

МБДОУ детский сад с.Калинино

(примерное 10 дневное меню). Утверждено: Заведующий



	1й день	2й день	3й день	4й день	5й день
Завтра	Каша манная на молоке Кофейный напиток Хлеб с маслом	Каша рисовая на молоке Какао Хлеб с маслом	Каша геркулес на молоке. Кофейный напиток Хлеб с маслом	Суп молочный вермишелевый. Какао. Хлеб с маслом	Каша гречневая на молоке Кофейный напиток. Хлеб с маслом
обед	1.Салат из селедки 2.Щи 3.Рожки. Гуляш 4.Компот сухофрукты. 5.Хлеб	1.Салат «Свеколка» 2.Суп гороховый 3.Колбаса отварная с картофельным пюре 4.Напиток из шиповника. 5.Хлеб	1.Салат «Капуста белокачанная» 2.Суп вермишелевый 3.Ленивые голубцы 4.Кисель 5.Хлеб	1.Салат капусты с морковью, яблоко. 2.Суп с клецками 3.Гречка, котлета мясная 4.Компот из изюма. Хлеб	1.Салат « Овощной» 2.Рассольник 3.Вермишелевая запеканка 4.Компот вишня. Хлеб
полдни	Биточки геркулесовые со сгущенным молоком. Чай сладкий Хлеб	Блины. Повидло. Чай сладкий	Биточки картофельные Чай сладкий Хлеб	Калач домашний Чай сладкий	Плов фруктовый Чай сладкий Хлеб
	6й день	7й день	8й день	9й день	10й день
к	Каша «Дружба» на мол.	Омлет	Каша пшенная на мол.	Каша кукурузная на	Суп молочный рисовый.

МБДОУ детский сад с.Калинино

(примерное 10 дневное меню). Утверждено: Заведующий

	1й день	2й день	3й день	4й день	5й день
Завтра	Каша манная на молоке Кофейный напиток . Хлеб с маслом	Каша рисовая на молоке Какао . Хлеб с маслом	Каша геркулес на молоке. Кофейный напиток Хлеб с маслом	Суп молочный вермишелевый. Какао. Хлеб с маслом	Каша гречневая на молоке. Кофейный напиток. Хлеб с маслом
обед	1.Салат из селедки 2.Щи 3.Рожки. Гуляш 4.Компот сухофрукты. 5.Хлеб	1.Салат «Свеколка» 2.Суп гороховый 3.Колбаса отварная с картофельным пюре 4.Напиток из шиповника. 5.Хлеб	1.Салат «Капуста белокачанная» 2.Суп вермишелевый 3.Ленивые голубцы 4.Кисель 5.Хлеб	1.Салат капусты с морковью, яблоко. 2.Суп с клецками 3.Гречка, котлета мясная 4.Компот из изюма. Хлеб	1.Салат « Овощной» 2.Рассольник 3.Вермишелевая запеканка. 4.Компот вишня. Хлеб
полдни	Биточки геркулесовые со сгущенным молоком. Чай сладкий Хлеб	Блины. Повидло. Чай сладкий	Биточки картофельные Чай сладкий Хлеб	Калач домашний Чай сладкий	Плов фруктовый Чай сладкий Хлеб
	6й день	7й день	8й день	9й день	10й день
завтрак	Каша «Дружба» на мол. Какао. Хлеб с маслом	Омлет Кофейный напиток . Хлеб с маслом	Каша пшеничная на мол. Какао Хлеб с маслом	Каша кукурузная на молоке. Кофейный напиток Хлеб с маслом	Суп молочный рисовый. Какао Хлеб с маслом
обед	1.Салат из квашеной капусты 2.Суп овощной 3.Плов 4.Компот сух. Груша. Хлеб	1.Салат морковь с яблоком. 2.Борщ 3.Картофель по-домашнему 4.Напиток из шиповника Хлеб	1.Салат «Витаминный» 2.Суп -лапша 3.Котлета мясная, каша гречневая 4.Кисель Хлеб	1.Салат «Зимний» 2.Суп овощной 3. Рис отварной Котлета рыбная 4.Компот из кураги Хлеб	1.Салат «Кукурузный» 2.Суп «Крестьянский» 3.Вермишельотварная. Гуляш. 4.Компот вишня Хлеб
полдни	Овощи тушеные Чай сладкий Хлеб	Пирожки с повидлом. Чай сладкий.	Вареники с маслом Чай сладкий	Пирог домашний с изюмом Чай сладкий	Манные биточки Кисель Хлеб

