

Заведующая МБДОУ № 47

Примерное десятидневное меню для детей МБДОУ № 47 с 10,5 - часовым пребыванием в детском саду для дошкольной группы:

Возрастная категория: с 3 до 7 лет		№ рец.	Выход	Каллор	Белки	Жиры	Углевод	B1	B2	C	Ca	Fe
	Наименование блюд											
	1 вариант (понедельник)											
	Завтрак:											
	Каша геркулесовая молочная со слив. масл.	8/4	200	202	6,4	7,4	27,2	0,14	0,13	0,42	104,71	1,24
	Кофейный напиток с молоком	13/10	200	89	3	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	Хлеб с маслом и сыром	4/13	20/5/10	113,7	4,24	6,5	13,1	0	0,04	0,06	99,2	0,07
	2-ой Завтрак:											
	Фрукты свежие		110	41,4	0,3	0,35	9,24	0	0	12,49	2,2	0,32
	Обед:											
	Щи из свежей капусты со сметаной	6/2	200	83	1,5	2,5	6	0,03	0,04	10,85	32,75	0,52
	Запеканка картофельная, фаршированная	36/8	250	379	19,2	17,6	35	0,24	0,25	18	36,54	3,99
	отварным мясом говядины											
	Подгариновка из свежих, консервированных овощей или овощи припущенные		60	9,9	0,4	0,6	1,8	0,01	0,01	5,5	0,48	0,15
	Компот из сухофруктов	6/10	200	72	0,5	0	18,3	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)		20	46,6	1,32	0,18	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32
	Хлеб ржаной		40	69,5	2,64	0,48	13,36	0,07	0	0	14	1,56
	Полдник:											
	Йогурт (напиток кисломолочный)		150	124,5	1,8	3,75	20	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)		20	46,6	1,32	0,24	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32
	Вареники ленивые	5/5	100	234	8,9	11,4	20	0,05	0,25	0,19	149,4	0,7
	ИТОГО:			1511,2	51,52	53,9	197,08	0,68	0,86	98,19	576,78	9,62
	2 вариант (вторник)											
	Завтрак:											
	Каша молочная "Ассорти" с маслом сливочн.	16/4	200	175	5	5,9	25,6	0,07	0,13	0,53	114,95	0,52
	Хлеб с маслом	1/13	30/5	120	2,32	3,9	14,08	0	0,01	0	1,2	0,01
	Какао с молоком	14/10	200	135	3,9	3,5	22,9	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
	2-ой Завтрак:											
	Йогурт (напиток кисломолочный)		120	99,6	1,4	3	15,4	0	0	0	0	0
	Обед:											
	Борщ со сметаной	2/2	200	81	1,8	4,3	8,6	0,07	0,08	19,45	89,92	1,48
	Биточки (котлеты) рыбные	9/7	80	84	11	1,6	6,4	0,07	0,11	0,51	47,31	0,62
	Картофельное пюре	3/3	150	135	3,1	4,2	20,6	0,12	0,1	10,74	37,12	1,09
	Подгариновка из свежих, консервированных овощей		60	9,9	0,4	0,6	1,8	0,01	0,01	5,5	0,48	0,15

[illegible]

