

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС с. Чемодановка

М.В. Шадрина



Май 2016

Примерное 10-дневное меню
На весенне-летний период
для детей от 3 до 7 лет, посещающих
МБДОУ ДС с. Чемодановка
с 10 – часовым пребыванием

День 1

Наименование блюда и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Яблоко	150	130	130	0.52	0	13.5	58.5

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					
		5					
Хлеб пшеничный	50	50	50				
Масло сливочное	10	10	10	0.07	7.8	0.1	70.9
Всего за завтрак				10.7	21.2	60.87	473.7

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					
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					
Картофельная запеканка с отварным мясом со сметанным соусом			240 30	21.0	20.0	39.1	420.15
Картофель	250	175					
Молоко	50	50					
Яйцо 1/8	5.8	5.2					
Мясо	100	70					
Масло сливочное	2	2					
Масло растительное	3	3					
Лук репчатый	15	12					
Мука пшеничная	3	3					
Подлива:							
Сметана	5	5					
Мука пшеничная	5	5					

Компот из сухофруктов			180	0.17	0	21.1	82.3
Сухофрукты	10	10					
Сахар	15	15					
Хлеб ржаной	60	60	60				
Всего за обед				30.37	27.46	92.9	741.3

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
Хлеб ржаной	60	60	60	3.6	0,6	26.6	113.4
Хлеб пшеничный	50	50	50	3.07	1.07	20.93	107.2
Всего за день				56.43	54.66	173.67	1405.47

Наименование блюдов и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
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				14.17	25.0	51.0	477.3
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	70					
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					
Лук репчатый	20	18					
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

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					
Чай с сахаром			180	0.16	0	14.9	56.87
Чай	0.6	0.6					
Сахар	15	15					
Всего за полдник				22.16	16.0	42.2	487.87
За весь день:							
Хлеб ржаной	50	50	50	3.6	0.6	26.6	113.4
Хлеб пшеничный	50	50	50	6.7	2.4	46	236
Всего за день				60.26	68.1	161.1	1469.0

День 3

Наименование блюда 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 «Дружба» молочная			200	6.32	10.18	26.34	223.16
Пшено	15	15					
рис	15	15					
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
Всего за завтрак				11.26	22.78	62.04	490.6
обед							
Салат из моркови			60	0.57	3.96	56.3	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					
Голубцы ленивые			270	22.6	22.4	25	414.6
Мясо	100	70					
Капуста	290	232					
Рис	20	20					
Лук	15	12					
морковь	20	16					
Масло растительное	3	3					
Масло сливочное	6	6					
Томат	5	5					
сметана	5	5					
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				26.44	31.16	126.4	711.66

Полдник

Пирожок с повидлом			200 <i>80</i>	6.2	11.0	26.0	209
Мука	50	50					
Молоко	30	30					
Сахар	4	4					
Дрожжи	2	2					
Яйцо	5.8	5.2					
Масло слив.	2	2					
Масло растит	2	2					
Повидло	20	20					
ряженка	150	150	150	4.0	4.6	13.0	106.2
Всего за полдник				10.2	14.6	39.0	315.2
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				47.9	68.54	227.4	1517.5

День 4

Наименование блюд 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 геркулесовая молочная			200	6.4	9,7	22.3	202.3
Крупа геркулесовая	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 молоко	2	2					
сахар	150	150					
	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
Всего за завтрак				14.2	25.0	63.2	536.2

Обед

Салат из свежей капусты			60	0.72	3.96	5.2	60.5
Капуста свежая	70	54					
Масло растительное	4	4					
сахар	2	2					
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	70					
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	15	15					
Хлеб ржаной	60	60	60				
Всего за обед				35.98	26.94	77.3	699.7

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	30	24					
консервированный							
Масло растительное	5	5					
Чай с сахаром			180	0,1	0	14,9	56,8
Чай	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный	30	30	30				
Всего за полдник				3.1	5.2	33.4	188.8
За весь день:							
Хлеб ржаной	60	60	60	3,6	0,6	26,6	113,4
Хлеб пшеничный	100	100	100	6,1	2,14	41,86	214,4
Всего за день				53.28	57.14	173.9	1424.9

День 5

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

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	138,0
Кофейный напиток	2	2					
молоко	15	15					
сахар	15	15					
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	469.65