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День-1 Завтрак	Каша манная на	200/5	6,07	8,18	27,32	207,24	1,32	189
	молоке	200	1.5	1.3	22.4	107	1	432
	Кофейный напиток .	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0	-
	Хлеб с маслом	5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	13
Обед	1.Салат из селедки	20	3.2	1.6	0	27.4	0	-
	2.Щи	200	1.78	6.24	11.6	105.9	0	87
	3.Рожки.	30	3.6	6.2	22.3	161.8	0	-
	Гуляш	55	16.49	16.7	3.26	228.9	-	259
	4.Компот сухофрукты.	200	0.6	0.1	31.7	131	1.05	402
	5.Хлеб	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0	-
Полдник	Биточки геркулесовые	50	5.73	9.9	24.93	215.16	1.32	188
	со сгущенным	20	6	2	8.4	80	1	-
	молоком.	150	0.15	0.08	11.25	45	0	430
	Чай сладкий	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0	-
Итого за 1 день			52	57.35	207.61	1561.1	4.69	
День-2 Завтрак	Каша рисовая на	200/5	5,15	8,32	28,52	209,88	1,32	189
	молоке	200	2.9	2.5	24.8	134	1	433
	Какао . Хлеб с маслом	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0	-
		5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	13
Обед	1.Салат «Свеколка»	60	4.8	6.06	9.12	110.4	4.2	50
	2.Суп гороховый	250	6.66	4.68	19.34	146.64	6.32	99
	3.Колбаса отварная с	97	11.8	13.4	-	176	-	-
	картофельным пюре	150	5.5	4.04	30.3	198.7	-	-
	4.Напиток из	200	0.8	0.2	33.4	260	2.05	259
	шиповника.	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0	-

	5.Хлеб							
Полдник	Блины. Повидло. Чай сладкий	100	7.48	11.53	46.37	331.54	1.34	444
		150	0.15	0.08	11.25	45	0	430
Итого за 2 день			47.64	59.41	208	1758.56	15.23	
День-3 Завтрак	Каша геркулес на молоке. Кофейный напиток. Хлеб с маслом	200	6,75	9,9	24,95	215,16	1,32	189
		200	1.5	1.3	22.4	107	1	432
		35	2.3	0.3	14.8	71.4	0	-
		5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	13
Обед	1.Салат « Капуста белокочанная» 2.Суп вермишелевый 3.Ленивые голубцы 4.Кисель 5.Хлеб	60	0.96	6.06	4.44	76.6	16.8	35
		250	3.9	2.8	20	121	8	100
		200	17.9	22.5	15.4	337	24.2	306
		35	2.3	4.15	14.8	71.4	0	-
Полдник	Биточки картофельные Чай сладкий Хлеб	70	6.5	5.04	31.3	200.7	-	-
		150	0.15	0.08	11.25	45	0	430
		35	2.3	0.3	14.8	37.5	0	-
Итого за 3 день			42.35	60.35	144.69	1286.36	51.32	
День-4 Завтрак	Суп молочный вермишелевый. Какао. Хлеб с маслом	250	5,7	4,9	21,7	155	1	112
		200	2.9	2.5	24.8	134	1	433
		35	2.3	0.3	14.8	71.4	0	-
		5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	13
Обед	1.Салат капусты с морковью, яблоко. 2.Суп с клецками 3.Гречка,катлета мясная 4.Компот из изюма	65	1.03	5.4	5.35	74.35	-	-
		250	3.74	2.97	19.97	121.68	12.48	92
		130	3.48	5.61	23.6	258.1	-	-
		70	13.6	9.5	15.61	158	-	-
		160	0.24	0	26.24	107.2	0	401
		35	2.3	0.3	14.8	45	0	-

	Хлеб							
Полдник	Калач домашний	30	1.66	3.26	18.22	111.5	0	482
	Чай сладкий	150	0.15	0.08	11.25	45	0	430
Итого за 4 день			37.15	38.97	196.35	1281.23	14.48	
День-5								
Завтрак	Каша гречневая на молоке. Кофейный напиток	200	8,98	9,37	35,51	262,68	1,32	184
	Хлеб с маслом	200	1.5	1.3	22.4	107	1	432
		35	2.3	0.3	14.8	71.4	0	-
		5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	13
Обед	1.Салат « Овощной»	50	0.58	1	13.7	34.6	-	-
	2.Рассольник	250	2.81	4.47	17.47	121.68	8.32	91
	3.Вермишелевая запеканка со сгущенным молоком	80/25	17.62	8.52	15.94	222.4	0	223
	4.Компот вишня. Хлеб	200	0.6	0.1	31.7	131	0	401
		35	2.3	0.3	14.8	45	0	-
Полдник	Плов фруктовый	130	3.5	3.1	37.1	225.4	8.5	-
	Чай сладкий	150	0.15	0.08	11.25	45	0	430
	Хлеб	35	2.3	0.3	14.8	45	0	-
Итого за 5 день			42.69	32.99	229.52	1348.66	19.14	
День-6								
Завтрак	Каша «Дружба» на мол.	200	6,25	8,71	30,36	225,71	1,32	189
	Какао. Хлеб с маслом	200	2.9	2.5	24.8	134	1	433
		35	2.3	0.3	14.8	45	0	-
		5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	13
Обед	1.Салат из квашеной капусты	60	0.98	3.06	4.62	49.8	16.2	40
	2.Суп овощной	250	3.06	4.28	10.4	92.82	11.22	95
	3.Плов	170	17.51	13.3	29.46	324	-	-
	4.Компот сух. Груша	200	0.6	0.1	31.7	131	0	402
	Хлеб	35	2.3	0.3	14.8	45	0	-
Полдник	Овощи тушеные	150	3.4	5.7	14	124	19	338

