

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ "№ 35

"Василинка"



**Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ "Детский сад № 35"**

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 ДЕНЬ							
	Завтрак						
21\2	Суп молочный с лапшой	200	3.4	3.7	12.0	95.0	0.4
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	2.9	13.4	105.9	0.5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2.3	3.0	17.3	135.4	0.0
	Итого		8.7	9.6	42.7	336.3	0.9
10-00 час	Сок 100 гр		0.4	0.4	9.8	42.7	10.0
	Обед						
	Салат из отварной свеклы раст. маслом с сол. огурцами	60.0	0.7	4.9	3.5	61.0	1.4
11\2	Рассольник с крупой со сметаной	200/10	1.8	4.5	12.5	99.0	14.4
27\8	Кнели мясные паровые	80	13.2	13.0	4.7	189.0	0.2
18\3	Рагу из овощей	150	2.3	3.7	13.5	97.0	11.7
4\10	Компот из кураги и изюма	200	0.3	0.0	18.4	71.0	50.1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.0	0.2	14.7	81.6	0.0
	Хлеб ржаной	37.5	2.5	0.4	12.5	65.1	0.0
	Итого		22.8	26.8	79.8	663.7	77.8
	Полдник						
	Кондитерские изделия	50	2.5	9.8	23.1	187.5	0.0
	Кисломолочные продукты в ассортименте	200	5.8	6.4	8.0	116.6	0.0
	Итого		8.3	16.2	31.1	304.1	0.0
	Итого за день		40.1	53.0	163.4	1346.7	88.7
% ккал						74.82	
2 ДЕНЬ							
	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6.0	5.3	30.7	195.0	0.4
14\10	Какао с молоком	200	3.90	3.50	22.90	135.00	0.52
4\13	Хлеб пшеничный с маслом сыром	30\5\10	5.0	6.6	14.1	137.0	0.7
	Итого		14.9	15.4	67.7	467.0	1.6
10-00 час	Напиток витаминизированный 200 гр		0.4	0.4	10.3	44.8	10.5
	Обед						

	Огурец порционный	60	0.2	0.0	0.7	6.0	0.0
12\2	Суп картофельный со сметаной	200\5	6.7	22.0	10.0	88.0	0.0
36\2	с рыбными фрикадельками	30	4.7	0.5	0.5	24.0	0.3
31\8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	80/50	8.1	8.4	7.2	138.0	3.32
3\3	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	135.0	10.7
9\10	Кисель из с/ф	200	1.0	0.1	28.6	115.0	50.3
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.3	0.2	17.2	81.6	0.0
	Хлеб ржаной	37.5	2.5	0.4	12.5	65.1	0.0
	Итого		28.6	35.8	97.3	652.7	64.7
	Полдник						
8\12	Сдоба обыкновенная	60	5.3	3.9	32.4	188.0	0.1
10\10	Чай	200	0.0	0.0	9.1	35.0	0.00
	Итого		5.3	3.9	41.5	223.0	0.1
	Итого за день		49.2	55.5	216.7	1387.5	76.0
% ккал						77.08	
3 ДЕНЬ							
	Завтрак						
11\4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6.50	6.00	31.20	206.00	2.30
12\10	Чай с молоком	200	1.40	1.40	11.20	61.00	0.26
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	30\10	4.9	2.9	14.1	104.0	0.1
	Итого		12.80	10.30	56.50	371.00	2.63
10-00 час	Яблоко свежее 100 гр.		0.42	0.42	10.29	44.80	10.50
	Обед						
2\1	Горошек зеленый с яйцом	60	5.10	4.10	4.30	74.00	12.50
2\2	Борщ со сметаной	200\5	1.80	4.30	8.60	81.00	19.45
4\8	Плов из мяса говядины	150\50	13.32	14.86	31.10	261.60	0.86
15\10	Напиток из шиповника	200	0.20	0.10	16.70	65.00	89.00
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.30	0.20	17.20	81.60	0.00
	Хлеб ржаной	37.5	2.5	0.4	12.5	65.1	0.0
	Итого		25.22	23.98	90.40	628.30	121.81
	Полдник						
	Кондитерские изделия	50	2.50	9.80	23.10	187.50	0.00
	Кисломолочные продукты в ассортименте	200	5.80	6.40	8.00	116.60	0.00
	Итого		8.30	16.20	31.10	304.10	0.00
	Итого за день		46.74	50.90	188.29	1348.20	134.94
% ккал						74.90	
4 ДЕНЬ							
	Завтрак						
9\5	Запеканка творожная	160.0	14.76	12.20	13.80	225.68	0.23
	со сгущенным молоком	20	0.50	0.90	15.0	70.0	0.0
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	2.9	13.4	89.0	0.50
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	30\10	4.9	2.9	14.0	104.0	0.10
	Итого		23.2	18.9	56.2	488.68	0.83
10-00 час	Сок 100 гр		0.42	0.42	10.29	44.80	10.50
	Обед						
	Помидор порционный	60	0.20	0.00	0.70	6.00	0.00
24\2	Суп-пюре из птицы	200	9.10	9.40	6.40	146.00	0.25
34\2	с гречками	20	1.71	0.17	10.75	53.0	0.0

