

Согласовано:

Поставщик И.П. Искрик



Искрик О.И.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Большеатмаасский детский сад»



Васькова Н.И.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3-7 ЛЕТ
(Детский сад)**

I день : понедельник

Неделя : первая

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
66	Макароны отварные с сыром	170	10,52	11,34	25,74	247,06
15	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,43	143,6
	Итого:	400	17,9	25,1	66,45	560,66
II завтрак						
60	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
67	Овощная нарезка (огурец)	50	0,4	0,1	1,3	7
4	Щи со сметаной	180	1,5	1,206	6,642	44,39
27	Гуляш из курицы	80	5,92	7,592	3,08	164,8
14	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,266	35,69	234,442
47	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
16	Компот из лимона	180	0,126	0,0135	16,605	65,043
	Итого:	670	18,356	15,6775	85,482	610,175
Полдник						
71	Ватрушка с творогом	65	6,812	7,085	21,5215	186,745
50	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28
	Итого:	265	18,812	10,145	34,5215	236,025
	Итого за I день:	1435	55,568	51,0225	196,5535	1452,86

II день : вторник

Неделя : первая

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
31	Каша манная молочная	150	4,5	6,2	22,0	161,3
44	Бутерброд с сыром	50	5,255	7,65	16,18	154,445
50	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28
	Итого:	400	21,755	16,91	51,18	365,025
II завтрак						
72	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0
Обед						
68	Овощная нарезка (помидор)	50	0,55	0,10	1,9	12
5	Суп гороховый	200	5,72	0,5	16,15	112,07
47	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
11	Жаркое по - домашнему	190	22,78	5,73	16,56	211,06
52	Компот из сушеных фруктов с вит С	180	0,40	0,02	24,98	101,7
	Итого:	670	32,45	6,85	81,755	531,133
Полдник						
87	Шарлотка с яблоками	100	3,83	5,58	24,81	208,86
50	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28
	Итого:	300	15,83	8,64	37,81	258,14
	Итого за II день:	1470	70,535	33,9	191,745	1250,298

III день : среда

Неделя : первая

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
37	Каша рисовая молочная	150	4,53	7,47	23,49	179,505
15	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170
19	Какао на молоке	200	6,2	6,2	25,34	181,2
	Итого:	400	13,79	23,11	67,11	530,705
II завтрак						
60	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
67	Овощная нарезка (огурец)	50	0,4	0,1	1,3	7
8	Суп перловый на курином бульоне со сметаной	180	3,042	1,71	11,02	85,266
18	Капуста, тушенная с мясом курицы	150	19,22	1,316	6,9	117,2
47	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
53	Компот из свежих фруктов с вит С	180	6,984	6,984	16,074	62,442
	Итого:	610	32,646	10,61	57,46	366,41
Полдник						
54	Запеканка морковная	100	3,13	7,4	18,66	153,33
50	Чай с сахаром	200	12	3,06	13,0	49,28
	Итого:	300	15,13	10,46	31,66	202,61
	Итого за III день:	1410	62,066	44,28	166,33	1145,725

IV день : четверг

Неделя : первая

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
34	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,81	23,274	168,705
44	Бутерброд с сыром	50	5,255	7,65	16,18	154,445
50	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28
	Итого:	400	22,33	18,52	52,454	372,43
II завтрак						
74	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43,0
Обед						
68	Овощная нарезка (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	12
3	Суп с клецками на курином бульоне	180	4,59	1,55	15,21	102,8
12	Пюре картофельное	130	2,821	4,056	6,968	107,38
75	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,629	3,479	3,087	70,028
47	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
62	Кисель с вит С	180	0,09	0,04	23,53	94,68
	Итого:	660	17,68	9,725	72,86	481,388
Полдник						
424	Булочка с сахаром «Школьная»	50	4,175	1,6	27,98	143,34
50	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28
	Итого:	250	16,175	4,66	40,98	192,62
	Итого за IV день:	1410	56,385	33,805	174,394	1089,44

V день : пятница

Неделя : первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
28	Каша ячневая	170	6,0	6,46	31,3	208,8
15	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,43	143,6
	Итого:	400	13,38	20,22	72,01	522,4
II завтрак						
60	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
67	Овощная нарезка (огурец)	50	0,4	0,1	1,3	7
1	Свекольник со сметаной	180	1,6	4,0	12,4	82,8
22	Котлета мясная	70	12,847	2,743	4,127	91,84
65	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,715	26,99	134,42
47	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
13	Компот из апельсина	180	0,315	0,0378	18,288	71,316
8-1	Соус красный основной	30	0,44	1,17	1,85	19
	Итого:	690	23,592	9,2658	87,12	500,876
Полдник						
42	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,57	99,94
46	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,07	1,07	20,93	107,215
50	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28
	Итого:	330	21,35	11,38	36,50	256,435
	Итого за V день:	1520	58,822	40,9658	205,73	1325,711

