


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

Примерное десятидневное меню

возрастная категория 3-7 лет, сезон лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетичес	Витамин С	№
День 1								
Завтрак:								
	Макароны отварные	150	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 свежей капусты, помидоров и огурцов	50	1.39	5.2	2.5	41.99	13.14	6
	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	700	22.79	26.23	96.65	656.58	20.79	
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>		1735	49.2	60.88	249.82	1611.94	49.26	
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:								
	Ряженка	120	3.48	3	5.78	68.7	0.3	401
Обед:								
	Салат из свежих помидоров	60	0.49	2.4	2.7	34.99	4.14	8
	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	650	18.82	17.98	97.56	633.81	13.04	
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>		1790	56.31	52.34	233.8	1629.79	52.58	
День 3								
Завтрак:								
	Каша пшенная 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 свежих огурцов	60	0.49	2.7	3.8	33	2.29	9
	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	720	24.45	16.86	97.34	647.62	13.13	
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
	Яблоки свежие	100	0.48	0.48	11.76	44	15	368
	Итого	450	13.33	22.6	55.22	498.56	41	
<i>Итого за третий день:</i>		1765	53.04	58.31	230.67	1626.45	55.22	
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 свежих овощей с яблоками	40	3.34	3.48	2.11	28.52	5	17
	Рассольник	200	2.3	6.56	10.44	93	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	23.6	25.78	89.38	600.54	28.88	
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	70.79	465.71	17.4	
<i>Итого за четвертый день:</i>		1780	55.5	55.43	246.34	1596.46	52.22	
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:								
	Ряженка	120	3.48	3	5.78	68.7	0.3	401
Обед:								
	Салат из свежих помидоров с луком	40	1.42	2.47	1.88	31.64	10.16	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3.3	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 свежих яблок	200	0.56	0.06	30.2	123.6	1.36	212
	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	22.05	23.65	99.82	647.6	29.2	
Уплотненный полдник:								
	Рыба тушеная с овощами	80/49	7.74	5.08	4.2	80	3.7	247
	Картофельное пюре /отварной картофель	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	52.69	54.15	229.87	1581.76	50.6	
День 6								
Завтрак:								
	Каша гречневая рассыпчатая	200	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 витаминный	40	0.6	1.84	4.4	36.2	7.01	15
	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	11.65	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	20.07	22.65	88.77	633.07	26.04	
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	2.35	0.35	24.9	107	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	52.93	
<i>День 7</i>								
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 летний	40	2.12	3.1	4.47	35.5	8.48	16
	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	690	19.1	19.71	89.43	600.28	23.36	

Уплотненный полдник:								
	Запеканка из творога	150/129	17	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	24.75	24.75	66.91	550.55	4.7	
<i>Итого за седьмой день:</i>		1605	56.6	60.86	230.77	1635.39	48.86	

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:

	Салат из свежих огурцов	60	0.49	2.7	3.8	33	2.29	9
	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 свежих плодов	200	0.44	0.04	25.76	110	1.6	206
	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	22.77	17.73	106.88	627.82	16.26	

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	496.85	27.56	

<i>Итого за восьмой день:</i>		1790	55.72	56.31	240.94	1653.24	50.09	
-------------------------------	--	------	-------	-------	--------	---------	-------	--

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 свежих помидоров	60	0.49	2.4	2.7	34.99	4.14	8
	Рассольник	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	17.84	18.68	86.61	605.34	12.11	
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	50.1	57.38	257.41	1606.56	53.56	
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 свежих овощей с яблоками	40	3.34	3.48	2.11	28.52	5	17
	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	22.16	18.58	88.1	572.74	23.56	
Уплотненный полдник:								
	Сырники из творога	120/99	15.43	19.35	25.75	329.6	3.3	157
	Соус молочный сладкий	25	1.03	2.3	2.02	19	0.012	115
	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	61.21	527.83	14.48	
Итого за десятый день:		1695	54.74	59.2	234.23	1610.14	46.24	
Итого за весь период		17315	536.4	573.29	2426.9	16189.41	509.11	
Итогов среднем на 1 ребенка в день		1731	53.64	57.32	242.6	1618.7	50.9	