

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС с. Чемодановка

М.В. Шадрина
М.В. Шадрина



31 » *08* *2017г.*

**Примерное 10-дневное меню
на осеннее-зимний период
для детей от 3 до 7 лет, посещающих
МБДОУ ДС с. Чемодановка
с 10 – часовым пребыванием**

День 1

Наименование блюد и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Сок	180	180	180	0.4	0	12.2	50.9

Завтрак

Каша пшениная молочная			200	6.76	10.42	25.86	224.94
Пшено	20	20					
Молоко	150	150					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Какао на молоке			180	4.4	4.8	23.4	145.6
какао порошок	2	2					
молоко	150	150					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный	50	50	50				
Масло сливочное	10	10	10	0.07	7.8	0.1	70.9
сыр	10	10	10	2.3	2.9	0	36.0
Всего за завтрак				13.9	25.92	61.6	528.34

обед

Салат из моркови			60	0.57	3.96	6.3	63.41
Морковь	66	56					
Масло растительное	4	4					
Сахар	3	3					
Суп картофельный со сметаной			250	3.1	4.8	24.0	151.36
Картофель	180	126					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	20	16					
Масло сливочное	3	3					
Сметана	10	10					
Котлета			80	20.6	21.5	5.0	316.6
Мясо	100	70					
Яйцо	3	3					
Мука пшеничная	5	5					
Лук	10	8					
Хлеб	10	10					
Масло растительное	3	3					
Капуста тушеная			180	3.7	5.8	17.0	135
Капуста	253	196					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	20	16					
Масло сливочн.	5	5					
Масло растительное	6	6					
Мука	2	2					
Компот из сухофруктов			180	0.17	0	21.1	82.3
фрукты сухие	10	10					

Сахар	15	15					
Хлеб ржаной	50	50	50				
Всего за обед				28.14	36.06	74.3	748.7

Полдник

Вермишель молочная			200	6.2	11.0	26.0	209
Вермишель	20	20					
Молоко	150	150					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			180	0.16	0	14.9	56.87
чай	0.6	0.6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный	20	20	20				
Всего за полдник				6.36	11.0	40.9	265.87
За весь день:							
Хлеб ржаной	50	50	50	3	0,5	22.2	94.5
Хлеб пшеничный	70	70	70	3.07	1.07	20.93	107.2
Всего за день				48.4	72.98	176.8	1543

День 2

Наименование блюда и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Банан	130	100	100	1.5	0.1	19.2	89.0

Завтрак

Каша манная молочная вязкая			200	6.23	8.9	25.67	206.3
Крупа манная	20	20					
Молоко	150	150					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Кофейный напиток			180	3.9	4.5	21.6	138.0
Кофейный нап. молоко	2	2					
сахар	150	150					
		12					
Хлеб пшеничный	50	50	50				
Масло сливочное	10	10	10	0.07	7.8	0.1	70.9
Всего за завтрак				11.7	21.3	66.57	504.2

обед

Салат из солёной сельди			60	6.2	4.05	0.86	68.0
Сельдь солёная	80	50					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	4	4					
Суп гороховый			250	8.2	3.5	29.7	186.6
Горох сухой	30	30					
Морковь	20	16					
Картофель	50	35					
Лук репчатый	10	8					
Масло сливочное	3	3					
Жаркое по- домашнему			240	21.0	20.0	39.1	420.15
			30				
Картофель	250	175					
Мясо	100	73.6					
Масло сливочное	2	2					
Масло растительное	3	3					
Лук репчатый	15	12					
Морковь	20	16					
Сметана	5	5					
Томат	3	3					
Компот из сухофруктов			180	0.17	0	21.1	82.3
Сухофрукты	10	10					
Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	50	50	50				
Всего за обед				35.57	27.55	90.7	757

Полдник

Пудинг творожный со сгущенным молоком			150/15	22,0	16,0	27,3	331,0
Творог	100	100					
Крупа манная	10	10					
Масло сливочное	3	3					
Сахар	5	5					
Яйцо 1/4	11,7	10,5					
Молоко	50	50					
Сгущенное молоко	15	15					
Чай	180	180	180	0.16	0	14.9	56.87.
Чай	0.6	0.6					
сахар	12	12					
Всего за полдник				22.16	16.0	42.20	387.87
За весь день:							
Хлеб ржаной	50	50	50	3	0,5	22.2	94.5
Хлеб пшеничный	50	50	50	3.07	1.07	20.93	107.2
Всего за день				69.43	64.85	199.47	1649

