



УТВЕРЖДАЮ  
Торгунская СШ»  
Иванчук О.В.

## Примерное десятидневное меню

дошкольной группы «Весёлая семейка» МКОУ «Торгунская ОШ»

Старополтавского района Волгоградской области

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита ин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У		С,мг	
День 1 завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,7	11,0	26,0	209,0	0,45	93
	2.Бутерброд с сыром	30/5/6	3,3	1,3	23,0	112	0,265	
	3.Чай с молоком	200	4,28	4,8	22,0	143,7	1,3	394
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1. Салат из моркови и яблок	60	0,4	3,0	4,8	48	3,26	11 34
	2.Свекольник	200	2,0	7,0	12,2	123	0,88	
	3.Плов из отварной говядины	170	17,51	13,3	29,46	342	2,4	206
	4.Кисель	200	0,6	-	181	706	30	516
	5.Хлеб пшеничный	60	5,4	1,95	34,5	168	0	481

Полдник	1.Пирожки печеные из сдобного теста 2.Сок 3.Фрукты(банан)	90 200 100	6,3 0,4 1,5	5,01 - -	43,7 36,4 22,4	206,8 150 91	18,7 4,0 12,2	459
<b>Итого за первый день</b>		<b>1671</b>	<b>48,89</b>	<b>47,46</b>	<b>445,56</b>	<b>2345,5</b>	<b>75,46</b>	
День 2 Завтрак	1.Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с маслом	250 200 30/5	7,7 5,1 3,85	7,7 6,4 4,025	27,3 13,4 24,365	170 163,9 44,95	0 0,54 0	93 959
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1.Винегрет овощной 2. Суп крестьянский с крупой 3.Макаронные изделия отварные Гуляш из говядины 4.Чай с лимоном 5. Хлеб пшеничный	32 200 130/70 200 60	1,05 1,38 14,8 0,13 5,4	2,00 8,2 9,63 0,01 1,95	4,55 14,81 26,78 1,81 34,5	33,2 123,2 247,31 60,15 168	25,28 3,54 0,36 2,03 0	10 201 332, 277 378
Полдник	1.Булочка домашняя 2.Снежок 3.Фрукты(апельсин) 4.Яйцо отварное/крутое	80 200 100 40	4,6 5,4 0,9 12,7	19,15 5,0 0 11,5	41,94 8,2 8,4 0,7	346 118 38 157	28,36 0,14 6 0	966 424
<b>Итого за второй день</b>		<b>1697</b>	<b>63,51</b>	<b>75,67</b>	<b>216,86</b>	<b>1715,71</b>	<b>68,25</b>	
День 3 Завтрак	1.Каша манная молочная 2.Кофейный напиток с молоком 3.Бутерброд с маслом	200 200 30/5	2,15 2,8 3,85	1,3 3,2 4,025	13,85 19,6 24,365	85 114,8 44,95	- 7,36 0	390 951

2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1.Салат витаминный	60	0,71	3,2	7,3	62,0	19,0	2
	2.Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	2,05	15,71	103,27	11,72	200
	3.Рыба тушеная в томате с овощами	50	10,6	2,4	10,6	139	6,48	486
	4.Картофельное пюре	150	4,1	6,6	27,3	184,94	0,04	206
	4.Кисель	200	0,54	-	27,85	107,7	0,8	516
	5.Хлеб пшеничный	60	5,4	1,95	34,5	168	0	
Полдник	1.Оладьи с маслом, джемом, сахаром	80	6,34	7,6	35,3	222,6	1,81	448
	2.Чай с сахаром	200	6,0	1,53	6,5	24,64	6	377
	3.Фрукты (яблоко)	100	0,4	-	11,3	46	13	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1635</b>	<b>44,99</b>	<b>33,96</b>	<b>244,28</b>	<b>1348,9</b>	<b>68,21</b>	
День 4 Завтрак	1.Каша молочная кукурузная	250	6,2	8,5	30,78	195,3	1,3	91,12
	2.Чай с молоком	200	4,28	4,8	22,0	143,7	0,66	394
	3.Бутерброд с сыром	30/5/6	3,3	1,3	23,0	112	0,265	
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1.Салат из моркови и яблок	60	0,4	3,0	4,9	46,9	5,59	14
	2.Суп картофельный с бобовыми	200	5,76	0,68	19,16	129,3	6,78	36
	3.Жаркое по домашнему	150	13,7	15,6	15,68	221,1	3,075	154
	4.Чай с лимоном	200	0,6	-	181	706	30	868
	5.Хлеб пшеничный	60	5,4	1,95	34,5	168	0	
Полдник	1.Творожный пудинг запеченный	80	24,26	57,76	39,75	330,81	1,44	467
	2.Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,6	
		100	0,8	0,3	8,6	38	38	

