

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	180/200	2,1/2,8	0,6/0,8	13,15/17,53	112/149,3	0	99/04
	Чай с молоком	150/200	2,92/3,89	3,3/4,4	15,95/21,13	101,39/135,18	0,54/0,69	72
	Бутерброд с джемом	20/5 30/8	1,54/2,32	0,16/0,24	13,16/20,08	61/92	0,01/0,01	86
Завтрак	Бананы	100/110	2,2/2,42	0,4/0,44	31,05/34,6	136,6/152,24	15/16,5	35
Обед	Салат из кукурузы с луком.	45/60	3,66/4,88	5,43/7,24	21,38/28,51	148,55 /198	0,75/1	91
	Суп на к/б с рисом	150/250	1,18 /1,58	1,64/2,19	8,74/11,66	54,45/72,6	5/6,6	80
	Сосиски отварные	70	27,2	16,9	0,1	263,0	0	48
	Печень по-строгановски	50/80	10,9	10,9	3,12	156	0	431/04
	Картофельное пюре	120/150	2,5/3,12	3,8/4,5	15,8/19	107,4/128,98	4,85/5,6	312
	Лимонный напиток	150/200	0,11/0,15	0,01/0,02	18,32/24,43	72/96	4,8/6,4	282
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/15,84	57,68 /78,24	0	9
Полдник	Пудинг творожный	120/150	15,92/18,5	13,88/16,68	16,7/20,28	252,97/302,31	0,21/0,27	128
	Кисломолочный продукт Ряженка	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	0,45/0,54	392
Итого за 3 день		1215/1438	66,17/73,9	59,52/63,58	178,2 /215,84	1412,5/1737,79	31,61/37,61	
День 4								
Завтрак	Каша манная молочная	130/200	3,59/4,9	3,51/4,0	15,8/25,5	109,45/157,56	0,93/1,3	181
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150/180	2,15/2,65	1,46/1,79	15,5/18,83	84/102	0,28/0,34	396
	Хлеб пшеничный с сыром	38/50	4,13/5,36	2,6/3,27	14,76/19,68	99,62/130,4	0,05/0,07	3
Завтрак <i>печ.</i>	Кондитер. изд. Вафли	24	0,67	0,79	18,55	84,0		89
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	389
Обед	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,52/0,78	1,29/1,94	2,5/3,76	23,69/35,62	7,53	45
	Салат из свежих помидор с раст.маслом	54/60	2,72/3,65	2,25/2,4	1,62 2,17	28,8/38,65	9,51/12,25	18/04
	Свекольник на к/б со сметаной	150/10 200/14	0,92/1,51	1,98/3,0	6,74/9,0	65,46/87,3	4,05/5,4	34/04
	Макаронны отварные	100/150	2,57/3,85	2,78/4,17	20,06/30,09	107,70/160,57	0	194/04
	Соус сметанный	20/25	0,23/0,36	0,76/0,92	0,8/1,6	11,26 /16,19	0,02/0,02	330
	Котлета из говядины	50/60	3,3 3,96	4,9/5,88	16,8 20,16	96/115,2	0,18/0,21	161/04
	Компот из суш. яблок	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,83/27,77	84,75/113	0,3/0,4	367
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/15,84	57,68 /78,24	0	9
Полдник	Гренка молочная	55-65	4,0/6,0	5,8 8,7	14,3 21,45	123,7/185,55	0,05/0,08	58
	Чай с сахаром	150 200	0,07 0,12	0,01 0,03	7,1 10	28,38	1,42/2,83	165
Итого за 4 день		1367/1381 1543/1543	24,36/25,5 42,35/45,22	22/23 36,537	175 /174,04 231,3/229,68	1011,05/1016,16 1245,84/1248,9	15,8/17,8 25,7/30,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак: V	Каша гречневая молочная	130/200	4,38/6,71	3,96/5,07	15,96/24,97	117,06/172,35	0,93/1,3	24