День 3

Наименование блюد и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Сок	180	180	180	0,4	0	12,2	50,9
Завтрак							
Каша гречневая молочная			200	7,4	9,5	27,5	225,0
Крупа гречневая	25	25					
Молоко	150	150					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Какао на молоке			180	4,4	4,8	23,4	145,6
Какао порошок	2	2					
Сахар	15	15					
Молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50	50	50				
Масло сливочное	10	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
сыр	10	10	10	2,3	2,9	0	36
Всего за завтрак				14.6	25.0	63.2	528.4
Обед							
Щи со сметаной			250/10	3,0	4,6	16,6	119,5
Капуста белокочанная	60	48					
Морковь	20	16					
Картофель	100	70					
Лук репчатый	10	8					
Масло сливочное	3	3					
Сметана	10	10					
Ёжики в томатно- сметанном соусе			95/50	18,1	17,4	14,2	282,7
Мясо	100	81					
Крупа рисовая	15	15					
Яйцо 1/8	5,8	5,2					
Лук репчатый	10	8					
Масло сливочное	3	3					
Соус:							
Мука	3	3					
Томат	3	3					
Сметана	5	5					
Свекла тушеная			150	2,6	5,11	16,0	119,6
Свекла	200	160					
Масло растительное	5	5					
Напиток из шиповника			180	0,17	0	21,1	82,3
шиповник	12	12					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной	50	50	50				
Всего за обед				23.87	27.11	67.9	604.1

Полдник

Рыба под омлетом			100	15.2	6.0	5.0	133.6
Рыба	80	72					
Мука	5	5					
Яйцо 1/2	23.4	21.0					
Молоко	25	25					
Масло сливочное	3	3					
Чай с сахаром			180	0.16	0.	14.9	56.87
Чай	0.6	0.6					
Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный	30	30	30				
Всего за полдник				15.36	6.0	19.9	190.47
За весь день:							
Хлеб ржаной	50	50	50	3	0.5	22.2	94.5
Хлеб пшеничный	110	110	110	6.7	2.4	46	236
Всего за день				53.8	58.11	151	1323

День 4

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Сок	180	180	180	0.4	0	12.2	50.9

Завтрак

Каша рисовая молочная			200	6.32	10.18	26.34	223.16
Рис	30	30					
Молоко	150	150					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Кофейный напиток			180	3,9	4,5	21,6	138,0
Кофейный напиток молоко сахар	2 150 12	2 150 12					
Хлеб пшеничный	50	50	50				
Масло сливочное	10	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
Всего за завтрак				10.7	22.5	60.2	483.0

Обед

Салат из белокочанной капусты			60	1.0	3.96	3.0	45.6
Капуста	60	48					
Морковь	10	8					
Масло растительное	4	4					
Суп рыбный			250	10,09	4,98	18	157,2
Рыба	50	42					
Картофель	100	70					
Морковь	20	16					
Лук репчатый	10	8					
Крупа рисовая	5	5					
Масло сливочное	3	3					
Гуляш в томатно-сметанном соусе			90	21,0	14,0	5,2	229,5
Мясо	100	107					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	30	24					
Томат	3	3					
Мука	3	3					
Сметана	5	5					
Масло растительное	3	3					
Макаронны с маслом			150	4,0	4,0	27,8	170,2
Макаронны	50	50					
Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов			180	0,17	0,0	21,1	82,3
Сухофрукты	10	10					
Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	50	50	50				
Всего за обед				35.9	26.9	75.1	691.4

Полдник

Винегрет			160	3,0	5,2	18,5	132,0
Свекла	50	50					
Картофель	80	63					
Морковь	30	24					
Лук репчатый	10	8					
Горошек зеленый	20	12					
Огурец консервированный	30	24					
Масло растительное	5	5					
Чай с сахаром			180	0,1	0	14,9	56,8
Чай	0,6	0,6					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный	30	30	30				
Печенье	30	30	30	6,2	3,4	19,8	125
Всего за полдник				9,3	8,6	53,2	313,8
За весь день:							
Хлеб ржаной	50	50	50	3	0,5	22,2	94,5
Хлеб пшеничный	100	100	100	6,1	2,14	41,86	214,4
Всего за день				57,0	57,96	188,5	1488,6

