

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая детского сада «Улыбка»

Миндрова С.Ф.



Примерное 10-дневное меню для детей

**3-7 лет посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Краснослободский детский сад комбинированного вида «Улыбка» Краснослободского муниципального района
РМ**

(с 10,5 - часовым пребыванием).

День 1

Название блюд и продуктов	Химический состав						Ме. реп.
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. ценность (Ккал)
ЗАВТРАК							
Вареники с оттаянной с маслом			130	4,68	4,42	39,3	149,4
Макарон	45	45					
Масло сливочное	4	4					
Яично вареное	40	32	32	5,08	4,6	0,28	62,8
Кофейный напиток на сгущенном молоке			180	1,7	1,92	14,2	85
Кофейный напиток	2,2	2,2					
Сахар	10	10					
Сгущенное молоко	20	20					
Хлеб пшеничный с маслом			50/8	4,21	7,25	24,12	173,34
Итого				15,67	18,19	77,9	470,54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок яблочный-персиковый	130	130	130			14,95	59,8
ОБЕД							
Салат из отварной моркови со свежим яблоком			60	0,59	4,04	4,3	57,3
Морковь	45	45					
Яблоки	25	12					
Масло растительное	4	4					
Суп гороховый со сметаной			250	7,7	2,4	34,2	200,17
Горох сухой	20	20					
Морковь	16	13					
Картофель	100	60					
Лук репчатый	10	8					

[illegible]

День 2

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рец.	
	Брутто (г)	Чисто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)		Энерг. ценность, (Ккал)
ЗАВТРАК								
Каши молочная Геркулес			200	8	10,86	26,51	229,8	49
Крупа Геркулес	20	20						
Масло сливочное	4	4						
Сахар	5	5						
Молоко	200	200						
Какао на молоке			180	2,80	3,20	14,68	95,4	58
Сахар	10	10						
Молоко	100	100						
Хлеб пшеничный с маслом и сыром			50/8/10	6,89	9,89	24,14	29,4	16
Итого за завтрак				17,69	23,95	65,33	354,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Яблоко	160	160	160	0,6		20,94	82,8	
ОБЕД								
Салат из отварной свеклы			60	0,59	4,04	4,3	57,3	22
Свекла	70	54						
Масло растительное	4	4						
УДИН со сметаной								
Капуста	70	40						
Морковь	12	10						
Картофель	100	60						
Лук репчатый	10	8						
Масло растительное	3	3						

Сметана	10	10	65/50	25,9	15,5	19,55	318,3	40
Тесто в томатном соусе								
Крупа рисовая	20	20						
Мясо	120	63						
Томат	3	3						
Морковь	20	16						
Лук репчатый	10	8						
Яйцо		5,2						
Напиток лимонный			180	0,1	0	14,5	56,5	241
Хлеб ржаной	38	38	38	1,88	0,28	19,92	85,6	
С-витамин	50	50						
Итого за обед				30,41	21,82	77,07	631,4	
ПОЛДНИК								
Оладьи с мясом			70	5,66	10,4	35,65	249,4	53
Мука	40	40						
Сахар	5	5						
Масло сливочное	3	3						
Яйцо	7,00	7						
Масло растительное	2	2						
Молоко	20	20						
Чай с сахаром			200			9,98	37,4	1
Сахар	10	10						
Чай-заварка	0,75	0,75						
Конфета			20	0,4	2,6	14,4	80,6	
Итого за полдник				6,06	13	60,03	367,4	
Итого за день				54,76	58,77	223,37	1436,2	

