

Утверждено
Заведующий МБДОУ ДС № 24
с.Нежино Надеждинского района
А.П.Ляшева



Примерное 10-ти дневное меню для детей с 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

1 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
		всего	всего			
Завтрак						
Каша манная молочная	180/4	5,00	7,80	23,40	184,00	0,55
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,20	14,80	87,00	0,52
Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,37	0,30	14,49	38,00	0,52
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	108,00	3
Обед						
Суп- лапша домашняя с курицей	200/15	32,39	9,84	152,44	136,60	0
Солянка овощная с мясом	220,00	10,00	8,20	10,80	280,00	21
Компот с/фр	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Полдник						
Печенье	80	7,00	19,00	68,00	475,00	0
Кисель ягодный	200	1,02	0,00	21,76	0,30	0
Итого за день		63,04	47,75	350,08	1482,94	23,02

2 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
		всего	всего			
Завтрак						
Суп молочный с крупой пшеничной	180	7,40	8,00	36,50	241,00	0,53
Чай с сахаром	200	1,56	0,03	9,10	25,00	0
Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,37	0,30	14,49	38,00	0,52
Второй завтрак						
Сок абрикосовый	200	0,00	0,00	10,50	42,00	0
Обед						
Рассольник с тушенкой со сметаной	200/15	7,62	5,06	10,93	104,00	7,54
Мясо отварное, тушенное с картофелем	220,00	16,87	15,98	18,38	284,50	1,13
Компот с/фр	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Полдник						
Чай с сахаром	200	1,56	0,03	9,10	25,00	0
Оладьи	40	8,13	6,86	47,10	280,00	0,47
Итого за день		79,14	45,80	193,77	1324,70	10,8

3 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
		всего	всего			
Завтрак						
Каша рисовая молочная	180	3,09	4,07	32,09	177,00	0
Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87,00	0,52
Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,37	0,30	14,49	38,00	0,52

Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,50	42,00	0
Обед						
Борщ с тушенкой со сметаной	200/15	1,73	4,90	12,20	100,00	8,04
Биточки мясные	220,00	8,93	6,74	8,97	132,00	21
Картофельное пюре	130,00	2,88	4,81	18,29	130,01	0
Компот с/фр	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Полдник						
Чай с сахаром	200	1,56	0,03	9,10	25,00	0
Рогалики с вареной сгущенкой	70	5,50	6,00	36,80	223,00	0,03
Итого за день		29,86	29,46	191,13	1107,21	30,24

4 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
		всего	всего			
Завтрак						
Каша манная молочная	180	5,00	7,80	23,40	184,00	0,55
Чай с сахаром и с лимоном	200	0,20	0,03	9,30	38,00	1,12
Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,37	0,30	14,49	38,00	0,52
Второй завтрак						
Фрукты свежие: яблоко	120	0,40	0,40	9,80	44,00	10
Обед						
Салат с моркови	60,00	1,21	7,09	9,69	105,92	3,26
Суп гороховый с курицей	200,00	2,86	0,24	8,06	92,80	2,13
Гречка отварная с маслом	120,00	11,20	7,00	46,20	296,00	0
Компот с/фр	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Полдник						
Чай с сахаром	200	1,56	0,03	9,10	25,00	0
Ватрушка с творогом	70	8,10	5,10	36,80	191,00	0,04
Итого за день	1470	50,60	40,50	193,43	1351,92	27,25

5 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
		всего	всего			
Завтрак						
Суп молочный с крупой пшеничной	180	7,40	8,00	36,50	241,00	0,53
Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	100,00	0,52
Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,37	0,30	14,49	38,00	0,52
Второй завтрак						
Сок абрикосовый	150	0,00	0,00	10,50	42,00	0
Обед						
Салат из морской капусты, яйцом	60,00	1,25	4,05	7,56	77,54	0,54
Суп вермишелевый с курицей	200,00	2,68	2,83	17,14	104,70	8,25
Ежи мясные	220,00	8,93	6,74	8,97	132,00	21
Компот с/фр	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Полдник						
Чай с сахаром	200	1,56	0,03	9,10	25,00	0
Пирожки с капустой	70	6,02	8,36	27,70	213,00	0,12
Итого за день	1540	35,73	34,02	179,55	1188,58	31,61