Хлеб пшеничный (Валетек 8)					20	46,6	1,32	0,24	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32
Хлеб ржаной					40	69,5	2,64	0,48	13,36	0,07	0	0	14	1,56
Полдник:														
Суфле из рыбы			14/7		80	89	7,8	3,4	2,6	0,04	0,1	0,07	47,73	0,65
Морковь с зеленым горошком в мол соусе			9/3		100	72	1,9	4,3	6,5	0,05	0,06	1,7	41,2	0,55
Хлеб пшеничный (Валетек 8)					20	46,6	1,32	0,24	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32
Чай			10/10		200	35	0	0	9,1	0	0	0	0,26	0,03
ИТОГО:						1476,15	49,8	55,36	187,26	0,696	0,756	29,92	565,51	10,08
5 вариант (пятница)														
Завтрак:														
Запеканка из творога с рисом			14/5		120	268,8	17,4	11,9	22,6	0,036	0,23	0,18	139	0,7
Соус молочный сладкий			2/11		50	54,9	1,24	2,6	7,4	0,01	0,05	0,2	41,78	0,08
Хлеб с маслом			1/13		20/5	97	1,52	3,9	12	0	0,01	0	1,2	0,01
Кофейный напиток с молоком			13/10		200	89	3	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2-ой Завтрак:														
Фрукты свежие					110	41,4	0,3	0,35	9,24	0	0	12,49	2,2	0,32
Обед:														
Рассольник со сметаной			9/2		200	118	2,5	3,6	9,4	0,05	0,04	3,69	16,76	0,54
Голубцы ленивые с мясом со сметан.соусом			31/8		180	188	8,1	12,4	7,1	0,03	0,06	2,17	37,01	1,14
Компот из сухофруктов			6/10		200	72	0,5	0	18,3	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
Хлеб пшеничный (Валетек 8)					20	46,6	1,32	0,24	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32
Хлеб ржаной					40	69,5	2,64	0,48	13,36	0,07	0	0	14	1,56
Полдник:														
Запеканка капустная			37/3		150	170	5,2	7	21,3	0,06	0,07	29,97	83,16	1,29
Яйцо отварное			1/6		20	31	2,5	2,3	0,15	0,01	0,01	0	11	0,5
Хлеб пшеничный (Валетек 8)					20	46,6	1,32	0,24	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32
Йогурт (напиток кисломолочный)					150	124,5	1,8	3,75	20	0	0	0	0	0
ИТОГО:						1417,3	49,34	51,66	173,93	0,406	0,61	99,38	483,61	7,21
6 вариант (понедельник)														
Завтрак:														
Каша пшеничная молочная с маслом сливоч.			15/4		200	206	6,5	6	31,2	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
Хлеб с маслом			1/13		30/5	120	2,32	3,9	14,08	0	0,01	0	1,2	0,01
Кофейный напиток с молоком			13/10		200	89	3	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2-ой Завтрак:														
Сок фруктовый					150	67,15	0,08	0	14,22	0,016	0,016	3,16	6,32	0,55
Обед:														
Суп из овощей со сметаной			14/2		200	107	1,5	5,2	8,3	0,05	0,04	6,85	22,62	0,58
Фрикадельки из мяса говядины припущенные			22/8		80	188	16,1	12,8	6	0,03	0,1	0,11	28,63	1,46
Свекла, тушенная в сметанном соусе			16/3		150	87	2,5	2,7	13,4	0,03	0,06	6,44	62,67	1,91
Компот из яблок и кураги			1/10		200	71	0,3	0	18,4	0	0,01	50,08	7,44	0,18
Хлеб пшеничный (Валетек 8)					20	46,6	1,32	0,24	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32
Хлеб ржаной					40	69,5	2,64	0,48	13,36	0,07	0	0	14	1,56

Йогурт (напиток кисломолочный)					150	124,5	1,8	3,75	20	0	0	0	0	0	0	0
Булочка творожная			2/12		60	214	7,4	9,9	28	0,06	0,09	0,09	0,09	44,1	0,63	
Фрукты свежие					100	37,6	0,32	0,32	8,4	0	0	10	1,8	0,26		
ИТОГО:						1389,75	45,46	47,87	190,2	0,476	0,556	67,67	398,95	8,36		
7 вариант (вторник)																
Завтрак:																
Каша рисовая молочная с маслом сливочн.			7/4		200	248	6	5,8	42,4	0,06	0,14	0,52	112,69	0,56		
Какао с молоком			14/10		200	135	3,9	3,5	22,9	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1		
Хлеб с маслом и сыром			4/13		30/5/10	137	5	6,6	14,1	0	0,04	0,07	101,2	0,08		
2-ой Завтрак:																
Сок фруктовый					150	67,15	0,08	0	14,22	0,016	0,016	3,16	6,32	0,55		
Обед:																
Уха рыбацкая			30/2		200	87	6,8	2,1	9,8	0,12	0,1	13,75	67,69	1,42		
Тефтели из мяса говядины			20/8		80	210	11,4	19,7	7,5	0,05	0,09	1,08	30,51	1,61		
Капуста тушеная			8/3		150	94	3,5	2,9	13,6	0,05	0,07	31,3	81,89	1,11		
Компот из яблок и изюма			6/10		200	71	0,3	0	18,5	0	0,01	50,06	6,03	0,15		
Хлеб пшеничный (Валетек 8)					20	46,6	1,32	0,24	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32		
Хлеб ржаной					40	69,5	2,64	0,48	13,36	0,07	0	0	14	1,56		
Полдник:																
Йогурт (напиток кисломолочный)					150	124,5	1,8	3,75	20	0	0	0	0	0	0	
Пирожки печенные из дрожжевого теста			13/12		70	164	4,4	3,2	29,2	0,06	0,06	0,34	25	0,76		
с морковью и изюмом																
Фрукты свежие					100	37,6	0,32	0,32	8,4	0	0	10	1,8	0,26		
ИТОГО:						1453,75	47,14	48,27	215,42	0,506	0,656	100,8	565,67	9,22		
8 вариант (среда)																
Завтрак:																
Каша ячневая молочная с маслом сливочн.			14/4		200	195	6	5,3	30,7	0,1	0,13	0,42	116,18	0,73		
Чай с молоком			12/10		200	61	1,4	1,4	11,2	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07		
Хлеб с маслом и сыром			4/13		20/5/10	113,7	4,24	6,5	13,1	0	0,04	0,06	99,2	0,07		
2-ой Завтрак:																
Йогурт (напиток кисломолочный)					120	99,6	1,4	3	15,4	0	0	0	0	0	0	
Обед:																
Свекольник со сметаной на курином бульоне			5/2		200	113	1,7	4,4	11,7	0,05	0,05	5,45	31,74	1,07		
Запеканка картофельная, фаршированная			6/9		200	279	13,8	11,8	28,5	0,19	0,19	15	33,4	2,5		
отварным мясом кур с овощами																
Подгариновка из свежих, консервированных овощей или овощи припущенные					60	9,9	0,4	0,6	1,8	0,01	0,01	5,5	0,48	0,15		
Кисель из сухофруктов			9/10		200	115	1	0,1	28,6	0,01	0,03	50,32	31,37	0,6		
Хлеб пшеничный (Валетек 8)					20	46,6	1,32	0,24	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32		
Хлеб ржаной					40	69,5	2,64	0,48	13,36	0,07	0	0	14	1,56		
Полдник:																
Рыба, запеченная в молочном соусе			6/7		80	68	8,4	6,1	3,8	0,04	0,07	0,12	55,38	0,38		

