

Утверждаю:  
Заведующий муниципальным бюджетным  
дошкольным образовательным  
учреждением детского сада «Малышок»  
\_\_\_\_\_ Е.Л.Молокова  
« 11       » « апреля   »   2023 г

10 Дневное Меню  
Муниципального Бюджетного Дошкольного  
Образовательного Учреждения  
Детского Сада «Малышок» пос. Кличка

День 1	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
<b>Завтрак</b>				
1. Каша «Дружба» на молоке с маслом:				
– рис 10/15	0,78/0,97	0,11/0,14	8,73/10,92	40,0/50,0
– пшено 10/15	1,06/1,26	0,28/0,34	7,85/9,81	38,9/48,6
- гречка 10/13	3,05/3,74	0,29/0,34	118,4/135,3	82,9/99,9
– молоко 100/130	3,26/3,59	3,52/3,87	4,41/5,73	64,2/83,5
– масло сливочное 4/5	0,01/0,02	3,17/3,97	0,01/0,02	22,3/37,1
– сахарный песок 5/5	-/-	-/-	4,94/4,94	20,3/20,3
2. Какао с молоком:				
– какао ½	0,2/0,4	0,19/0,38	0,38/0,76	4,1/8,2
– молоко 100/130	3,26/4,24	3,52/3,52	4,41/5,73	164,2/183,5
– сахарный песок 10/13	-/-	-/-	11,87/12,86	48,7/52,7
3. Булка маслом и сыром				
– хлеб пшеничный 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
– сыр 10/12	1,95/2,3	2,71/3,25	0,34/0,41	34,5/41,4
- масло 10/10	0,05/0,05	7,0/8,25	0,1\0,1	75,0/ 75,0
<b>Всего в завтрак</b>	<b>11,83/14,62</b>	<b>13,31/16,38</b>	<b>52,49/65,49</b>	<b>648,5/769,2</b>
<b>II Завтрак</b>				
<b>- отвар шиповника 100/100</b>	<b>6,52/6,52</b>	<b>7,04/7,04</b>	<b>8,82/8,82</b>	<b>128,4/128,4</b>
<b>Обед</b>				
1				
Суп картофельный с рыбой:				
– рыба 25/30	0,7/0,84	-/-	9,5/11,4	41,8/50,2
– картофель 80/90	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– лук 8/10	11,4/13,3	5,67/6,62	-/-	99,5/116,1
– морковь 8/10	0,49/0,98	-/-	1,03/2,06	6,2/12,4
- масло растительное ¾	0,01/0,01	1,59/2,38	0,01/0,01	22,3/29,7
- перловая крупа 30/40	-/-	1,9/1,9	-/-	17,6/17,6
	0,16/0,2	/-\	0,71/0,89	3,6/4,5
2. Голубцы ленивые с томатным соусом и пшеничной кашей:				
– мясо 60/70	11,4/13,3	5,67/6,62	-/-	99,5/116,1
– капуста 80/120	1,15/1,73	-/-	3,61/5,41	19,5/29,3
– яйцо 1/8	1,16/1,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– масло сливочное 3/5	0,01/0,02	2,38/3,97	0,01/0,02	22,3/37,1
– лук 8/10	0,65/0,97	0,09/0,14	7,28/10,92	33,4/50,0
- рис 10/15	0,6/0,6	0,57/0,57	0,02/0,02	7,9/7,9
- мука 3/5	0,22/0,45	0,02/0,04	1,77/3,53	8,3/16,6
- соус томатный 5/5	0,2/0,2	-/-	0,88/0,88	4,5/4,5
- крупа пшеничная 25/25	1,96/2,24	-/-	26,6/30,4	117,0/133,8
3. Салат овощной:				
- огурец 25/30	0,24/0,32	-/-	0,61/0,82	3,5/4,6
- помидор 25/30	0,24/0,32	-/-	0,97/1,29	5,0/6,5
- лук 10/10	0,02/0,02	0,57/0,57/3,97	0,02/0,02	7,5/7,9
- масло растительное 2/2	-/-	1,9/1,9	-/-	17,6/17,6
4. Кисель плягодный:				
– кисель 10/15	-/-	-/-	9,2/13,8	36,8/55,2
– сахарный песок 8/10	-/-	-/-	7,91/9,98	32,4/40,6
5. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
<b>Всего в обед</b>	<b>21,97/26,89</b>	<b>14,03/17,45</b>	<b>88,65/112,69</b>	<b>667,61/878,3</b>
<b>Полдник</b>				
1. Снежок 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булка 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
<b>Всего в полдник</b>	<b>7,9/9,96</b>	<b>7,17/7,36</b>	<b>18,36/32,68</b>	<b>174,4/243,4</b>
<b>Всего за день</b>				
	<b>56,91</b>	<b>59,26/54,13</b>	<b>172,78/240,72</b>	<b>1618,91/2019,3</b>