8\3	Капуста тушенная	150.0	3.5	2.90	13.60	94.0	33.40
6\7	Рыба запеченная в молочном соусе	50\50	10.50	2.60	4.80	85.0	0.15
8\10	Кисель из клюквы	200.0	0.1	0.0	24.5	96.0	51.2
	Хлеб ржаной	37.5	2.50	0.4	12.50	65.1	0.0
	Итого		28.01	21.49	74.65	604.10	98.48
	Полдник						
474\2010	Булочка "Российская"	60	4.20	4.30	33.30	193.0	0.0
	Молоко кипяченое	200	6.4	6.6	10.0	123.4	0.0
	Итого		10.6	10.9	43.3	316.4	0.0
	Итого за день		62.2	51.7	184.0	1451.9	109.3
% ккал						80.66	
5 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет запеченный или паровой	105	9.76	13.15	1.74	163.75	0.14
1\1	Горошек зеленый	50	1.55	1.85	3.20	36.00	4.90
14\10	Какао с молоком	200	3.90	3.50	2.90	135.00	0.52
1\13	Хлеб пшеничн с маслом	30\7	2.94	5.66	30.54	115.90	0.07
	итого		18.15	24.16	38.38	450.65	5.63
10-00 час	Банан свежий 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	Обед						
21\1	Салат из отварной свеклы с морковью и растит. маслом	60	0.80	5.90	4.40		4.51
20\2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1.86	2.75	11.13	78.00	0.38
2\9	Мясо кур отварное в соусе	100	12.20	13.10	2.10	175.00	0.58
1\3	Картофель отварной	150	2.90	4.20	21.90	139.00	6.00
6\10	Компот из сухофруктов	200	1.00	0.10	28.60	71.00	50.32
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.00	0.20	14.70	69.70	0.00
	Хлеб ржаной	37.5	2.5	0.4	12.5	65.1	0.0
	Итого		23.26	26.67	95.33	597.80	61.79
	Полдник						
	Чай с молоком	200	1.40	1.40	11.20	61.00	0.26
21\3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	100	2.96	3.7	18.62	122.0	8.32
1\11	с соусом молочным	30	0.59	1.70	1.97	25.95	0.07
	Итого		4.36	5.10	29.82	183.00	8.58
	Итого за день		46.17	56.33	173.33	1274.15	86.00
% ккал						70.79	
6 ДЕНЬ							
	Завтрак						
5\4	Каша манная молочная маслом сливочным	200	5.3	5.1	27.5	178.0	0.4
12\10	Чай с молоком	200	1.40	1.40	11.20	61.00	0.26
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	30\10	4.9	2.9	14.0	104.0	0.1
	Итого		11.6	9.4	52.7	343.0	0.8
10-00 час	Сок 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	Обед						
4\1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой луком и раст. маслом	60.0	1.0	4.00	6.20	64.0	18.0
25\2	Суп-пюре из картофеля	200	2.5	2.6	11.8	82.0	13.25
34\2	с гренками	20	1.71	0.17	10.75	53.00	0.00
14\8	Биточек из мяса говядины	80	11.4	11.1	5.2	166.0	0.0