	Чай сладкий	150	0.15	0.08	11.25	45	0	430
	Хлеб	35	2.3	0.3	14.8	45	0	-
Итого за 6 день			41.8	42.78	201.13	1298.83	48.74	
День-7								
Завтрак	Омлет	125	12,5	22,4	2,1	265,1	0,2	285
	Кофейный напиток.	200	1.5	1.3	22.4	107	1	432
	Хлеб с маслом	35	2.3	0.3	14.8	45	0	-
		5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	-
Обед	1.Салат морковь с яблоком.	60	0.6	3.0	4.8	49.8	1.7	71
		250	2.96	4.18	11.93	96.9	11.22	76
	2.Борщ	220	23.5	24.1	20.3	392.8	10.5	258
	3.Картофель по- домашнему	160	0.75	0.15	14.85	64.5	5	441
		35	2.3	0.3	14.8	45	0	-
	4.Напиток из шиповника. Хлеб							
Полдник	Пирожки с повидлом.	80	4	1.7	47.7	222.6	0.1	451
	Чай сладкий.	150	0.15	0.08	11.25	45	0	430
Итого за 7 день			50.61	61.66	165.98	1371.2	29.72	
День-8								
Завтрак	Каша пшенная на мол.	200	7,35	9,11	32,21	241,56	1,32	189
		200	2.9	2.5	24.8	134	1	433
	Какао.	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0	13
	Хлеб с маслом	5	0.05	4.15	0.05	37.5	0	-
Обед	1.Салат «Витаминный»	50	0.71	3.2	7.5	62	-	-
		200	2	56.35	18.1	91.3	-	-
	2.Суп -лапша	70	13.6	9.5	15.61	158	-	-
	3.Котлета мясная,	130	3.48	5.61	23.6	258.1	-	-
	Каша гречневая	200	0.1	0.1	27.9	71.4	2	141
	4.Кисель	35	2.3	0.3	14.8	45	0	13
	Хлеб							

Полдник	Вареники с маслом Чай сладкий	125 150	21.4 0.15	11.5 0.08	34 11.25	335 45	- 0	- 430
Итого за 8 день			56.34	102.7	224.62	1550.26	3	
День-9 Завтрак	Каша кукурузная на молоке. Кофейный напиток . Хлеб с маслом	230 200 35 5	8,51 1.5 2.3 0.05	9,73 1.3 0.3 4.15	37,7 22.4 14.8 0.05	272,08 107 71.4 37.5	1,52 1 0 0	189 432 13 -
Обед	1.Салат «Зимний» 2.Суп овощной 3. Рис отварной Котлета рыбная 4.Компот из кураги. Хлеб	63 250 200 115 200	1.03 3.06 3.2 10.1 0.7	4.15 4.28 2.8 1.9 0.1	7.35 10.4 28.8 9.6 37	62.7 92.82 185.4 90 151	- 11.22 - - 0	- 95 - - 406
Полдник	Пирог домашний с изюмом Чай сладкий	60 150	4.32 0.15	3.6 0.08	32.64 11.25	182.4 45	0 0	471 430
Итого за 9 день			34.92	32.39	211.99	1297.3	13.74	
День-10 Завтрак	Суп молочный рисовый. Какао. Хлеб с маслом	200 200 35 5	5,15 2.9 2.3 0.05	8,3 2.5 0.3 4.15	28,5 24.8 14.8 0.05	209,8 134 71.4 37.5	1,32 1 0 0	189 433 13 -
Обед	1.Салат «Кукурузный» 2.Суп «Крестьянский» 3.Вермишель отварная. Гуляш. 4.Компот вишня Хлеб	32 200 170 55 200 35	1.05 1.38 8.3 16.49 0.6 2.3	2 8.2 14.46 16.7 0.1 0.3	4.55 14.81 34.5 3.26 31.7 14.8	33.2 123.2 309.1 228.9 131 71.4	- - 0 1.05 0 -	- - 210 259 402 13

Полдник	Манные биточки Кисель. Хлеб	70 200 35	7.06 0.1 2.3	9.20 0.1 0.3	29.30 27.9 14.8	217.21 113 71.4	1.32 2 0	188 411 13
Итого за 10 день			50.57	66.61	243.77	1750.81	6.69	
Итого за весь период			406.07	525.21	2033.66	14504.82	206.75	
Среднее значение за период			40.61	52.52	203.37	1450.48	20.67	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3%	3,6%	14%			