День 5

Наименование блюد и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,76
Завтрак							
Каша пшённая молонная			200	6,76	10,42	25,86	224,94
Пшено	20	20					
Молоко	150	150					
Масло	5	5					
сахар	5	5					
Какао на молоке			180	4,4	4,8	23,4	145,6
Какао порошок	2	2					
молоко	140	140					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный	50	50	50				
Масло сливочное	10	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
сыр	10	10	10	2.3	2.9	0	36
Всего за завтрак				13.99	25.92	61.32	529.26

обед

Салат из квашеной капусты			60	0.6	3.0	4.02	45.6
Капуста квашеная	70	50					
Масло растител	4	4					
Лук репчатый	5	5					
Сахар	3	3					
Суп с клецками			250	4	3,63	12.47	105,55
мука	20	20					
яйцо	3	3					
лук	10	8					
морковь	20	16					
масло сливочное	2	2					
картофель	100	70					
масло растительное	3	3					
Биточки мясные			80	15.5	10.7	5,93	182
Мясо	100	70					
Хлеб пшеничн.	10	10					
Яйцо	4	3.8					
Мука пшеничная	5						
Лук	10	10					
Масло растит.	5	5					
Рис рассыпчатый с томатным соусом			150 30	3.22	4.3	29.0	170
Рис	50	50					
Томат	5	5					
Лук репчатый	6	4.8					
Масло сливочное	5	5					
Мука пшеничная	3	3					
Компот из лимонов			180	0,1	0	20,5	82,0
лимон	20	18					
Сахар	20	20					

Хлеб ржаной	50	50	50				
Всего за обед				23,42	21.63	71.92	585.15

Полдник

Яйцо	50	50	47	6,4	8,5	2,66	113,0
Чай с сахаром			180	0.16	0	14.9	56.87
Чай сахар	0.6 12	0.6 12					
Хлеб пшеничный	30	30	30				
Печенье	30	30	30	6.2	3.4	19.8	125
Всего за полдник				12.7	11.9	37.4	295.0
За весь день:							
Хлеб ржаной	50	50	50	3	0,5	22.2	94.5
Хлеб пшеничный	80	80	80	4.9	1.7	33.5	171.5
Всего за день				50.16	59.44	170.62	1409

День 6

Наименование блюдов и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75

Завтрак

Каша манная молочная			200	6,2	8,9	25,6	206,3
Крупа манная	20	20					
Молоко	150	150					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Кофейный напиток			180	3,9	4,5	21,6	138,0
Кофейный напиток	2	2					
молоко	140	140					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный	50	50	50				
Масло сливочное	10	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
Всего за завтрак				10.63	21.2	37.66	466.95

Обед

Рассольник со сметаной			250/10	2,5	4,6	18,8	127,0
Картофель	100	70					
Крупа рисовая	5	5					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	20	16					
Огурец	30	28					
консервированный							
Масло сливочное	3	3					
Сметана	10	10					
Шницель мясной			80	16,3	16,3	5,76	233,0
Мясо	100	81					
яйцо	3	3					
Хлеб пшеничный	10	10					
Лук репчатый	3	8					
Масло растительное		3					
Овощи тушеные			180	3,2	4,22	26,6	116,3
Картофель	70	49					
Морковь	60	48					
Лук репчатый	10	8					
Капуста белокочанная	60	42					
Зеленый горошек	20	18					
Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов			180	0,17	0	21,1	82,3
Сухофрукты	10	10					
Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	50	50	50				
Всего за обед				22.17	25.12	72.3	559.0

Полдник

Булочка домашняя			80	5.6	9.6	39.1	268.1
Мука пшеничная	50	50					
Молоко	30	30					
Яйцо 1,8	5.8	5.2					
Масло сливочное	6	6					
Сахар	10	10					
Дрожжи	2	2					
Масло растительное	3	3					
Чай с сахаром			180	0.16	0	14.9	56.87
Чай	0.6	0.6					
Сахар	12	12					
Всего за полдник				9.6	14.2	52.1	374.3
За весь день:							
Хлеб ржаной	50	50	50	3	0,5	22.2	94.5
Хлеб пшеничный	50	50	50	3.07	1.07	20.93	107.2
Всего за день				42.43	60.54	162.0	1400