43\3	Макароньы отварные	150	5.3	3.8	32.4	188.0	0.0
7\10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0.4	0.0	18.1	71.0	70.08
	Хлеб ржаной	37.5	2.5	0.4	12.5	65.1	0.0
	Итого		24.8	22.1	97.0	689.1	101.4
	Полдник						
	Кондитерские изделия (вафли)	50	2.5	9.8	23.1	187.5	0.0
	Кисломолочные продукты в ассортименте (снежок)	200	5.8	6.4	8.0	116.6	0.0
	Итого		8.3	16.2	31.1	304.1	0.0
	Итого за день		45.1	48.1	190.6	1378.9	112.1
% ккал						76.61	
7 ДЕНЬ							
	Завтрак						
7\4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6.0	5.8	42.2	248.0	0.52
14\10	Какао с молоком	200	3.90	3.50	2.90	135.00	0.52
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2.3	5.7	30.5	115.9	0.0
	Итого		12.2	15.0	75.6	498.9	1.0
10-00 час	Напиток витаминизированный 200		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	Обед						
	Огурец порционный	60	0.48	0.0	1.56	8.4	0.0
6\2	Щи из св капусты со сметаной с мясом говядины	200\10\5	4.2	4.4	6.1	81.4	10.9
11\7	Тефтели рыбные в соусе	80\50	11.1	6.0	10.7	142.0	0.6
3\4	Каша гречневая вязкая	150	4.6	4.0	20.0	136.5	0.0
9\10	Кисель из с/ф	200	1.0	0.1	28.6	115.0	50.3
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.0	0.2	14.7	69.7	0.0
	Хлеб ржаной	37.5	2.5	0.4	12.5	65.1	0.0
	Итого		25.9	15.2	94.2	618.1	61.8
	Полдник						
496/2010	Коржик молочный	60	4.2	7.2	39.8	240.9	0.0
12\10	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61.0	0.26
	Итого		5.6	8.6	51.0	301.9	0.3
	Итого за день		44.1	39.2	230.6	1461.6	73.1
% ккал						81.20	
8 ДЕНЬ							
	Завтрак						
16\4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	5.00	5.90	25.60	175.00	0.50
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3.00	2.90	13.40	89.00	0.52
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	30\10	4.9	2.9	14.0	104.0	0.1
	Итого		12.9	11.7	53.0	368.0	1.1
10-00 час	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	Обед						
	Помидор порционный	60	0.72	0.12	2.28	13.80	0.0
5\2	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200\5	6.6	5.6	10.8	120.0	8.8

36\8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15.4	14.1	30.8	303.0	14.4
4\10	Компот из кураги и изюма	200	0.3	0.0	18.4	71.0	50.08
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.0	0.2	14.7	69.7	0.0
	Хлеб ржаной	37.5	2.5	0.4	12.5	65.1	0.0
	Итого		27.5	20.4	89.5	642.6	73.3
	Полдник						
	Кисломолочные продукты в ассортименте (йогурт)	200	5.8	6.4	8.0	116.6	0.0
	Кондитерские изделия (печенье)	50	2.5	9.80	23.10	187.50	0.00
	Итого		8.3	16.2	31.1	304.1	0.0
	Итого за день		49.1	48.7	183.4	1357.4	84.4
% ккал						75.41	
9 ДЕНЬ							
	Завтрак						
9\5	Запеканка из творога	180	16.60	13.70	15.50	253.90	0.26
	со сгущенным молоком	20	0.50	0.90	15.00	70.00	0.00
12\10	Чай с молоком	200	1.40	1.40	11.20	61.00	0.26
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2.34	5.66	30.54	115.90	0.00
	Итого		20.84	21.66	72.24	500.80	0.52
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	Обед						
25\1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растит.маслом	60	0.80	4.90	12.20	94.00	0.88
31\2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200\5	1.80	4.40	10.10	88.00	16.61
11\8	Гуляш из мяса говядины	100	14.90	15.70	4.70	220.00	0.45
4\3	Картофельное пюре с морковью	150	2.80	4.10	17.10	118.00	8.20
6\10	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72.00	50.16
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.0	0.2	14.7	69.7	0.0
	Хлеб ржаной	37.5	2.5	0.4	12.5	65.1	0.0
	Итого		24.47	24.80	77.40	632.84	75.42
	Полдник						
	Молоко кипяченое	200	5.80	5.90	9.00	111.10	0.00
33\3	Оладьи картофельные (драники)	100	2.60	4.00	19.80	127.00	10.01
	Итого		8.40	9.90	28.80	238.10	10.01
	Итого за день		54.11	56.76	188.24	1414.44	95.95
% ккал						78.58	
10 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет запеченный или паровой	105	9.76	13.15	1.74	163.75	0.14
1\1	Горошек зеленый	50	1.55	1.85	3.20	36.00	4.90
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3.00	2.90	13.40	89.00	0.52
1\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30\7\10	5.0	6.6	14.1	137.0	0.7
	Итого		19.31	24.50	32.44	425.75	6.26
10-00 час	Банан свежий 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	Обед						
6\1	Салат из белокачанной капусты с луком и раст. маслом	60	0.90	4.00	5.60	61.00	22.44

19\2	Суп картофельный с рыбой	200.0	7.24	4.11	12.97	119.00	6.95
3\8	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15.70	15.70	19.80	285.00	10.68
15\10	Напиток из шиповника	200	0.20	0.10	16.70	65.00	89.00
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2.0	0.2	14.7	69.7	0.0
	Хлеб ржаной	37.5	2.5	0.4	12.5	65.1	0.0
	Итого		28.51	24.51	82.27	664.84	129.07
	Полдник						
	Чай	200	0.00	0.00	9.10	35.00	0.00
17\12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4.1	3.4	42.4	214.0	0.012
	Итого		4.10	3.40	51.50	249.00	0.01
	Итого за день		52.32	52.81	176.01	1382.29	145.34
% ккал						76.79	