6 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
		всего	всего			
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	180	5,84	4,62	22,55	230,00	0

Чай с сахаром	200	1,56	0,03	9,10	25,00	0
Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,37	0,30	14,49	38,00	0,52
Второй завтрак						
Кисломолочный продукт	150	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
Обед						
Салат с моркови	60,00	1,21	7,09	9,69	105,92	3,26
Свекольник с яйцом со сметаной	200,00	2,04	5,00	14,10	109,75	1,33
Плов с мясом	220,00	19,33	16,19	33,99	359,00	0,96
Компот с/фр	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Полдник						
Чай с лимоном	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0
Запеканка творожная	70	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24
Итого за день	1540	56,21	50,22	171,62	1384,87	6,98

7 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
		всего	всего			
Завтрак						
Сырники из творога в сметанном соусе	180	20,20	14,90	24,50	315,00	0,26
Какао с молоком	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0
Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,37	0,30	14,49	38,00	0,52
Второй завтрак						
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10
Обед						
Салат из морской капусты, яйцом	60,00	1,25	4,05	7,56	77,54	0,54
Суп уха с крупой/ сайровый	200,00	6,20	1,50	11,00	83,00	3,93
Гуляш мясной	60,00	19,50	19,50	3,80	196,00	0
Макаронные изделия отварные	120,00	5,50	4,20	33,30	196,00	0
Кисель из концентрата	180,00	1,02	0,00	21,76	87,14	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0
Печенье	40	7,00	19,00	68,00	475,00	0
Итого за день	1440	65,20	64,27	225,70	1697,88	16,69

8 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг
		всего	всего			
Завтрак						
Суп молочный с крупой пшеничной	180	7,40	8,00	36,50	241,00	0,53
Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0
Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,37	0,30	14,49	38,00	0,52
Второй завтрак						
Кисломолочный продукт	150	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
Обед						
Салат с моркови	60,00	1,21	7,09	9,69	105,92	3,26
Суп с клецками на к/б	200,00	2,55	0,85	8,45	57,12	2,12
Ленивые голубцы с мясом	220,00	10,00	8,20	10,80	280,00	21
Печеночные оладьи, запеченные	60,00	7,10	7,22	5,46	158,43	11,48
Компот с/фр	180,00	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0
Булочка сдобная	70	5,50	6,00	36,80	223,00	0,03
Итого за день	1470	39,51	36,37	201,34	1283,80	30,88

9 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
		всего	всего			
Завтрак						
Суп молочный гречневый	180	4,67	4,86	20,94	146,00	0
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,20	14,80	87,00	0,52
Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,37	0,30	14,49	38,00	0,52
Второй завтрак						
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10
Обед						
Салат из свеклы с растительным маслом	60,00	2,00	2,32	15,24	91,27	0
Суп гречневый на к/б	200,00	2,31	7,73	15,42	140,60	8,2
Гороховое пюре	120,00	9,80	4,90	25,40	177,30	0
Компот с/фр	180,00	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0
Булочка домашняя	40	7,00	19,00	68,00	475,00	0
Итого за день	1450	63,04	47,75	350,08	1482,94	23,02

10 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
		всего	всего			
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	180	3,09	4,07	32,09	177,00	0
Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0
Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,37	0,30	14,49	38,00	0,52
Второй завтрак						
Сок абрикосовый	100	0,00	0,00	10,50	42,00	0
Обед						
Икра кабачковая	40,00	1,83	12,09	7,43	146,30	6,76
Суп с морской капусты, сметаной	200,00	1,70	4,40	8,00	86,17	16,22
Плов с говядиной	180,00	20,80	20,20	30,80	392,00	0,52
Кисель плодовая годный	180,00	1,36	0,00	29,02	116,19	0,4
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Полдник						
Чай с сахаром, лимоном	200	0,20	0,03	9,30	38,00	1,12
Пирожки печеные с картофелем	80	4,60	5,30	23,10	159,00	0
Итого за день	1460	37,61	46,78	187,12	1283,86.	25,54