

Утверждаю: _____ Забурдаева Е.С.
И.о. заведующей МДОУ детский сад №3 «Солнышко»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ В МДОУ ДЕТСКИЙ САД №3 «СОЛНЫШКО»

Для детей от 3 до 7 лет

День 1	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен-ь	День 2	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен-ь
				Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Вермишель отварная с масл.	120		5,68	4,36	27,25	171	Завтрак	Каша пшенная молочная	200		7,01	8,09	28,39	213
	Яйцо вареное	1шт		5,08	4,60	0,28	63		Цикорий на молоке	180		2	2,3	17	102
	Кофейный напиток с молоком	180		2,85	2,41	14,36	91		Хлеб пшеничный с маслом	35/10		2,81	3,97	19,96	114
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10		2,81	3,97	19,96	114		итого			11,82	14,36	65,35	429
	итого			16,42	15,34	61,85	439		Фрукт/яблоко	150		0,4	0,4	9,8	44
												12,22	14,76	75,15	473
Обед	Суп «Крестьянский» на м/к бульоне со сметаной	200		2,31	7,73	15,42	140	Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200		3,52	5,98	9,78	117
	Котлета куриная	70		18,46	4,35	15,8	175		Макароны отварные	130		5,50	4,57	26,44	168
	Пюре картофельное	130		3,05	5,24	18,06	142		Гуляш мясной	70		6	7,6	2,47	164
	Компот из сухофруктов	200		0,48	0	23,8	90		Компот из сухофруктов	200		0,48	0	23,8	90
	Хлеб ржаной	45		1,8	0,6	16,2	84		Хлеб ржаной	45		1,8	0,6	16,2	84
	итого			26,1	17,92	89,28	631		итого			17,3	18,75	78,69	623
Ужин	Рагу овощное	180		2,67	4,82	12,19	104	Ужин	Запеканка твор. со сг. молоком	150/40		19,6	16,7	43,1	475
	Чай сладкий	180		0	0	11,96	43		Сок яблочный	200		0,84	0	21,21	88
	Хлеб пшеничный	35		2,68	0,28	20,12	96		итого			20,44	16,7	64,31	563
	итого			5,35	5,1	44,27	243								
	Итого за 1 день			47,87	38,36	195,4	1313		Итого за 1 день			49,96	50,21	218,15	1659

День 3	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь	День 4	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь
				Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200		4,05	5,00	12,21	103	Завтрак	Каша манная молочная	200		6,21	7,47	25,09	192
	Какао с молоком	180		1,2	1,3	13	90		Цикорий с молоком	180		2	2,3	17	102
	Хлеб пшеничный /масло/сыр	30/10/10		5,06	5,4	19,96	145		Хлеб пшеничный с маслом	30/10		2,81	3,97	19,96	114
	итого			10,31	11,7	45,17	338		итого			11,02	13,74	62,05	408
Обед	Суп с клецками на м/к бульоне	200		5,16	7,05	18,95	197	Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200		6,45	5,16	21,92	149
	Голубцы ленивые с мясом/ формовые ленивые голубцы	180		9,25	9,04	17,03	219		Биточки рыбные	70		7,8	4,35	28,83	114
	Компот из сухофруктов	200		0,48	0	23,8	90		Овощи тушеные/ гороховое пюре	130		8,5	18,4	27,9	260
	Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84		Компот из сухофруктов	200		0,48	0	23,8	90
	итого			18,09	16,69	75,98	590		Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84
	итого			26,43	28,51	118,65	697		итого			26,43	28,51	118,65	697
Ужин	Омлет с зеленым горошком	130/40		9,2	12,18	5,19	165	Ужин	Оладьи из печени	70		18,46	12,87	17,26	258
	Чай сладкий	180		0	0	11,98	43		Картоф. пюре	130		3,05	5,24	18,06	142
	Хлеб пшеничный	35		2,68	0,28	20,12	96		Чай сладкий	180		0	0	11,98	43
									Хлеб пшеничн	35		2,68	0,28	20,12	96
	итого			11,88	12,46	37,29	304		Итого			23,81	21,01	69,6	568
	Итого за 1 день			40,28	40,85	158,44	1232		Итого за 1 день			61,26	63,26	150,3	1673