День 7

Наименование блюдов и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
яблоко	130	115	115	0.46	0	11.96	51.75

Завтрак

Каша рисовая молочная			200	6.32	10.18	26.34	223.16
Рис	30	30					
Молоко	150	150					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Какао на молоке			180	4.4	4.8	23.4	145.6
Какао порошок	2	2					
молоко	150	150					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный	50	50	50				
Масло сливочное	10	10	10	0.07	7.8	0.1	70.9
сыр	10	10	10	2.3	2.9	0	36.0
Всего за завтрак				13.5	25.7	61.8	527.4

Обед

Салат из лука			60	0.90	4.0	5.43	60.93
Лук репчатый	65	60					
Масло растительное	4	4					
Борщ с мясом и со сметаной			250/10	10.0	10.0	20.3	212.6
Мясо	50	36.8					
Свекла	50	40					
Капуста белокочанная	30	24					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	20	16					
картофель	100	70					
Томат	3	3					
Масло сливочное	3	3					
сметана	10	10					
Рыба тушёная с овощами			70	12.07	7.23	18.75	193.8
Рыба	100	60					
Лук репчатый	10	8					
морковь	30	24					
Томат	3	3					
Масло растительное	4	4					
пюре			180	4.5	6.1	29.0	186.0

Картофель	220	154					
Молоко	50	50					
Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов			180	0.17	0	21.1	82.3
Сухофрукты	10	10					
Сахар	15	15					
Хлеб ржаной	50	50	50				
Всего за обед				27.64	27.33	94.58	735.63

Полдник

пряник			55	8.2	13.4	51.3	362.4
ряженка	150	150	144	4.0	4.6	13.0	106.2
Всего за полдник				9.6	14.2	52.1	374.3
За весь день:							
Хлеб ржаной	50	50	50	3	0.5	22.2	94.5
Хлеб пшеничный	60	60	60	3.09	1.08	21.2	109.2
Всего за день				50.7	67.2	208.5	1637.0

День 8

Наименование блюда и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75

Завтрак

Вермишель молочная			200	6,2	11,0	26,0	209,0
Вермишель	20	20					
Молоко	150	150					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Кофе с молоком			180	3,9	4,5	21,6	138
Кофе	2,0	2,0					
Сахар	15	15					
Молоко	150	150					
Хлеб пшеничный	50	50	50				
Масло сливочное	10	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
Всего за завтрак				10.63	23.3	59.66	469.7

Обед

Салат из моркови			60	0,57	3,96	6,3	63,41
Морковь	66	56					
Сахар	3	3					
Масло растител.	4	4					
Суп крестьянский со сметаной			250/10	3,1	5,0	21,0	141,3
Картофель	100	70					
Крупа пшено	10	10					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	20	16					
Масло сливочное	3	3					
Сметана	10	10					
Плов с мясом			210	12,2	14,3	28,4	258,3
Рис	50	50					
Лук	10	8					
Морковь	20	16					
Мясо	100	100					
Масло сливочное	5	5					
Масло растительное	3	3					
Компот из сухофруктов			180	0,17	0	21,1	82,3
Сухофрукты	10	10					
Сахар	15	15					
Хлеб ржаной	50	50	50				
Всего за обед				16.0	23.3	76.8	545.3

Полдник

Пудинг творожный Со сгущенным молоком			150/15	22.0	16.0	27.3	331.0
Творог	100	100					
Молоко	50	50					
Крупа манная	10	10					
Яйцо 1/4	11.7	10.5					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	3	3					
Сгущенное молоко	15	15					
Кисель			180	0.1	0	10.9	61.92
Кисель сахар	12 10	12 10					
и того за полдник				22.1	16.0	38.2	392.92
За весь день:							
Хлеб ржаной	50	50	50	3	0,5	22.2	94.5
Хлеб пшеничный	50	50	50	3.07	1.07	20.93	107.2
Всего за день				49.4	62.6	161.3	1408

День 10

Наименование блюда и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
Сок	150	150	150	0.4	0	12.2	50.9

