

« Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Солнышко»

с. Мазанка»

Е.И.Канатаева

2021г.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с манной крупой	200	4,82	5,08	16,84	0,92	132,4
Хлеб ,масло, сыр	35/3/6	3,36	2,2	12,5	0,16	85,42
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,14	45,56
		2 завтрак				
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	1,4	44
<i>Обед</i>						
Борщ мясом	220/30	9,1	6,6	12,6	14,3	147,2
Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	130/20	14,52	9,71	16,75	0,32	226,97
Пюре картофельное	156	3,63	4,99	15,28	10,77	121,68
Морковь с яблоком (с 15.10 по 15.04) Свежие овощи (с 15.04 по 15.10)	70/50	0,6	3,6	5,5	4,86	57,33
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,1	0	94,5
Кисель из фруктов	180	0,09	0,03	23,52	1,6	94,68
<i>Полдник</i>						
Сосиски	60	6,6	14,34	0,24	0	156
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	0	96,8
Какао	200	4,2	3,62	17,28	1,6	118,66
Яйцо отварное	20	2,6	2,4	2	0	31,4
<u>Всего за день:</u>	1725	56,3	53,89	185,27	39,07	1452

День 2

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,84	0,92	132,4
Хлеб ,масло, сыр	35/6/3	3,3	2,2	12,55	0,1	85,44
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,14	45,56
Яйцо отварное	20	2,6	2,4	2	0	31,4
		<i>2 завтрак</i>				
Сок	150	0,75	0	15,15	3	64,00
Кондитерские изделия	30	1,5	2,36	14,98	4	83,42
<i>Обед</i>						
Суп картофельный протертый с гречками	220/20	2,68	2,86	12,2	6,6	85,58
Котлета из говядины	80	12,42	9,42	12,85	0,12	185,33
Каша пшенная	100	4,2	3,07	17,4	0,57	110,67
Свекла с сыром (с 15.10 по 15.04) Свежие овощи (с 15.04 по 15.10)	70/50	3,29	6,65	4,99	5,74	92,96
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Компот из фруктов	180	0,18	0,07	15,67	36	62,49
<i>Полдник</i>						
Запеканка творожная со свежеморожеными плодами со сгущенкой	120/20	16,99	11,66	14,17	0,6	232,21
Молоко	150	4,57	4,08	7,57	2	85
<u>Всего за день:</u>	1659	60,64	50,37	179,87	62,79	1390

День 3

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Каша молочная гречневая	200	6,98	10,42	25	0,9	222,38
Хлеб, масло	35/3	1,84	0,6	12,55	0	64,32
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,14	45,56
Яйцо отварное	20	2,6	2,4	2	0	31,4
		2 завтрак				
Молоко	150	4,57	4,08	7,5	2	85
Кондитерские изделия	30	1,5	2,36	14,98	0	83,42
<i>Обед</i>						
Суп с рыбными фрикадельками	220/20	11,52	3,05	14,32	10	130
Плов из птицы	130	13	12	21,74	0,33	247
Соленый огурец 45 (с 15.10 по 15.04) Свежие овощи (с 15.04 по 15.10)50	45/50	0,36	0,04	0,76	2,25	5,85
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Кисель из фруктов	180	0,09	0,03	23,52	1,6	94,68
<i>Полдник</i>						
Оладьи	120/20	8,46	13,53	45,69	0,4	337,84
Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	1,3	93,34
<u>Всего за день:</u>	1628	57,18	51,69	215,74	21,92	1535,29

День 4

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Каша молочная геркулесовая	200	6,76	10,42	25,86	0,9	224,94
Хлеб ,масло, сыр	35/6/3	3,3	2,2	12,55	0,1	85,44
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,14	45,56
Яйцо отварное	20	2,6	2,4	2	0	31,4
		2 завтрак				
Сок	150	0,75	0	15,15	3	64,00
Кондитерские изделия	30	1,5	2,36	14,98	4	83,42
<i>Обед</i>						
Суп лапша на мясном бульоне	220/20/30	13,46	5,78	22,83	0,445	197,3
Голубы со сметанным соусом	160/30	13,92	10	21,79	20	232,9
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Салат из картофеля с солеными огурцами с 15.10 по 15.04(Свежие овощи с 15.04 по 15.10)	70/50	0,95	3,64	5,99	8,4	60,62
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>Полдник</i>						
Омлет с картофелем	100	5,88	12,05	6,16	3,23	156,9
Хлеб пшеничный	35	1,84	0,64	12,5	0	64,32
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	0,3	50,67
<u>Всего за день:</u>	1644	57,21	52,63	202,56	45,05	1494,2

День 5

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	0,9	187,04
Хлеб ,масло, сыр	35/6/3	3,3	2,2	12,55	0,1	85,44
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,14	45,56
Яйцо отварное	20	2,6	2,4	2	0	31,4
		2 завтрак				
Фрукты	100	0,24	0,24	5,88	6	26,4
<i>Обед</i>						
Рассольник на мясном бульоне	220/13/30	7,87	10,83	15,028	6,65	189,14
Бефстроганов со сметанным соусом	160/30	9,47	8,75	3,6	0	131,31
Каша Артек	100	4,46	0,5	0,38	0	122,64
Кабачковая икра с 15.10 по 15.04(Свежие овощи с 15.04 по 15.10)	70/50	1,09	7,25	4,45	4,05	87,78
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>Полдник</i>						
Запеканка из печени с рисом	180	22,30	8,87	24,60	10,45	267,6
Хлеб пшеничный	35	1,8	0,6	12,55	0	64,3
Сок	150	1	0	10,2	2	42,34
<u>Всего за день:</u>	1787	64,08	51,28	170,438	34,83	1477,69