День 3

Название блюда и продуктов	Химический состав						№ рецеп.
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. ценность (Ккал)
ЗАВТРАК							
Каши молочная "Дружба"			200	8,03	10,28	27,09	231,1
Пшено	10	10					
Масло сливочное	4	4					
Рис	10	10					
Молоко	200	200					
Сахар	4	4					
Кофейный напиток на молоке			200	2,8	3,2	14,68	95,4
Молоко	100	100					
Хлеб пшеничный с маслом			50/8	4,21	7,25	24,12	173,34
Итого за завтрак				15,04	20,73	65,89	404,44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок аблучно-вишневый	130	130	130			14,95	59,8
ОБЕД							
Салат из зеленого горошка с луком			60	0,59	4,04	4,3	57,3
Зеленый горошек	60	48					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	4	4					
Суп с клецками .со сметаной			250	4,88	7,08	30,26	197,67
Мука	20	20					
Морковь	10	8					
Картофель	100	60					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	3	3					

[illegible]

День 4

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецеп.		
	Брутто (г)	Чисто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)		Энерг. ценность (Ккал)	
ЗАВТРАК									
Варенишель молочная				200	7,71	9,88	28,47	227,2	25
Варенишель	25	25							
Масло сливочное	4	4							
Сахар	4	4							
Молоко	200	200							
Чай с лимоном			200						200
Сахар	10	10					9,98	37,4	
Лимон	10	7							
Хлеб пшеничный с маслом			50/8	4,21	7,25	24,12		173,34	15
Итого за завтрак				11,92	17,13	62,57		437,94	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок яблочно-персиковый	130	130	130				14,95	59,8	
ОБЕД									
Салат из свеклы с соевым соусом			60	0,98	2,99	1,26		26,88	21
Свекла	60	51							
Огурец соевый	10	7							
Масло растительное	4	4							
Борщ с курицей, со сметаной			250	6,88	3,32	22,16		159,2	3
Свекла	40	32							
Морковь	16	13							
Картофель	100	60							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	3	3							

Морковь	16	13							
Картофель	100	60							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	3	3							
Голубцы лепные со сметаной			200	18,6	11,12	23,6	259,94	19	
Мясо	80	62							
Лук репчатый	10	8							
Сметана	10	10							
Рис	20	20							
Масло растительное	2	2							
Морковь	10	8							
Огурец	40	35	35	0,7		2,8	13,9	69	
Напиток из шиповника			180	0,12		16,4	65	97	
Плоды шиповника	10	10							
Сахар	10	10							
С-витамины	50 мг	50 мг							
Хлеб ржаной	38,00	38	38	1,88	0,28	19,92	85,6		
Итого за обед				29,18	18,73	117,31	748,8		

ПОЛДНИК									
Кисель			200	0,07		18,23	70,7	9	
Сахар	10	10							
Кисель	10	10							
Печенье сахарное	30	30	30	2,59	3,5	26,6	142,1		
Итого за полдник				2,66	3,5	44,83	212,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,87	42,54	244,06	1450,14		

День 6

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рец.
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
ЗАВТРАК							
Яйно вареное	50	42	42	5,08	4,6	0,28	49
Кофейный напиток на сгущенном молоке	45	45	200	1,7	1,92	14,2	252
Кофейный напиток	2,2	2,2					
Сахар	10	10					
Сгущенное молоко	20	20					
Хлеб пшеничный с маслом			50/8	4,21	7,25	24,12	15
Хлеб пшеничный	50	50					
Масло сливочное	8	8					
Итого за завтрак				10,99	13,77	38,6	321,14
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок яблочно-персиковый	130	130	130			14,95	59,8
ОБЕД							
Салат из отварной моркови с зеленым горошком			60	0,75	3,8	2,27	11
Морковь	45	45					
Зеленый горошек	25	25					
Масло растительное	4	4					
Щи со сметаной			250	1,94	2	18,8	2
Капуста	70	46					
Морковь	12	10					
Картофель	100	60					
Дук репчатый	10	8					