Завтрак

Каша « Дружба»			200	6.32	10.18	26.34	223.16
рис	15	15					
пшено	15	15					
Молоко	150	150					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Какао на молоке			180	4,4	4,8	23,4	145,6
Какао порошок	2	2					
Сахар	15	15					
Молоко	150	150					
Хлеб пшеничный	50	50	50				
Масло сливочное	10	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
сыр	10	10	10	2.3	2.9	0	36
Всего за завтрак				10.87	22.63	61.24	482.5

Обед

Салат из отварной свеклы			60	0.84	3.96	5.0	59.4
Свекла	70	56					
Масло растительное	4	4					
Суп вермишелевый на курином бульоне			250	5.2	4.8	25	150
Вермишель	16	16					
Морковь	20	16					
Картофель	50	35					
Масло сливочное	2	2					
Масло растительное	3	3					
Котлета			80	20.6	21.5	5.0	316.6
Мясо	100	81					
Яйцо	3	3					
Мука пшеничная	5	5					
Лук репчатый	10	10					
Хлеб	10	10					
Масло растительное	3	3					
Картофельное пюре			180	4.5	6.1	29.0	186.0
Картофель	220	154					
Молоко	50	50					
Масло сливочное	5	5					
Компот из лимонов			180	0.1	0	20.5	82.0
лимон	20	18					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной	50	50	50				
Всего за обед				31.24	36.36	84.5	794

Полдник

Рыба под омлетом			100	15.2	6.0	5.0	133.6
Рыба	80	72					
Мука	5	5					
Яйцо 1/2	23.4	21.0					
Молоко	25	25					
Масло сливочное	3	3					
Чай с сахаром			180	0.16	0.	14.9	56.87
Чай	0.6	0.6					
Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный	30	30	30				
Всего за полдник				15.36	6.0	19.9	190.47
Всего за полдник				18.4	7.23	33.65	250.7
За весь день:							
Хлеб ржаной	50	50	50	3	0.5	22.2	94.5
Хлеб пшеничный	90	90	90	5.5	1.9	37.7	193
Всего за день				56.6	65	165.7	1467

День 10

Наименование блюдов и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Банан	130	80	80	0.72	0	7.6	32.0

Завтрак

Каша геркулесовая молочная			200	6.4	10.0	22.3	202.3
Крупа геркулес	20	20					
Молоко	150	150					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Кофейный напиток			180	3.9	4.5	21.6	138.0
Кофе	2	2					
молоко	150	150					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный	50	50	50				
Масло сливочное	10	10	10	0.07	7.8	0.1	70.9
Всего за завтрак				11.09	22.3	51.6	443.2

Обед

Салат из белокочанной капусты			60	1.0	3.96	3.0	52.2
Капуста белокочанная	60	48					
Морковь	10	8					
Масло растительное	4	4					
Свекольник со сметаной			250/10	3.3	4.6	22.4	142.1
Свекла	100	80					
Картофель	100	70					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	20	16					
Томат	2	2					
Масло сливочное	3	3					
сметана	10	10					
Бефстроганов в томатно-сметанном соусе			70/30	15.0	16.0	5.2	222.0
Мясо	100	73.6					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	30	24					
Томат	3	3					
Сметана	5	5					
Масло растительное	3	3					
Мука пшеничная	3	3					
Каша гречневая			150	4.44	5.0	21.7	153.0
Крупа гречневая	50	50					
Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов			180	0.17	0	21.1	82.3
Сухофрукты	10	10					
Сахар	12	12					

Хлеб ржаной	50	50	50				
Всего за обед				23.91	29.56	73.4	651.6

Полдник

ватрушка с творогом			-80	10.7	6.54	15.83	330
творог	30	30					
масло растительное	4	4					
сахар	7	7					
яйцо 1/4	5.8	5.2					
молоко	30	30					
дрожжи	2	2					
мука	50	50					
Чай с сахаром			180	0.16	0	14.9	56.87
Чай	0.6	0.6					
Сахар	12	12					
Хлеб пшеничный							
Всего за полдник				10.86	6.54	30.73	386.87
За весь день:							
Хлеб ржаной	50	50	50	3	0.5	22.2	94.5
Хлеб пшеничный	50	50	50	3.07	1.07	20.93	107.215
Всего за день				45.86	58.4	155.73	1482