

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №10» с.Сизябск

Л.Г.Вокуева



10-ти дневное меню для детей МБДОУ «Детский сад №10» с.Сизябск возрастной группы 3-7 лет

дни	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества, г			калорийность, ккал	№рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
	ЗАВТРАК						
1	Каша вязкая манная молочная	200	7,20	14,20	48,00	348,00	88
1	чай сладкий	200	0,20	0,00	8,02	31,72	502200
1	Сливочное масло	22	0,10	18,20	0,20	165,00	
1	Хлеб пшеничный	110	8,40	0,90	54,10	259	
	Сыр	8	1,86	2,36	0,00	29,12	324
	Итого		17,76	35,66	110,32	832,84	
	2-й ЗАВТРАК						
1	Фрукты свежие	200	0,82	0,82	19,60	88,82	
	ОБЕД						
1	салат из св помидоров	60	0,90	2,50	2,20	35,40	53
1	свекольник со сметаной	200	1,80	4,40	13,80	92,00	5/2
1	рыба запеченая с яйцом	80	24,43	15,00	4,71	251,43	55
1	картофельное пюре	150	3,2	6,9	12,8	122,6	520
1	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,80	113,00	376
1	Хлеб ржаной	60	4,20	0,70	30,50	147,00	
	Итого за обед		34,97	29,52	91,81	761,43	
	ПОЛДНИК						
1	биточки рисовые со сгущ молоком	100	9,12	9,33	39,29	210,05	
1	напиток клюквенный	200	0,10	0,00	21,20	80,60	
	Итого за полдник		9,22	9,33	60,49	290,65	
	Итого за день		62,77	75,33	282,22	1973,74	
ДЕНЬ 2							
	ЗАВТРАК						
2	каша пшеничная молочная	200	6,04	6,00	19,70	158,00	199
2	чай сладкий	200	0,20	0,00	8,02	31,72	502200
2	сливочное масло	22	0,10	18,20	0,20	165,00	
2	яйцо вареное	20	2,50	2,30	0,15	31,00	
2	Хлеб пшеничный	110	8,40	0,90	54,10	259	
	Итого за завтрак		17,24	27,40	82,17	644,72	
2	2-й ЗАВТРАК						
2	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	
	ОБЕД						
2	салат из отв свеклы	60	0,90	3,30	5,00	53,40	53
2	суп куриный	200	16,00	20,00	130,00	760,00	54-8с
2	кура тушеная	80	11,85	13,90	8,40	206,40	179
2	томатный соус	30	0,40	0,94	2,56	20	462
2	отварная гречка	150	8,60	7,90	37,00	253	
2	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,80	113,00	376
2	Хлеб ржаной	60	4,20	0,70	30,50	147,00	
	Итого за обед		42,39	46,76	241,26	1552,80	
	ПОЛДНИК						
2	манник	100	5,15	9,86	28,88	186,90	274
2	салат из св огурцов	100	1,20	5,00	3,60	57,00	пром

2	киселек детский Валетек	200	0,00	0,00	48,00	190,00	пром
	Итого за полдник		6,35	14,86	80,48	433,90	
	Итого за день		65,98	89,02	427,91	2727,42	
ДЕНЬ 3							
	ЗАВТРАК						
3	Каша овсяная молочная	200	7,10	9,80	24,80	215,90	
3	сливочное масло	22	0,10	18,20	0,20	165,00	
3	чай сладкий	200	0,20	0,00	8,02	31,72	502200
3	Хлеб пшеничный	110	8,40	0,90	54,10	259	
3	Сыр	8	1,86	2,36	0,00	29,12	324
	Итого за завтрак		17,66	31,26	87,12	700,74	
	2-й ЗАВТРАК						
3	Фрукты свежие	200	0,82	0,82	19,60	88,82	
	ОБЕД						
3	салат витаминный	60	0,90	2,70	6,50	53,00	40
3	щи из св капусты со сметаной	200	6,9	7,5	15,4	160,6	
3	запеканка картофель с сыром	230	25,50	24,80	18,40	400,70	
3	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,80	113,00	376
3	Хлеб ржаной	60	4,20	0,70	30,50	147,00	
3	Итого за обед		37,94	35,72	98,60	874,30	
	ПОЛДНИК						
3	Киселек детский Валетек	200	0,00	0,00	24,00	95,00	
3	булочки домашняя	90	6,8	11,7	64,3	350	
3	Морковь протертая с яблоками	100	0,83	6,00	8,17	88,33	
	Итого за полдник		7,63	17,70	96,47	533,33	
	Итого за день		64,05	85,50	301,79	2197,19	
ДЕНЬ 4							
	ЗАВТРАК						
4	Каша рисовая молочная	200	5,6	7,8	28,1	205,90	
4	сливочное масло	22	0,10	18,20	0,20	165,00	
4	какао с молоком (витаминиз.)	200	3,60	3,60	18,30	117,00	
4	хлеб пшеничный	110	8,40	0,90	54,10	259	
	Итого		17,70	30,50	100,70	746,90	
	2-й ЗАВТРАК						
4	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	
	ОБЕД						
4	салат из св огурцов	60	0,50	0,00	1,60	9,40	
4	суп гороховый	200	11,20	8,60	22,40	215,20	
4	Плов(рис,морковь,мясо)	230	17,40	17,10	48,20	405,00	
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,80	113,00	376
4	Хлеб ржаной	60	4,20	0,70	30,50	147,00	
	Итого за обед		33,74	26,42	130,50	889,60	
	ПОЛДНИК						
4	Чай с молоком	200	1,40	1,60	15,80	80,00	
4	Салат Степной	100	1,67	6,00	6,33	85,00	
4	Ватрушки с творогом	90	5,40	2,60	3,30	177,00	
	Итого за полдник		8,47	10,20	25,43	342,00	
	Итого за день		59,91	67,12	280,63	2074,50	
ДЕНЬ 5							
	ЗАВТРАК						
5	Каша молочная гречневая	200	5,10	6,70	29,70	199,40	
5	сливочное масло	22	0,10	18,20	0,20	165,00	
5	чай сладкий	200	0,20	0,00	8,02	31,72	502200