	Какао на молоке с сахаром	150/200	3,18/4,3	3,38/4,67	20,84/27,7	119,23/158,97	0,19/0,25	249/04
	Бутерброд с маслом	38/50	2,34/3,12	6,04/7,57	14,86/19,81	123,16/132,4		1
Завтрак V	Яблоки <i>6 шт</i>	100/110	0,4/0,44	0,4/0,44	9,8/10,78	44,4/48,84	10/11	35
	Салат из лука репчат. с растительным масл.	20/30	0,33/0,5	1/1,5	1,14/1,71	14,99/22,49	0	91
	Суп гороховый на к/б	150/200	3,75/5,0	2,25/5,27	12,43/16,65	84,58/113,41	4,83/6,1	139/04
	Бефстроганов из говяд.	60/30 70/30	18,42/20,4 7	21,14/ 23,49	3,25/3,6	249,1/276,8	0,015/ 0,01	148/04
	Перл.отвар.со слив.мас	100/150	2,93/4,4	2,82/4,23	20,87/31,31	122/183	0	186
	Чай с абрикосовым джемом	150/10 180/15	0,09/0,14	0,01/ 0,02	7,17/10,75	29/44	0,26/ 0,39	383
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/ 15,84	57,68 /78,24	0	9
Полдник V	Оладьи	70/90	4,55/5,8	4,62/5,3	22,12/25,3	149,1/170,4		401
	Молоко кипяченое	142/171	4,1/4,96	3,55/4,28	6,8/8,2	76,7/92,3	1,8/2,2	255
Итого за 5 день		1150 /1536	46,45/58,41	49,53/62,32	147,12/196,62	1187/1493,2	18,03/ 21,25	
День 6								
Завтрак V	Каша сборная «Рябчик» молочная	130/200	3,59/4,9	3,51/4,0	15,8/25,5	109,45/157,56	0,93/1,3	181
	Чай с молоком	150/200	2,92/3,89	3,3/4,4	15,95/ 21,13	101,39/135,18	0,54/ 0,69	72
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/ 0,32	14,76/19,69	70,32/ 93,76	0	9
	Масло сливочное/ сыр	8/10 8/10	0,06/1,85 0,08/2,32	5,8/2,36 7,25/2,95	0,1/0 0,13/0	52,8/29,12 66/36,4	0/0,05 0/0,07	14/15
Завтрак	Кондитерские изделия Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	60
Обед	Зелёный горошек с яйцом	45/60	3,95/5,27	5,37/7,16	15,8/21,07	127/169,33	0,8/ 1,07	154
	Салат из свежих огурцов с раст. масл.	45/60	0,33/0,43	4,53/ 6,05	1,35/ 1,8	46,62/62,16	2,05/ 2,73	15/04
	Суп вермишелевый на к.б	150/250	2,05/2,7	3,76/4,71	14,3/17,85	99,2/124,55	6,6/ 8,25	103
	Голубцы ленивые (с мясом и рисом)	150/200	8,8/11,2	13,85/15,73	19,59/21,77	238,5/273,4	18,7/ 20,77	287
	Компот из сухофруктов(смесь)	150 200	0,43 0,6	- -	22,5 30,89	88,66 121,7	0,035 0,05	241/04
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/ 15,84	57,68 /78,24	0	9
	Хлеб	Запеканка творожная со сгущенным молок.	110/120	11,87 12,33	10,02 10,04	11,22/11,66	286,4/297,4	0,39/ 0,54
Полдник V	Йогурт	180/200	9/10,6	5,7/6,4	6,48/7,2	118,8/132	1,08/1,2	530
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,9	70,32/93,76	0	2
Итого за 6 день		1323 /1713	52,43/48,8 65,53/60,7	69,17/68,33 77,93/76,82	199,65/185,2 231,97/212,	1712,9/1632,52 1812,98/1705,81	32,69/33,9 38,67/40,3	