Масленно-сливочное	2								
Сметана	10	10							
Плов с говядиной			200	16,24	8,78	37,7	267,42	173	
Рис	40	40							
Мясо	80	62							
Масло сливочное	5	5							
Морковь	20	16							
Лук репчатый	15	12							
Огурец свежий	40	35	35	0,28	0	1,12	5,96	69	
Напиток лимонный			180	0,1	0	14,5	56,5	252	
Хлеб ржаной	38	38	38	1,88	0,28	19,92	85,6		
C-витамин	50	50							
Итого за обед				21,19	14,86	94,31	571,53		
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с изюмом			120	22,6	28,54	37,04	486,88	52	
Творог	120	120							
Сахар	5	5							
Мука	15	15							
Яйцо	7,00	..7							
Масло растительное	2	2							
Чай с молоком			200	0,67	0,83	11,25	46,67	261	
Чай заварка	0,75	0,75							
Сахар	10	10							
Молоко	100	100							
Итого за полдник				23,27	29,37	48,29	533,55		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ									
				55,45	58	196,15	1486,02		

День 7

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рец.		
	Брутто (г) (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)		Энерг. ценность (Ккал)	
ЗАВТРАК									
Капша рисовая молочная				200	7,02	9,82	225,4	24	
Молоко	200		200						
Масло сливочное	4		4						
Рис	20		20						
Сахар	5	5							
Чай с сахаром				200			9,98	37,4	1
Сахар	10	10							
Чай-заварка	0,75	0,75							
Хлеб пшеничный с маслом			50/8		4,21	7,25	24,12	173,34	15
Итого за завтрак					11,23	17,07	62,9	436,14	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок яблочно-персиковый	130	130	130				14,95	59,8	
ОБЕД									
Салат из свеклы с растительным маслом				55	0,98	2,99	1,26	53,85	22
Свекла	70	51							
Масло растительное	4	4							
Суп с яйцом, с курицей				250	8,51	9,12	15,99	178,25	6
Куры	40	28							
Яйцо	20	20							
Морковь	20	16							
Картофель	100	60							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	3	3							

Зелень	3	3								
Рыба тушеная с овощами										
Рыба	110	63		75	13,26	0,3	7,84	112,72	21	
Лук репчатый	20	14								
Масло растительное	2	2								
Морковь	20	14								
Картофельное пюре				120	3,94	4,58	29,5	169	20	
Картофель	200	120								
Масло сливочное	4	4								
Молоко	30	30								
Свежий помидор	40	35		35	0,28		1,19	5,56	69	
Компот из сухофруктов				180	0,15		14,48	55,5	12	
Хлеб ржаной	38	38		38	1,88	0,28	19,92	85,6		
С-витамины	50	50								
Итого за обед					29	17,27	90,18	660,48		

ПОЛДНИК										
Оладьи с маслом				70	5,66	10,44	35,65	249,4	53	
Масло растительное	2	2								
Мука	40	40								
Яйцо		7								
Сахар	5	5								
Молоко	20	20								
Масло сливочное	3	3								
Какао на ступенном молоке				200	1,5	1,9	14,93	83,3	250	
Сахар	10	10								
Ступенное молоко	20	20								
Какао	1,1	1,1								
Итого за полдник					7,16	12,34	50,58	332,7		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

47,39 46,68 218,61 1489,12

День 8

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рел.	
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)		Энерг. ценность (Ккал)
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с изюмом			200	8	10,86	26,51	229,88	50
Манка	20	20						
Масло сливочное	4	4						
Молоко	200	200						
Сахар	5	5						
Изюм	10	10						
Кофейный напиток на молоке			200	2,8	3,2	14,68	95,4	3
Сахар	10	10						
Молоко	100	100						
Кофейный напиток	2,2	2,2						
Хлеб с маслом и сыром			50/8/10	6,89	10,86	24,14	229,88	16
Итого за завтрак				17,69	24,92	65,33	555,16	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок яблочно-персиковый	130	130	130			14,95	59,8	
ОБЕД								
Салат из кукурузы с луком			60	3,66	5,43	21,38	148	17
Кукуруза	77	48						
Лук репчатый	10	8						
Масло растительное	4	4						
Свекольник со сметаной			250	3,09	7	17,34	158,42	4
Свекла	80	64						
Морковь	16	13						
Картофель	100	60						
Лук репчатый	10	8						