5	Хлеб пшеничный	110	8,40	0,90	54,10	259	
	Итого за завтрак		13,80	25,80	92,02	655,12	
	2-й ЗАВТРАК						
5	Фрукты свежие	200	0,82	0,82	19,60	88,82	
	ОБЕД						
5	Салат из моркови	60	0,60	2,70	8,70	60,00	
5	Суп Молочный	200	6,2	8,7	18,2	176,7	
5	Котлеты мясные	80	14,20	12,30	11,40	229,00	
5	Рис припущенный	150	3,5	6	32,4	198	
5	томатный соус	25	0,25	1,08	1,50	16,70	
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,80	113,00	376
5	Хлеб ржаной	60	4,20	0,70	30,50	147,00	
	Итого за обед		29,39	31,50	130,50	940,40	
	ПОЛДНИК						
5	Напиток из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	531
5	Творожники песочные со гуц молоком	100	10,4	18	37,2	352	661
	Итого за полдник		10,70	18,00	57,30	433,00	
	Итого за день		54,71	76,12	299,42	2 117,34	
ДЕНЬ 6							
	ЗАВТРАК						
6	Вермишель на молоке	200	6,20	8,70	18,20	177,00	
6	сливочное масло	22	0,10	18,20	0,20	165,00	
6	чай сладкий	200	0,20	0,00	8,02	31,72	502200
6	Хлеб пшеничный	110	8,40	0,90	54,10	259	
	Итого		14,90	27,80	80,52	632,72	
	2-й ЗАВТРАК						
6	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	
	ОБЕД						
6	томаты в собст соку	60	0,30	0,18	4,50	21,00	
6	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,30	4,70	11,40	102,60	
6	Ежики мясные	80	15,20	14,50	7,40	223,00	
6	картофельное пюре	150	3,2	6,9	12,8	122,6	520
6	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,80	113,00	пром
6	Хлеб ржаной	60	4,20	0,70	30,50	147,00	пром
	Итого за обед		25,64	27,00	94,40	729,20	
	ПОЛДНИК						
6	колбаса отварная Здоровье	30	3,60	6,00	0,00	68,40	
6	макаронные изделия	60	7,20	4,08	42,30	205,20	
6	напиток клюквенный	200	0,10	0,00	21,20	80,60	
6	печенье	60	4,60	5,80	44,60	250,20	
	Итого за полдник		10,90	10,08	63,50	354,20	
	Итого за день		51,44	64,88	262,42	1812,12	
ДЕНЬ 7							
	ЗАВТРАК						
7	Каша Дружба	200	5,26	11,66	25,06	226,20	
7	сливочное масло	22	0,10	18,20	0,20	165,00	
7	чай сладкий	200	0,20	0,00	8,02	31,72	502200
7	Хлеб пшеничный	110	8,40	0,90	54,10	259	
	Итого		13,96	30,76	87,38	681,92	
	2-й ЗАВТРАК						
7	Фрукты свежие	200	0,82	0,82	19,60	88,82	