Присл паци	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 87	Каша Геркулес молочная	130/200	3,64/5,84	2,56/4,4	14,77/22,72	96,7/153,8	0,93/1,3	173
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150/ 200	3,6/ 4,8	4,1/ 5,4	16,7/ 22,4	115,7 154,6	0,54/ 0,65	94
	Бутерброд с джемом	20/5 30/8	1,54/2,32	0,16/ 0,24	13,16/20,08	61/92	0,01/ 0,01	86
Завтрак	Бананы	100/110	2,2/2,42	0,4/0,44	31,05/34,6	136,6/152,24	15/16,5	35
Обед	Салат из свежих овощей	45/60	0,41/0,54	2,27/3,03	1,42/1,89	27,9/37,2	6,5/9,3	20/04
	Огурец консервированный	45/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	4,5/6,0	70
	Борщ на к.б со сметаной	150/200	1,08/1,8	2,98/4,92	6,56/10,93	57,38/95,22	6,4/8,7	37
	Жаркое по домашнему	150/190	15,17/19,22	15,56/19,71	11,71/14,83	247,54/313,55	5,34/ 6,77	121
	Компот из сушеных яблок	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,83/27,77	84,75/113	0,3/0,4	367
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/ 15,84	57,68 /78,24	0	9
Полдник	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	60/45 80/45	8,05/ 8,41	2,73/2,85	6,97/7,28	87,32/91,25	1,06/ 1,11	517
	Чай с сахаром	150/200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10,0	28,43/37,9	0,12/0,1	165
	Хлеб пшеничный	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/ 15,84	57,68 /78,24	0	9
Итого за 7 день		1185(1185 1518(1518	38,14(39,95 46,8(46,85	40,7(36,22 50(44	135,4(135,2 169,77(169,5	1057,44(1017,12 1310,48(1256,72	22,8(25,2 27,8(3,1	
День 8								
Завтрак 89	Каша пшеничная молочная	130/200	2,95/4,54	3,6/5,79	15,74/24,2	107,23/167,07	0,93/1,3	20
	Какао на молоке с сахаром	150/200	3,18/4,3	3,38/ 4,67	20,84/27,7	119,23/ 158,97	0,19/0,25	249/04
	Бутерброд с маслом	38/50	2,34 3,12	6,04 7,57	14,86 19,81	123,16 132,4		1
Завтрак	Кондитер. изд. Вафли	24	0,67	0,79	18,55	84,0/		89
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	60
Обед	Салат из свежих помидор с раст.маслом	54/60	2,72/3,65	2,25/2,4	1,62/2,17	28,8/38,65	9,51/ 12,25	18/04
	Салат «Здоровье»	40/50	0,6/0,8	1,3/1,7	2,7/3,4	25,6/32	2,1/2,7	15/02
	Куриный бульон с гренками	150/10 250/15	2,6/5,16	3,63/5,21	9,53/11,52	81,19/113,61	0,95/1,3	30
	Курица в белом соусе	50	10,86	12,67	3,56	163,33	0,54	179/04
	Гречневая каша	120/150	3,49/4,43	3,19/4,45	15,18/20,01	106,8/137,7	0	171
	Компот из кураги	150/180	0,58/0,7	0,03/0,04	15,73/19,87	65,51/ 82,64	0,45/0,47	69
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/ 15,84	57,68 /78,24	0	9
Полдник	Омлет натуральный	60	5,54	14,62	1,05	101,25	0	340/04
	Кисель	150/180	0	0	24/28,8	96/115,2	0	71
Итого за 8 день		1223(1214 1529(1529	37,43(35,27 44,52(41,9	59(59,4 61,5(62	156,54(158 283,3(284,94	1152,41(1173,24 1197,8(1233,35	15,74(6,97 19,8(18,5	