[illegible]

День 9

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рец.
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. ценность (Ккал)
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная			200	8	10,1	16,7	226,8
Пшено	20	20					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	4	4					
Молоко	200	200					
Чай с лимоном			200			9,98	37,4
Сахар	10	10					
Лимон	10	10					
Хлеб пшеничный с маслом			50/8	4,21	7,25	24,12	173,34
Итого за завтрак				12,21	17,35	50,8	437,54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок яблочно-персиковый	130	130	130			14,95	59,8
ОБЕД							
Салат из свеклы с соевым соусом			55	0,98	2,99	1,26	53,85
Свекла	60	45					
Соленый огурец	10	6					
Масло растительное	4	4					
Суп картофельный с рыбой			250	8,02	10,28	27,09	231,1
Рыба	70	42					
Морковь	10	8					
Картофель	80	56					
Лук репчатый	10	8					
Масло сливочное	4	4					

Зелень	3	2							
Рагу овощное с мясом курицы			200	11,72	2,64	8,73	97,58	90	
Картофель	150	60							
Мясо курицы	80	38							
Капуста	150	102							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	20	14							
Томат	3	3							
Компот из кураги			180	0,1	0	14,5	56,5	12	
Хлеб ржаной	38	38		1,88	0,28	19,92	85,6		
С-витамины	50	50							
Итого за обед				22,7	16,19	71,5	524,63		
ПОЛДНИК									
Пудинг манный с изюмом			80	8,03	4,09	52	293	77	
Манка	40	40							
Сахар	5	5							
Молоко	30	30							
Яйцо	7,00	7							
Масло растительное	4	4							
Дрожжи	0,8	0,8							
Изюм	10	10							
Йогурт	200	200	200	5,6	6,4	19,38	153,4	21	
Итого за полдник				13,63	10,49	71,38	446,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,54	44,03	208,63	1468,37		

День 10

Название блюд и продуктов	Химический состав					№ рец.		
	Брутто (г)	Чисто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)			
ЗАВТРАК								
Каши гречневая молочная			200	9,4	10,48	33,84	259,5	22
Гречка	30	30						
Масло сливочное	4	4						
Молоко	200	200						
Сахар	4	4						
Какао на молоке			200	2,8	3,2	14,68	95,4	58
Какао-порошок	1,1	1,1						
Сахар	10	10						
Молоко	100	100						
Хлеб пшеничный с маслом			50/8	4,21	7,25	24,12	173,34	15
Итого за завтрак				16,41	20,93	72,64	528,24	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок виноградный	130	130	130			14,95	59,8	
ОБЕД								
Салат из вареной свеклы, с раст. маслом			5560	0,98	2,99	1,26	53,85	4
Свекла	70	51						
Масло растительное	4	4						
Суп с зеленым горошком, со сметаной			250	5,71	6,32	6,49	100,37	5
Зеленый горошек	20	13						
Сметана	10	10						
Морковь	10	8						
Картофель	100	60						
Лук репчатый	10	8						
Куры	40	40						

Сосиска отварная с тушеной капустой									
Сосиска				50/120		9,68	17,66	30,13	224,6
Капуста	200	120							50,25
Масло сливочное	4	4							
Томат	7	7							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	10	8							
Помидор свежий	40	35		35		0,28	0	1,12	5,56
Напиток из шиповника				180		0,1	0	14,5	56,5
Хлеб ржаной	38	38		38		1,88	0,28	19,92	85,6
С-витамин	50	50							
Итого за обед						18,63	27,25	73,42	526,48
ПОЛДНИК									
Батон с сыром				50/20		10,53	8,58	14,43	176,4
Батон	50	50							16
Сыр	20	20							
Кисель из концентрата				200		0,07		18,03	70,7
Кисель	10,00	10							9
Сахар	10	10							
Итого за полдник						10,6	8,58	32,46	247,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ									
						45,64	56,76	193,47	1361,62