	ОБЕД						
7	салат из св помидоров	60	0,90	2,50	2,20	35,40	53
7	рассольник ленинградский	200	7,50	8,40	19,40	187,40	
7	Суфле из отварн говядины с рисом	150	28,98	22,35	32,70	447,30	279
7	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,80	113,00	пром
7	Хлеб ржаной	60	4,20	0,70	30,50	147,00	пром
	Итого за обед		42,02	33,97	112,60	930,10	
	ПОЛДНИК						
7	салат Винегрет	100	1,30	10,80	6,80	130,00	
7	Пряники домашние	90	4,50	5,40	42,60	234,00	
7	Чай сладкий	200	0,20	0,00	8,02	31,72	502200
	Итого за полдник		6,00	16,20	57,42	395,72	
	Итого за день		62,80	81,75	277,00	2096,56	
ДЕНЬ 8							
	ЗАВТРАК						
8	Каша рисовая молочная	200	5,6	7,8	28,1	205,90	
8	сливочное масло	22	0,10	18,20	0,20	165,00	
8	чай сладкий с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	505
8	Хлеб пшеничный	110	8,40	0,90	54,10	259	
	Итого за завтрак		14,20	26,90	97,60	690,90	
	2-й ЗАВТРАК						
8	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	46,00	
	ОБЕД						
8	салат из конс огурцов	60	0,00	0,00	1,80	7,20	
8	Суп Рыбный	200	6,90	6,30	21,80	172,30	
8	Голубцы с мясом и капустой с рисом	230	19,55	19,09	9,20	287,50	
8	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,80	110,00	пром
8	Хлеб ржаной	60	4,20	0,70	30,50	147,00	пром
	Итого за обед		31,15	26,09	91,10	724,00	
	ПОЛДНИК						
8	омлет	60	5,60	8,70	1,50	106,00	
8	зеленый горошек	30	0,90	0,00	2,06	11,80	
8	чай сладкий	200	0,20	0,00	8,02	31,72	502200
8	батон	60	4,50	0,00	1,80	15,70	
8	повидло						
8	Фрукты свежие	200	0,82	0,82	19,60	88,82	
	Итого за полдник		6,50	8,70	3,56	117,80	
	Итого за день		52,35	61,79	202,36	1578,70	
ДЕНЬ 9							
	ЗАВТРАК						
9	Каша манная молочная	200	7,20	14,20	48,00	348,00	88
9	сливочное масло	22	0,10	18,20	0,20	165,00	
9	Какао с молоком (витаминиз.)	200	3,50	3,40	22,30	130,00	203
	Хлеб пшеничный	110	8,40	0,90	54,10	259	
	Итого за завтрак		19,20	36,70	124,60	902,00	
	2-й ЗАВТРАК						
9	Фрукты свежие	200	0,82	0,82	19,60	88,82	
	ОБЕД						
9	салат из св огурцов	60	0,50	0,00	1,60	9,40	
9	суп мясной с макаронными изделиями	200	3,40	5,10	21,80	149,80	
9	Азу(мясо,конс огурцы,картофель)	230	66,90	88,50	13,90	1122,00	

9	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,80	113,00	пром
9	Хлеб ржаной	60	4,20	0,70	30,50	147,00	пром
	Итого за обед		75,44	94,32	95,60	1541,20	
	ПОЛДНИК						
9	запеканка из творога	100	4,69	5,52	15,63	109,10	54-1т
9	молоко сгущенное	20	1,40	1,80	11,20	65,40	пром.
9	напиток яблочный	200	0,30	0,00	20,10	81,00	531
	Итого за полдник		6,39	7,32	46,93	255,50	
	Итого за день		101,85	139,16	286,73	2787,52	
ДЕНЬ 10							
	ЗАВТРАК						
10	каша молочная пшеничная	200	5,9	8,1	22,4	186,80	
10	сливочное масло	22	0,10	18,20	0,20	165,00	
10	чай сладкий	200	0,20	0,00	8,02	31,72	502200
10	Хлеб пшеничный	110	8,40	0,90	54,10	259	
	Итого за завтрак		14,60	27,20	84,72	642,52	
	2-й ЗАВТРАК						
10	Фрукты свежие	200	0,82	0,82	19,60	88,82	пром
	ОБЕД						
10	салат из отв свеклы	60	0,90	3,30	5,00	53,40	53
10	суп Крестьянский	200	1,8	6,19	12,4	112,47	
10	котлеты рыбные	80	12,80	8,00	1,50	129,00	
10	картофельное пюре	150	3,2	6,9	12,8	122,6	520
10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,80	113,00	пром
10	Хлеб ржаной	60	4,20	0,70	30,50	147,00	пром
	Итого за обед		23,34	25,11	90,00	677,47	
	ПОЛДНИК						
10	Капуста тушеная	100	1,46	2,10	3,46	39,20	
10	домашнее печенье	90	7,50	9,80	74,40	417,00	
10	напиток из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	531
	Итого за полдник		9,26	11,90	97,96	537,20	пром
	Итого за день		48,02	65,03	292,28	1946,01	