Пример меню	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша рисовая молочная	130/200	3,3 /5,83	3,1/5,53	15,42/27,04	102,83/181,25	0,93/1,3	174
	Чай с молоком	150/200	2,92/3,89	3,3/4,4	15,85/21,13	101,39/135,18	0,54/0,69	72
	Хлеб пшеничный с сыром	38/50	4,13/5,36	2,6/3,27	14,76/19,68	99,62/130,4	0,05/0,07	3
Завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5	35
Обед	Кукуруза консервированная	45/60	2,25/3	0,09/0,12	3,74/4,98	24,75/33	11,7/15,6	55
	Рассольник Домашний на к.б со сметаной	150/10 200/14	2/2,66	2,46/4,14	11,6/15,32	84,8/113,11	4,52/6,02	131/04
✓	Биточки из говядины	50/70	3,3/4,6	4,9/6,9	16,8/23,52	96/134	0,18/0,25	161/04
	Гороховое пюре	180/200/5	34,23/38,98	5,52/6,29	69,58/79,24	464,87/529,43	0	427
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/15,84	57,68/78,24	0	9
	Компот из кураги	150/180	0,58/0,7	0,03/0,04	15,73/19,87	65,51/82,64	0,45/0,47	69
Полдник	Сдоба обыкновенная	45/60	5,7/7,61	4,97/6,63	7,53/10,05	75,43/100,58		280/04
	Молоко кипяченое	142/171	4,12/4,96	3,55/4,28	6,82/8,21	76,7/92,3	1,85/2,2	255
Итого за 9 день		1420/1550	64,9/80,6	31,18/42,4	200/255,2	1295,08/1659,2	25,6/31,6	
День 10								
✓	Каша пшен. молочн.	130/200	3,07/4,83	3,1/4,97	15,64/24,79	102,8/163,21	0,93/1,3	18
	Чай с абрикосовым вареньем	150/180	2,15/2,65	1,46/1,79	15,5/18,83	84/102	0,28/0,34	387
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,69	70,32/93,76	0	2
	Масло сливочное/ сыр	8/8 8/8	0,06/1,85	5,8/2,36	0,1/0,1/0	52,8/29,12	0/0,05	4/5
Завтрак	Кондитер. изд.Вафли	24	0,67	0,79	18,55	84,0		89
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	60
Обед	Салат из свежих огурцов с раст.масл.	45/60	0,33/0,43	4,53/6,05	1,35/1,8	46,62/62,16	2,05/2,73	15/04
	Огурец консервированный	45/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	4,5/6,0	70
	Суп с клецками из к.б	150/250	2,13/3,55	2,9/4,84	10,02/18,8	74,7/132,92	3,45/5,75	108
	Рыба запеченная с морковью	180/230 60/80	6,6/8,8	2,91/4,09	2,53/3,45	63/86	0,93/1,31	253
	Капуста тушеная	120/150	2,28/2,87	3,85/4,83	8,18/9,76	76,49/93,99	20,58/23,74	321
	Компот из апельсинов	150/200	0,19/0,25	0,08/0,1	25,49/34	103,95/138,6	9,67/12,9	374
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/15,84	57,68/78,24	0	9
	Сырники творожные	100/10 120/20	7,16/7,87	5,63/6,0	13,63/20,52	133,83/167,56	0,32/0,36	219
Полдник	Кисель молочный	150/200	3,15/4,2	2,79/3,73	22,68/30,25	128,55/171,4	1,08/1,4	384
	Итого за 10 день		1105/1570	30,47/30,544,63)	29,7/45,251	171,48/227,71453,76	1127,44/37,08/45,71	


Пролитуровано, прогумеровано и сверстано
печатью Б. Метель

Заведующий ИДБУ л/с №4 «Буратино»
И.И. Кувшинова



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 «Буратино» р.п. Кузоватово

Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с № 4
«Буратино» р.п. Кузоватово


И.И. Кувшинова
Приказ 132Д-ОД от 01.09.2020г.

