



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)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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
	2.Свекольник	200	2,0	7,0	12,2	123	0,88	34
	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 витамиинизированный 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
Итого за первый день		1671	48,89	47,46	445,56	2345,5	75,46	
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
Итого за второй день		1697	63,51	75,67	216,86	1715,71	68,25	
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	
Итого за третий день		1635	44,99	33,96	244,28	1348,9	68,21	
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(мандин)							
Итого за четвертый день		1641	70,6	98,99	411,07	2295,11	89,71	
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	1.Салат 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
Итого за пятый день		1753	52,88	54,18	22,67	1524,1	51,46	
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

завтрак	1.Каша «Дружба» 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с маслом	250 200 30/5	6,55 5,1 3,85	8,33 6,4 4,025	35,09 13,4 24,36	241,11 163,9 44,95	1.25 1,08 0	177 117
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	1.Салат витаминный 2.Борщ с капустой и картофелем 3.Бефстроганов из отварной говядины 4. Каша гречневая рассыпчатая 5.Чай с лимоном 6.Хлеб пшеничный	60 250 80 150 200 60	0,71 1,78 11,0 13,0 0,13 5,4	3,2 5,2 15,3 14,3 0,01 1,95	7,3 13,6 25,2 15,12 1,81 34,5	62 101,2 331 161 60,15 168	19 12,48 1 0 4,06 0	5 28 298 65 133
Полдник	1.Блины 2.Снекок 3.Фрукты(яблоко)	80 200 100	6,34 5,4 0.4	7,6 5,0 -	35,3 21,6 11,3	222,6 158 48	2,69 0,6 13	135
Итого за восьмой день		1765	60,16	71,42	248,68	1807,91	57,16	
День 9 завтрак	1.Каша молочная манная 2.Кофеный напиток 3.Бутерброд с сыром	200 200 30/5/6	5,9 2,8 3,3	7,7 3,2 1,3	30,3 17,6 23	174 114,8 112	0.8 7,36 0,53	87 126
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 2.Суп крестьянский с крупой 3.Рагу из овощей 4. Компот из сухофруктов 5.Хлеб пшеничный	60 200 180 200 60	0,4 2,84 4,9 0,54 5,4	3,0 3,32 7,34 - 1,95	4,9 26,62 11,7 27,85 34,5	46,9 167 130,9 107,7 168	5.59 3,1 5,62 0,8 0	14 320 57 122 481

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
Итого за девятый день		1611	32,68	31,82	257,77	1416,1	86,5	
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
Итого за 10 день		1783	49,37	46,92	409,38	2262,45	75,4	
Итого за весь период		17055	526,86	548,65	3127,19	18219,06	732,13	
Среднее значение за период		1705,5	52,67	54,87	312,72	1821,91	73,21	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			2,89	3,01	17,16			
---	--	--	-------------	-------------	--------------	--	--	--