День 6

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с манной крупой	200	4,82	5,08	16,84	0,92	132,4
Хлеб, масло, сыр	35/6/3	8.4	12.2	25.8	0,16	185,4
Чай с лимоном	200/15	0,14	0.02	11.34	3,15	45.56
Яйцо отварное	20	2,6	2,4	2	0	31,4
		2 завтрак				
Фрукты	100	0,9	0,3	12,6	0	57
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с клецками со сметаной	220/13	2,58	3,36	14,89	5,06	100,42
Рыбный шницель	75	6,7	4,9	7,5	0,1	99,8
Пюре картофельное	156	3,63	4,99	15,28	0,77	121,68
Салат из свеклы с зеленым горошком с 15.10 по 15.04 (Свежие овощи с 15.04 по 15.10)	70/50	2,34	3,65	7,24	0	70,56
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,1	0	94,5
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>Полдник</i>						
Блины с повидлом	100/13	4,67	2,51	35,85	0	185,45
Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	1,3	93,34
Всего за день	1646	43,11	42,69	210,67	13	1319,7

День 7

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Вит-н С	Углеводы	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,84	0,92	132,4
Хлеб, масло, сыр	35/6/3	8,4	12,2	25,8	0,16	140
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	3,15	11,34	45,56
		2 завтрак				
Сок	150	0,75	0	15,15	3	64
Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с сухарями	220/20	6,03	4,86	24,03	5,1	163,86
Жаркое по домашнему	220	26,92	6,9	23,93	9,39	265,29
Салат с морковью и яблоками с 15.10 по 15.04(Свежие овощи с 15.04 по 15.10)	70/50	0,6	3,6	5,5	4,86	57,33
Хлеб ржаной	40	3	0,5	0	22,1	0
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25	1,5	102,24
<i>Полдник</i>						
Пудинг творожный	115/20	15,65	12,27	16,82	1,5	240,35
Молоко	150	4,5	4,08	7,57	2,05	85
<u>Всего за день:</u>	1674	73,27	53,17	186,06	61,92	1421,16

День 8

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с гречневой крупой	200	6,98	10,42	25	0,9	222,38
Хлеб, масло	35/3	1,8	0,6	12,5	0	64,32
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
Яйцо отварное	20	2,6	2,4	2	0	31,4
		2 завтрак				
Фрукты	100	0,24	0,24	5,88	6	26,4
<i>Обед</i>						
Свекольник с мясом	220/30	7,47	8,12	12,40	7,74	152,68
Котлета и птицы	132	14,22	10,47	26,59	0,58	256,75
Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	0	139,8
Капуста тушеная с 15.10 по 15.04(Свежие овощи с 15.04 по 15.10)	70	1,38	2,59	6,64	11,45	55,3
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Кисель из фруктов	180	0,09	0,036	23,52	1,65	94,68
<i>Полдник</i>						
Пудинг рыбный запеченный	110	15,10	6,61	9,10	0,74	156,93
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,55	0	64,32
Сок	150	1	0	10,2	2	42,34
<u>Всего за день:</u>	1635	58,25	46,186	204,34	34,21	1447,36

День 9

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с геркулесовой крупой	200	4,82	5,08	16,84	0,92	132,4
Хлеб, масло	35/3	1,84	0,64	12,55	0	64,32
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
Яйцо отварное	20	2,6	2,4	2	0	31,4
		2 завтрак				
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	0,3	50,67
Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с крупой	220	2,2	2,4	14,96	7,26	90,86
Макаронник с печенью	139	15,81	10,13	29	0,36	271,05
Винегрет с 15.10 по 15.04(Свежие овощи с 15.04 по 15.10)	70/50	0,94	4,31	5,38	9,27	64,12
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>Полдник</i>						
Пудинг творожный	115/20	15,65	12,27	16,82	1,52	240,35
Молоко	150	4,57	4,08	7,57	2,05	85
<u>Всего за день:</u>	1537	56,93	47,89	190,34	26,37	1397,6

День 10

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	0,9	187,04
Хлеб, масло	35/3	1,84	0,64	12,55	0	64,32
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
		2 завтрак				
Фрукты	100	0,24	0,24	5,88	6	26,4
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с фасолью	220	4,5	4,7	14,19	5,12	117,26
Котлета рыбная с соусом молочным	98/30	7,8	5,84	9,03	0,19	126,7
Каша гречневая	100	5,7	4,82	27,45	0	180,34
Салат с картошки с зеленым горошком с 15.10 по 15.04(Свежие овощи с 15.04 по 15.10)	70/50	1,37	3,66	6,84	10,96	65,94
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>Полдник</i>						
Ватрушки с творогом	90	3,33	4,53	3,72	0,09	77,18
Какао	200	4,2	3,62	17,28	1,6	118,66
<u>Всего за день:</u>	1581	30,49	37,69	176,14	29,55	1206,14