сахаром	200	0.12	0.018	13.6	52	0.4	194
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Сыр порционный	10	3.48	4.42	0	54	0.1	7
	Итого	430	16.34	14.3	65.99	448.41	1.74	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	180	1.2	0	20.18	81.8	4.2	399
Обед:								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.66	3.2	3.28	30.84	4.15	34
	Рассольник	200	2.3	6.56	10.44	93.4	5.64	73
	Запеканка картофельная с мясом	160/52,99	13.88	14.78	23.23	245	17.8	291
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	660	20.92	25.5	90.55	603.26	28.03	
Уплотненный полдник:								
	Каша манная молочная жидкая	200	9.24	9.84	33.72	265	0.22	132
	Чай с молоком	180	3.18	2.79	13.57	92.39	1.4	394
	Яблоки свежие	100	0.48	0.48	11.76	44	16	368
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Итого	510	14.74	15.35	71.6	465.71	17.62	
<i>Итого за четвертый день:</i>		1780	53.2	55.15	248.32	1600	51.37	
День 5								

Завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.04	5.6	18.24	147.6	2.1	93
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	397
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Итого	425	11.31	13.32	50.61	373.16	3.58	
Второй завтрак:								
	Йогурт	150	3.6	2.76	5.4	87	1.32	401
Обед:								
	Салат "Здоровье"	40	3.19	4.1	4.5	33.44	7.4	10
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.3	3.9	7.38	81.78	12.6	71
	Биточки паровые	80/59	10.52	8.72	8.61	146.66	2.9	289
	Морковь тушеная с рисом	150/81	2.61	7.56	25.91	142.9	2.14	106
	Кисель из плодового концентрата	200	0.56	0.06	30.2	123.6	1.1	213
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	730	21.82	25.28	102.44	649.42	26.18	
Уплотненный полдник:								
	фрикадельки рыбные отварные	80/49	7.74	5.08	4.2	80	3.7	263
	Картофельное пюре / картофель отварной	150/127,95	3.49	4.8	15.7	127	12.36	104
	Чай с сахаром	200	0.12	0.018	13.6	52	0.4	194
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Булочка молочная	30	2.03	4.18	15.64	108	0	188
	Итого	490	15.73	14.42	74.04	474	16.5	
	<i>Итого за пятый день:</i>	1795	52.46	55.78	232.49	1583.58	47.58	
День 6								
Завтрак:								
	Каша гречневая рассыпчатая	200/65	8.46	7.74	42.14	264	3.14	123
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	4.39	12.76	84	1.17	395
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Сыр порционный	10	3.48	4.42	0	54	0.1	7
	Итого	430	17.19	17.4	71.64	487.77	4.41	
Второй завтрак:								
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	84.5	0.45	401
Обед:								

	салат из репчатого лука	60	0.49	2.7	3.8	33	2.29	9
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.1	4.28	13.9	106.6	6.12	81
	Гуляш из отварного мяса	80/64,49	8.31	8.15	2.62	125	0.82	277
	Рагу из овощей	120	2.92	7.42	14.25	131.25	16.65	111
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	700	20.7	22.07	87.65	627.71	24.03	
Уплотненный полдник:								
	Омлет натуральный	90/25,02	7.9	15.28	1.52	175	0.13	152
	Икра кабачковая	60	1.54	2.82	4.55	41.76	5.31	53
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Чай с лимоном	180	0.12	0.018	10.2	41	2.8	393
	Бананы свежие	100	1.5	0.5	21	95	10	368
	Итого	460	13.41	18.96	62.17	459.19	18.28	
<i>Итого за шестой день:</i>		1740	52.5	58.43	241.84	1656.47	47.17	
День 7								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная	200	7	8.2	30.3	215	3.4	131
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	397
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Итого	425	13.27	15.92	62.67	440.56	4.8	
Второй завтрак:								
	Яблоки свежие	100	0.48	0.48	11.76	44	16	368
Обед:								
	Салат из квашенной капусты	60	1.9	2.7	4.2	45	8.55	4
	Суп картофельный с клецками	200	1.7	2.3	11.5	74	6.28	41
	Азу	40/39	7.63	10.39	2.42	145.16	2.34	63
	Картофель отварной с маслом	150/147,1	3.45	2.92	15	101	5.12	102
	Кисель из плодового концентрата	200	0.56	0.06	30.2	123.6	1.1	213
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	710	18.88	19.31	89.16	609.78	23.43	
Уплотненный полдник:								
	Запеканка из творога	150/129	18	16.72	43.57	362	2.3	155