Примерное 10- дневное меню

**Примерное (циклическое) 10-дневное меню для детей
дошкольного возраста с 10,5 ч. пребыванием детей
в дошкольном учреждении от 1,6-3л. и от 3-7л.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккл	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1		1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	
Завтрак:	Вермишель молочная	150/200	3,57/4,76	4,45/5,94	10,2/13,6	78/104	10,2/13,6	44/04
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150/200	3,6/4,8	4,1/5,4	16,7/22,4	115,7/154,6	0,54/0,65	94
	Бутерброд с маслом	38/50	2,34/3,12	6,04/7,57	14,86/19,81	123,16/132,4		1
2 Завтрак ✓	Яблоки	100/110	0,4/0,44	0,4/0,44	9,8/10,78	44,4/48,84	10/11	35
Обед	Салат из свеклы с раст маслом	40/60	0,56/0,84	2,40/3,6	3,30/4,95	37,04/55,56	2,66/4	52
	Салат из свежих овощей	45/60	0,41/0,54	2,27/3,03	1,42/1,89	27,9/37,2	6,5/9,3	20/04
	Щи из капусты на к,б со сметаной	150/10/200/14	1,25/2,14	1,73/2,3	3,14/4,56	43,39/57,85	18,90/31,51	56/04
	✓ Гуляш из отварного мяса	40/45	11,57/13,02	12,36/13,91	2,38/2,68	123/138,37		437/04
	Гречневая каша	120/150	2,11/2,47	2,77/3,65	0,98/1,96	67,5/135	0	257/04
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/15,84	57,68/78,24	0	9
	Компот из сухофруктов(смесь)	150/200	0,43/0,6	-/-	22,5/30,89	88,66/121,7	0,035/0,05	241/04
Полдник	Булочка домашняя	60	2,7	3,92	23,54	136,54	0	274/04
	Чай с сахаром	150/200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10,0	28,43/37,9	0,12/0,1	165
Итого за 1 день		1168(1163) 1569(1579)	31,2(31) 39,6(39,35)	43,38(42,18) 44,39(51,45)	135,9(139,6) 155,46(153,95)	1076,4(1104,3) 1297,5(1312)	32,9(37,3) 49,11(55,71)	
День 2								
Завтрак	Каша овсяная молочная	170/200	6,09/7,16	7,63/8,9	24,5/28,84	193,11/227,19	1,3/1,53	259
	Какао на молоке с сахаром	150/200	3,18/4,3	3,38/4,67	20,84/27,7	119,23/158,97	0,19/0,25	249
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,69	70,32/93,76	0	9
	Масло сливочное/ сыр	8/8/8/8	0,06/1,85	5,8/2,36	0,1/0,1/0,1/0	52,8/29,12	0/0,05	4/5
2 завтрак	Кондитерские изделия Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	389
Обед	Салат морковный с изюмом	40/60	0,68/1,02	0,56/0,83	6,6/9,9	34,12/51,21	0,73/1,14	63
	Суп «Волна» на курином бульоне	170/200	5,3/6,53	7,2/7,35	13,98/18,12	167,21/202,3	10,71/12,76	39
	Плов с куриным мясом	150/180	10,6/12,71	6,54/7,85	22,3/26,8	190,8/229	0	291
	Компот из кураги	150/180	0,58/0,7	0,03/0,04	15,73/19,87	65,51/82,64	0,45/0,47	69
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/15,84	57,68/78,24	0	9
Полдник	✓ Рыба, запеченная в омлете	90/110	30,37/33,74	18,05/20,06	4,1/4,56	300,37/333,74	0,13/0,14	348
	Кисель	150/180	0	0	24/28,8	96/115,2	0	71
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,9	70,32/93,76		9
Итого за 2 день		1396 1666	62,18/65,96	57,82/ 93,3	192,82 227,3	1662,12/ 1849,69	15,96/ 18,8	