	3.Фрукты(мандарин)							
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1641</b>	<b>70,6</b>	<b>98,99</b>	<b>411,07</b>	<b>2295,11</b>	<b>89,71</b>	
День 5 завтрак	1.Каша молочная рисовая 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с маслом	250 200 30/5	6,3 5,1 3,85	4,3 6,4 4,025	26,4 13,4 24,365	219,8 163,9 44,95	0,3 1,08 0	168 959
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1Салат из свеклы отварной 2.Щи из свежей капусты с картофелем 3.Котлета 4. Каша гречневая рассыпчатая 5.Компот из свежих ягод 6.Хлеб пшеничный	58 250 70 150 200 60	0,52 1,78 13,6 13,0 0,13 5,4	3,05 6,24 9,5 14,3 0,00 1,95	5,76 11,6 15,61 15,12 1,81 34,5	53,6 105,9 158 161 60,15 168	8,4 24,68 0 0 6 0	54 187 608 297 377
Полдник	1.Булочка домашняя 2.Сок витаминизиров. 3.Фрукты(груша)	80 200 100	1,9 0,4 0,4	4,01 - 0,3	16,2 36,4 9,5	150,8 150 42	0 4 5	583
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1753</b>	<b>52,88</b>	<b>54,18</b>	<b>22,67</b>	<b>1524,1</b>	<b>51,46</b>	
День 6 завтрак	1.Каша молочная пшеничная 2.Кофейный напиток 3.Бутерброд с сыром	200 200 30/5/6	6,8 2,8 3,3	8,7 3,2 1,3	21,2 19,6 23	136,3 114,8 112	0,9 7,36 0,53	168 951
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1.Салат из белокачанной капусты с морковью	43	0,4	3,0	4,8	48	3,26	11

	2.Суп –лапша домашняя	250	2,0	6,35	18,1	91,3	0,95	148
	3.Голубцы с мясом и рисом	170	16,2	16,2	12,9	319	1	15
	4.Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,85	107,7	0,8	868
	5.Хлеб пшеничный	60	5,4	1,95	34,5	168	0	
Полдник	1.Ватрушка с творожным фаршем	80	3,69	3,73	10,42	136,7	0,5	
	2.Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,6	
	3.Фрукты(апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	40	60	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1644</b>	<b>47,93</b>	<b>49,73</b>	<b>212,17</b>	<b>1477,8</b>	<b>77,9</b>	
День 7 завтрак	1.Каша молочная ячневая	250	4,9	8,2	29,5	209,9	0,8	168
	2.Чай с молоком	200	0,06	-	15,98	60,6	0,66	394
	3.Бутерброд с маслом	30/5	3,85	4,025	24,365	44,95	0	
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1.Салат из свеклы и моркови	60	1,05	2	4,55	33,2	25,28	10
	2.Суп из овощей							
	3.Картофельное пюре	250	3,9	5,7	22,3	129	10	109
	4.Котлета	150	9,3	1,1	66,5	320	0	206
	5.Кисель							99
	6.Хлеб пшеничный	70	13,6		15,61	158	0	
		200	0,6	9,5	181	706	30	118
		60	5,4	-	34,5	168	0	481
				1,95				
Полдник	1.Плов вегетарианский с сухофруктами	150	2,49	2,43	25,2	157,1	0,48	72
	2.Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	24,64	0,66	134
	3.Фрукты(банан)	100	1,5	0	22,4	91	12,2	140
	4.Хлеб пшеничный	30	2,7	0,98	2,25	84	0	481
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1855</b>	<b>55,85</b>	<b>38,52</b>	<b>460,76</b>	<b>2025,48</b>	<b>82,08</b>	
День 8								