	Соус сметанный	30	0.42	2.5	1.7	22.23	0.012	354
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.89	9.09	102	2.46	400
	Итого	390	25.75	24.75	66.91	550.55	4.7	
<i>Итого за седьмой день:</i>		1625	58.38	60.46	230.5	1644.89	48.93	
День 8								
Завтрак:								
	Каша овсяная молочная	200	6.7	9.8	27.1	223	0.4	130
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	4.39	12.76	84	1.17	395
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Сыр порционный	10	3.48	4.42	0	54	0.1	7
	Итого	430	12.43	19.46	56.6	446.77	1.67	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	180	1.2	0	20.18	81.8	4.2	399
Обед:								
	Винегрет овощной	40	0.54	3.46	10.5	32.64	4.5	45
	Свекольник	200	1.6	5.14	11.28	82.8	6.01	58
	Тефтели мясные	60/38,25	4.43	4.91	5.8	85	0.56	286
	Бобовые отварные	150/65,75	12.17	3.82	32.4	193	5.76	146
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	710	20.82	18.29	113.58	627.46	17.27	
Уплотненный полдник:								
	Голубцы ленивые	180/51,3	20.42	15.83	17.47	293.3	26.54	298
	Соус томатный	20	0.2	0.88	1.2	12	0.6	159
	Чай с сахаром	200	0.12	0.018	13.6	52	0.4	194
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Пряник	20	1.29	1.64	13.66	74.6	0.02	608
	Итого	450	21.67	18.12	57.28	496.22	27.56	
<i>Итого за восьмой день:</i>		1770	56.12	56.87	247.64	1652.25	50.1	
День 9								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8.3	10.6	31.7	225	0.2	133

	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	397
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Итого	425	14.57	18.32	64.07	450.56	1.68	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	150	0.95	0	17.15	68	3.7	399
Обед:								
	Салат из свеклы с яблоками	60	2.49	5.69	4.5	61.99	1.9	19
	Расольник	200	2.3	6.56	10.44	83.4	5.64	73
	Плов из курицы	130/57,8	12.09	7.36	25.54	281	1.2	100
	Кисель из плодового концентрата	200	0.56	0.06	30.2	123.6	1.1	213
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0.032	700
	Итого	630	19.84	20.07	88.41	625.59	9.87	
Уплотненный полдник:								
	Макаронник	220/60	14.34	15.98	60.74	342	0	209
	Соус сметанный	30	0.42	2.5	1.7	22.23	0.012	354
	Чай с сахаром	200	0.12	0.018	13.6	52	0.4	194
	Печенье	15	1.12	1.77	11.23	62.56	0.001	609
	Итого	465	16	20.26	87.27	478.79	0.4	
<i>Итого за девятый день:</i>		1620	51	58.77	259.41	1626.81	51.32	
День 10								
Завтрак:								
	Каша молочная "Дружба"	200	5.2	8.6	34.4	232	3.5	134
	Чай с сахаром	200	0.12	0.018	13.6	52	0.4	194
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Сыр порционный	10	3.48	4.42	0	54	0.1	7
	Итого	450	11.25	13.88	64.74	423.77	4	
Второй завтрак:								
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	84.5	0.45	401
Обед:								
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2.2	5.5	3.7	69	7.98	7
	Суп рыбный	200	8.17	5.6	18.65	150.82	11	48
	Курица, тушеная в соусе с овощами	150/68,47	6.57	7.41	13.74	159.56	7.12	302
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701

	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	670	21.02	19.47	89.69	613.4	26.54	
Уплотненный полдник:								
	сочники из творога	120/99	15.43	19.35	25.75	329.6	3.3	157
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	4.39	12.76	84	1.17	395
	Бананы свежие	100	1.5	0.5	21	95	10	368
	Итого	425	20.13	26.74	62.21	527.6	14.48	
	Итого за десятый день:	1695	53.6	60.09	236.82	1649.27	49.22	
	Итого за весь период	17265	538.9	572.45	2479.29	16225.95	503.1	
	Итогов среднем на 1 ребенка в день	1726	53.8	57.2	247.9	1622	50.3	