VI день : понедельник

Неделя : вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
35	Каша геркулесовая	150	4,995	8,25	16,98	162,33
44	Бутерброд с сыром	50	5,255	7,65	16,18	154,445
50	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>22,25</i>	<i>18,96</i>	<i>46,16</i>	<i>366,055</i>
II завтрак						
76	Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,0
Обед						
68	Овощная нарезка (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	12
7	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	2,77	1,566	4,878	58,482
25	Плов из курицы	140	13,664	4,98	23,198	194,209
47	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
16	Компот из лимона	180	0,126	0,0135	16,605	65,043
	<i>Итого:</i>	<i>600</i>	<i>20,11</i>	<i>7,16</i>	<i>68,746</i>	<i>424,234</i>
Полдник						
39	Булочка домашняя	50	3,5	5,89	26,72	174,44
6,4	Йогурт	200	5,8	5	27,8	178
	<i>Итого:</i>	<i>250</i>	<i>9,3</i>	<i>10,89</i>	<i>54,52</i>	<i>352,44</i>
	<i>Итого за VI день:</i>	<i>1350</i>	<i>51,92</i>	<i>37,18</i>	<i>183,236</i>	<i>1194,729</i>

VII день : вторник Неделя : вторая

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
36	Каша «Дружба»	170	5,4	8,653	22,389	189,69
15	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170
2	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,32	22,43	143,6
	Итого:	400	12,78	22,413	63,099	503,29
II завтрак						
60	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
67	Овощная нарезка (огурец)	50	0,4	0,1	1,3	7
6	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,13	0,486	13,07	77,08
12	Пюре картофельное	130	2,821	4,05	6,968	107,38
77	Гуляш с фрикаделькой	80	15,01	3,63	7,27	122,4
47	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
53	Компот из свежих фруктов с вит С	180	6,984	6,984	16,074	62,442
	Итого:	670	31,345	15,75	66,847	470,802
Полдник						
38	Запеканка твороженная	100	13,66	9,04	9,92	181,33
50	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28
	Итого:	300	25,66	12,1	22,92	230,61
	Итого за VII день:	1470	70,285	50,363	162,966	1250,702

VIII день :среда

Неделя : вторая

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
29	Каша кукурузная	150	2,445	0,04	0,04	99,585
44	Бутерброд с сыром	50	5,255	7,65	16,18	154,445
50	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28
	Итого:	400	19,7	10,75	29,216	303,31
II завтрак						
72	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0
Обед						
68	Овощная нарезка (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	12
32	Суп фасолевый	180	5,2	0,61	17,24	106,254
78	Голубцы ленивые	140	13,12	0,83	9,087	98,58
47	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
62	Кисель с вит С	180	0,09	0,04	23,53	94,68
	Итого:	600	33,81	2,88	74,185	462,424
Полдник						
43	Пирог сладкий с повидлом	100	5,9	3,1	54,6	265,0
50	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28
	Итого:	300	17,9	6,16	67,6	314,28
	Итого за VIII день	1400	71,91	21,29	192,001	1176,014

IX день : четверг

Неделя : вторая

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
33	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	13,68	110,7
15	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170
19	Какао на молоке	200	6,2	6,2	25,34	181,2
	Итого:	400	13,79	19,84	57,3	461,9
II завтрак						
60	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
67	Овощная нарезка (огурец)	50	0,4	0,1	1,3	7
9	Суп картофельный с рисом	180	6,73	3,51	10,55	114,05
12	Пюре картофельное	130	2,821	4,056	6,968	107,38
17	Суфле из рыбы	80	13,864	6,44	3,256	126,664
47	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
13	Компот из апельсина	180	0,315	0,0378	18,288	71,316
8-1	Соус красный основной	30	0,44	1,17	1,85	19
	Итого:	700	27,47	15,8138	64,377	539,91
Полдник						
92	Гренки молочные	70	5,45	4,909	23,63	154
50	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28
	Итого:	270	17,45	7,969	36,63	203,28
	Итого за IX день:	1470	59,21	43,7228	168,407	1251,09

Х день : пятница

Неделя : вторая

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
30	Каша пшеничная молочная	150	6,81	7,77	30,13	217,49
44	Бутерброд с сыром	50	5,255	7,65	16,18	154,445
50	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28
	Итого:	400	24,065	18,48	59,31	421,21
II завтрак						
74	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43,0
Обед						
68	Овощная нарезка (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	12
64	Суп картофельный с пшеном	180	6,73	3,51	10,55	114,05
10	Свекла тушенная	140	2,282	4,2	11,438	95,956
24	Тефтели мясо - крупяные	80	14,72	1,76	9,7	114,76
47	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,165	94,5
52	Компот из сушеных фруктов с вит С	180	0,4	0,02	24,98	101,7
8-1	Соус красный основной	30	0,44	1,17	1,85	19
	Итого:	710	28,122	11,26	82,583	551,966
Полдник						
49	манник	100	5,15	9,86	28,8	186,9
50	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28
	Итого:	300	17,15	12,92	41,8	236,18
	Итого за X день:	1510	69,537	43,56	191,793	1252,356