Обед

Салат из свежих огурцов			60	0,42	6,06	0	61,2
Огурец	68,4	54,6					
Масло растительное	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					
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 растит	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 сухофруктов			180	0,17	0	21,1	82,3
Сухофрукты	10	10					
Сахар	15	15					
Хлеб ржаной	60	60	60				
Всего за обед				28.79	38.66	76.1	784.4

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	60	60	60	3.6	0,6	26.6	113.4
Хлеб пшеничный	50	50	50	3.07	1.07	20.93	107.2
Всего за день				61.52	77.96	173.96	1647

День 6

Наименование блюдов и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	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	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				12,93	24,1	59,26	502,95

Обед

Салат из моркови			60	0,57	3,96	6,3	63,41
Морковь	66	56					
Сахар	3	3					
Масло растител.	4	4					
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					
Хлеб пшеничный	10	10					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	3	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	15	15					
Хлеб ржаной	50	50	50				
Всего за обед				22.74	29.08	78.56	622.01
Полдник							
плюшка			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	15	15					
Всего за полдник				5.8	9.6	54.0	325.0
За весь день:							
Хлеб ржаной	50	50	50	3.6	0,5	22.2	94.5
Хлеб пшеничный	50	50	50	3.07	1.07	20.93	107.2
Всего за день				41.5	62.9	192.0	1450.0

День 7

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

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
Всего за завтрак				11.25	22.78	61.8	491.4

Обед

Салат из свежей капусты			60	0.72	3.96	5.2	60.5
Капуста	70	60					
Масло растительное	4	4					
сахар	2	2					
Борщ с мясом и со сметаной			250/10	10.0	10.0	20.3	212.6
Мясо	50	35					
Свекла	50	40					
Капуста белокачанная	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					
Картофельное			180	4.5	6.1	29.0	186.0

пюре							
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				27.46	27.29	94.35	735.2

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	60	60	60	3.0	0.5	22.2	94.5
Хлеб пшеничный	60	60	60	3.09	1.08	21.2	109.2
Всего за день				48.31	64.28	208.25	1601

День 8

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	51,76
Завтрак							
Каша пшённая молочная			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	15	1					
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 свежих помидоров и огурцов			60	0,6	3,7	2,2	44,5
Помидор свежий	34	29					
Огурец свежий	26	20					
Лук репчатый	9	7					
Масло растительное	4	4					
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					
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				23,49	22,33	70.7	584.35

Полдник

омлет			80	6,4	8,5	2,66	113,0
яйцо	47	47					
молоко	50	50					
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				6,56	8.5	17.56	169.87
За весь день:							
Хлеб ржаной	60	60	60	3.6	0,6	26.6	113.4
Хлеб пшеничный	80	80	80	4.9	1.7	33.5	171.5
Всего за день				44.0	56.8	149.6	1283.35

День 9

Наименование блюد 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	15	15					
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 моркови			60	1.0	3.96	3.0	52.2
Морковь	66	56					
Масло растительное	3	3					
сахар	3	3					
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	15	15					
Хлеб ржаной	60	60	60				
Всего за обед				23.91	29.56	73.4	651.6

Полдник

ватрушка с творогом			80	10.7	6.54	15.83	30
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	15	15					
Хлеб пшеничный							
Всего за полдник				10.86	6.54	30.73	86.87
За весь день:							
Хлеб ржаной	60	60	60	3.6	0.6	26.6	113.4
Хлеб пшеничный	50	50	50	3.07	1.07	20.93	107.215
Всего за день				45.86	58.4	155.73	1182

День 10

Наименование блюда 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 « 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	36.0
Всего за завтрак				13.81	25.68	57.44	507.66

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					
Лук	10	8					
Масло растительное	3	3					
Масло сливочное	2	2					
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 тушёная			180	3.7	5.8	17	135
Капуста	253	196					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	20	16					
Масло сливочное	5	5					
Масло растительное	6	6					
Мука	2	2					
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				30.51	36.06	73.1	743.3

Полдник

Рыба тушеная с овощами			70	12.07	7.23	18.75	193.8
Рыба свежая	100	60					
Лук	10	8					
Морковь	30	24					
Томат	3	3					
Масло растител.	4	4					
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				12.2	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				56.52	69	164.19	1501.7