завтрак	1.Каша «Дружба»	250	6,55	8,33	35,09	241,11	1,25	177
	2.Какао с молоком	200	5,1	6,4	13,4	163,9	1,08	117
	3.Бутерброд с маслом	30/5	3,85	4,025	24,36	44,95	0	
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	1.Салат витаминный	60	0,71	3,2	7,3	62	19	5
	2.Борщ с капустой и картофелем							
	3.Бефстроганов из отварной говядины	250	1,78	5,2	13,6	101,2	12,48	28
		80	11,0	15,3	25,2	331	1	298
	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	13,0	14,3	15,12	161	0	65
		200	0,13	0,01	1,81	60,15	4,06	133
Полдник	5.Чай с лимоном							
	6.Хлеб пшеничный	60	5,4	1,95	34,5	168	0	
	1.Блины	80	6,34	7,6	35,3	222,6	2,69	135
	2.Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,6	
	3.Фрукты(яблоко)	100	0,4	-	11,3	48	13	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1765</b>	<b>60,16</b>	<b>71,42</b>	<b>248,68</b>	<b>1807,91</b>	<b>57,16</b>	
День 9 завтрак	1.Каша молочная манная	200	5,9	7,7	30,3	174	0,8	87
	2.Кофеный напиток	200	2,8	3,2	17,6	114,8	7,36	126
	3.Бутерброд с сыром	30/5/6	3,3	1,3	23	112	0,53	
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	1.Салат из моркови с изюмом	60	0,4	3,0	4,9	46,9	5,59	14
	2.Суп крестьянский с крупой	200	2,84	3,32	26,62	167	3,1	320
	3.Рагу из овощей	180	4,9	7,34	11,7	130,9	5,62	57
	4. Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,85	107,7	0,8	122
		60	5,4	1,95	34,5	168	0	481
	5.Хлеб пшеничный							

Полдник	1.Рогалики с повидлом 2.Сок 3.Фрукты(мандарин)	70 200 100	4,9 0,4 0,8	3,91 - 0	26,2 36,4 8.6	160,8 150 38	18.7 4 38	294 130 140
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1611</b>	<b>32,68</b>	<b>31,82</b>	<b>257,77</b>	<b>1416,1</b>	<b>86,5</b>	
День 10 завтрак	1.Каша молочная пшеничная 2.Чай с молоком 3.Бутерброд с маслом	200  200 30/5	6,4  4,28 3,85	8,41  4,8 4.025	43,3  22,0 24.365	274,9  143,7 44.95	1,3  0.66 0	221  134 2
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1.Салат из свеклы отварной 2.Суп картофельный с бобовыми 3.Пюре картофельное,тефтели рыб. 4. Кисель витаминизированный 5.Хлеб пшеничный	58  250  150/80 200  60	0,52  3,9  5,5 0,6  5,4	3,05  6,7  4,04 -  1,95	5,76  28,3  30,3 181  4,5	53,6  104  198,7 706  168	8,4  16,5  2,94 30  0	31 7  56,90 118 481
Полдник	1.Яйца вареные 2.Макаронные изделия отварные 2.Снежок 3.Фрукты(яблоко) 4.Хлеб пшеничный	40 80  200 100 30	5,32 4,6  5,4 0.4 2,7	4,66 3.2  5,0 0 0,98	0,3 24,3  21,6 11,3 2,25	62,8 171.8  158 46 84	0 0  0,6 13 0	75   119 140 481
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1783</b>	<b>49,37</b>	<b>46,92</b>	<b>409,38</b>	<b>2262,45</b>	<b>75,4</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>17055</b>	<b>526,86</b>	<b>548,65</b>	<b>3127,19</b>	<b>18219,06</b>	<b>732,13</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1705,5</b>	<b>52,67</b>	<b>54,87</b>	<b>312,72</b>	<b>1821,91</b>	<b>73,21</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийност и</b>			<b>2,89</b>	<b>3,01</b>	<b>17,16</b>			
--	--	--	-------------	-------------	--------------	--	--	--