День 5	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь	День 6	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь
				Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200		7,68	6,87	29	209	Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200		6,21	7,73	27,71	201
	Кофейный напиток с молоком	180		2,85	2,41	14,36	91		Цикорий с молоком	180		2	2,3	17	102
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10		2,81	3,97	19,96	114		Хлеб пшеничный/масло/сыр	30/10/10		5,06	5,4	19,96	145
	итого			13,34	13,25	63,32	414		итого			13,27	17,03	59,33	448
	Фрукт /банан	150		1,5	0,5	21,00	95	Обед	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200		4,22	6,5	13,77	145
	итого			14,84	13,75	84,32	509		Гуляш из печени/гуляш мясной	55/40		12,28	7,07	8,57	144
Обед	Суп рассольник со сметаной	200		4,1	7,16	20,93	145		Каша гречневая рассыпчатая/рис отварной	130		4,5	5,7	1,87	124
	Жаркое по – домашнему/ запеканка картофельная с мясом	200		7,5	5,3	14,66	227		Компот из сухофруктов	200		0,48	0	23,8	90
	Компот из сухофруктов	200		0,48	0	23,8	90		Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84
	Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84		Итого1			24,68	20,57	84,24	726
	итого			15,28	13,06	75,59	546		Итого2			16,04	18,17	62,31	653
	Оладьи со сгущенным молоком	130/40		6,24	8,1	34,31	234	Ужин	Биточки манные со сгущенным мол Или шарлотка	130/40		5,15	9,86	28,88	187
	Кефир	180		4,35	4,8	6	89		Чай сладкий	180		6,63	6,27	45,3	220
Ужин	итого			10,59	12,9	40,31	323		Итого1			5,15	9,86	40,86	230
	Итого за 1 день			40,71	39,71	200,22	1378		Итого2			6,63	6,27	57,28	263
									Итого за 1 день 1			43,1	47,46	184,43	1404
									Итого за 1 день 2			35,94	41,47	178,92	1364

День 7	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен-ь	День 8	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен-ь
				Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет	130		9,01	12,51	2,24	156	Завтрак	Каша рисовая на молоке	200		5,28	9,35	22,26	199
	Чай сладкий с молоком	180		0,8	1	13,5	56		Какао с молоком	180		1,2	1,3	13	90
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10		2,81	3,97	19,96	114		Хлеб пшеничный с маслом	30/10		2,81	3,97	19,96	114
	итого			12,62	17,48	35,7	326		итого			9,29	14,62	55,22	403
Обед	Щи из свежей/квашенной капусты на м/к бульоне со сметаной	200		3,68	7,07	8,58	118	Обед	Суп фасолевый	200		6,5	5,2	22,09	150
	Плов с мясом	200		19,33	16,19	33,99	359		Капуста тушеная с мясом	200		10	8,2	10,8	280
	Компот из сухофруктов	200		0,48	0	23,8	90		Компот из сухофруктов	200		0,48	0	23,8	90
	Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84		Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84
	итого			26,69	23,86	73,99	651		итого			20,18	14	72,89	604
Ужин	Сырник со сгущенным молоком.	150/40		11,2	12,69	40,2	198	Ужин	Макароны с сыром	130/10		7,88	8,83	35,88	259
	Кефир	180		4,35	4,8	6	89		Чай сладкий	150		0	0	11,98	43
	Печенье/ пряник	35		2,3	2,9	22,3	125		итого			7,88	8,83	47,86	302
	итого			17,85	20,39	68,5	412		Итого за 1 день			37,35	37,45	175,97	1309
	Итого за 1 день			57,16	61,73	178,19	1389								

День 9	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь	День 10	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь
				Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная с молоком	200		6,44	7,53	33,38	193	Завтрак	Лапша молочная	200		5,58	5,81	19,99	155
	Кофейный напиток с молоком	180		2,85	2,41	14,36	91		Цикорий с молоком	180		2	2,3	17	102
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10		2,81	3,97	19,96	114		Хлеб пшеничный с маслом	30/10		2,81	3,97	19,96	114
	итого			12,1	13,91	67,7	298		итого			10,39	12,08	56,95	371
2й зав	Фрукт	150		0,4	0,4	9,8	44	Обед	Суп овощной со сметаной	200		6,5	5,2	22,09	150
	итого			12,5	14,31	77,5	342		Гуляш мясной	70		6	7,6	2,47	164
Обед	Суп вермишел. на курином бульоне	200		6,45	5,16	21,92	149		Каша гречневая или	130		4,5	6,4	21,9	263
	Котлета рыбная	70		7,8	4,35	28,3	114		Рис отварной	130		3,64	5,37	6,67	210
	Овощи тушеные	130		5,4	10,6	21,0	284		Компот из сухофруктов	180		0,48	0	23,8	90
	Компот из сухофруктов	180		0,48	0	23,8	90		Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84
	Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84		Итого1			20,68	19,8	87,27	751
	итого			23,33	20,71	111,22	721		Итого2			19,82	18,77	71,23	698
Ужин	Овощи порцион. Помидор/ св. или сол. огурец	60		0,48	0,06	1,5	84	Ужин	Блины со сгущенным молоком	160/40		6,24	8,1	34,31	234
	Пюре картофельное	130		3,05	5,24	18,06	142		Чай сладкий	180		0	0	11,98	43
	Чай сладкий	180		0	0	11,98	43		итого			6,24	8,1	46,29	277
	Хлеб пшеничный	30		2,68	0,28	20,12	96		Итого за 1 день			37,31	39,98	190,51	1399
	итого			6,21	5,58	51,66	365		Итого за 1 день2			36,45	38,95	174,47	1346
	Итого за 1 день			42,04	40,6	240,28	1428								