Морковь тушенная					100	75,3	1,4	4,9	8,7	0,04	0,06	2,3	46,1	0,62
Хлеб пшеничный (Валетек 8)					20	46,6	1,32	0,24	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32
Чай				10/10	200	35	0	0	9,1	0	0	0	0,26	0,03
Фрукты свежие					110	41,4	0,3	0,35	9,24	0	0	12,49	2,2	0,32
ИТОГО:						1368,6	45,32	45,41	204,88	0,62	0,64	91,92	500,53	8,74
9 вариант (четверг)														
Завтрак:														
Каша кукурузная молочная с маслом сливоч.				4/4	200	159	4,5	5,9	22	0,04	0,15	0,59	125,33	0,31
Кофейный напиток с молоком				13/10	200	89	3	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
Хлеб с маслом				1/13	20/5	97	1,52	3,9	12	0	0,01	0	1,2	0,01
2-ой Завтрак:														
Йогурт					120	99,6	1,4	3	15,4	0	0	0	0	0
Обед:														
Суп крестьянский со сметаной на мяс.бульоне				31/2	200	108	1,8	4,4	10,1	0,04	0,03	6,41	25,68	0,55
Бефстроганов из отварного мяса говядины				8/8	80	192	13,1	12,9	5,9	0,05	0,14	0,87	62,48	1,75
Макаронные изделия отварные				43/3	150	188	5,3	3,8	32,4	0,06	0,02	0	12,82	0,74
Подгарнировка из свежих, консервирова					60	9,9	0,4	0,6	1,8	0,01	0,01	5,5	0,48	0,15
ных овощей или овощи припущенные														
Сок фруктовый					150	67,15	0,08	0	14,22	0,016	0,016	3,16	6,32	0,55
Хлеб пшеничный (Валетек 8)					20	46,6	1,32	0,24	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32
Хлеб ржаной					40	69,5	2,64	0,48	13,36	0,07	0	0	14	1,56
Полдник:														
Омлет с картофелем (запеченный)				4/6	80	82	5,1	3,9	6,5	0,05	0,16	0,76	40,19	1,01
Горошек зеленый				1/1	30	21,6	0,93	4,8	8,3	0,03	0,02	2,9	6,2	0,21
Чай				10/10	200	35	0	0	9,1	0	0	0	0,26	0,03
Хлеб пшеничный (Валетек 8)					20	46,6	1,32	0,24	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32
Печенье (пряник)					20	72	1,6	5,75	20,25	0	0	0	0	0
ИТОГО:						1382,95	44,01	52,81	204,41	0,496	0,676	20,71	417,98	7,62
10 вариант (пятница)														
Завтрак:														
Суп молочный с лапшой				21/2	200	95	3,4	3,7	12	0,04	0,1	0,42	88,55	0,26
Хлеб с маслом и сыром				4/13	20/5/10	113,7	4,24	6,5	13,1	0	0,04	0,06	99,2	0,07
Чай с молоком				12/10	200	61	1,4	1,4	11,2	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
2-ой Завтрак:														
Фрукты свежие					110	41,4	0,3	0,35	9,24	0	0	12,49	2,2	0,32
Обед:														
Суп-пюре гороховый со сметаной				29/2	200	96	5,2	2,6	14,6	0,19	0,08	10,68	88,02	2,33
Гренки (сухарики)				34/2	30	78,9	2,58	0,24	16,1	0,03	0,009	0	6,3	0,34
Печень в молочном соусе				10/8	120	168	8,1	8,9	5,8	0,2	1,51	11,08	64,96	5,1
Картофельное пюре				3/3	100	90	2,7	2,8	15,6	0,08	0,07	7,16	24,75	0,73
Капуста тушеная				8/3	50	31,3	1,17	1	4,5	0,02	0,02	11,1	31,1	0,42
Компот из сухофруктов и шиповника				7/10	200	71	0,4	0,1	18,1	0,01	0,02	70,08	10,08	0,31
Хлеб ржаной					40	69,5	2,64	0,48	13,36	0,07	0	0	14	1,56