День 2	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
<b>Завтрак</b>				
1. Каша пшеничная на молоке с маслом: – пшеничка 25/30 – молоко 100/130 – сахарный песок 5/5 – масло сливочное 4/5	2,27/2,23 3,26/4,24 -/- 0,02/0,02	0,2/0,24 3,52/4,58 -/- 3,17/3,97	17,61/21,12 4,41/5,73 4,94/4,94 0,01/0,02	82,9/99,9 64,2/83,5 20,3/20,3 29,7/37,1
2. Чай с молоком: – чай 2/2 – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом: – хлеб пшеничный 20/30 – масло 8/10	1,48/2,35 0,05/0,05	0,25/0,3 7,0/8,25	10,28/15,17 0,05/0,1	50,0/70,8 63,4/75,0
<b>Всего в завтрак</b>	<b>10,54/14,03</b>	<b>17,85/22,3</b>	<b>53,95/66,96</b>	<b>527,5/631,1</b>
<b>II Завтрак - Банан 95/100</b>	<b>1,40/1,45</b>	<b>-/-</b>	<b>19,0/19,8</b>	<b>84,0/84,5</b>
<b>Обед</b>				
1 Суп гороховый с мясом: – картофель 50/60 – лук 8/10 – морковь 8/10 – мясо 30/35 – горох 10/10 – масло растительное 2/2	4,18/5,02 1,12/1,26 0,16/0,20 0,08/0,10 -/- -/-	0,09/0,11 -/- -/- -/- 2,84/3,79 1,9/1,9	-/- 15,2/17,1 0,71/0,89 0,59/0,74 -/- -/_	18,0/21,6 66,9/75,2 3,6/4,5 2,8/3,5 26,5/35,3 17,6/17,6
2. Курица отварная: – кура 50/60 – масло сливочное 3/4	6,3/8,06 0,49/0,49	3,7/4,68 0,53/0,53	-/- 0,66/0,66	59,5/78,5 9,6/9,6
3. Картофельное пюре: – картофель 180/200 – молоко 30/30 – масло сливочное 4/5	2,25/2,8 0,65/0,65 0,02/0,02	-/- 0,7/0,7 3,27/3,97	34,2/38,0 0,88/0,88 0,02/0,02	150,5/167,2 18,8/18,8 29,7/37,1
4. Салат фруктовый – яблоко 30/30 – груша 30/30	0,43/0,43 0,43/0,43	-/- -/-	11,97/11,97 11,95/11,95	50,8/50,8 38,0/38,0
5. Компот из кураги: – сухофрукты 12/15 – сахарный песок 10/13	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
6. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
<b>Всего в обед</b>	<b>15,12/19,25</b>	<b>17,56/23,56</b>	<b>79,29/103,1</b>	<b>605,41/748,8</b>
<b>Полдник</b>				
1. Чай с молоком: – чай 2/2 – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 59,3/74,2
2. Сухари с изюмом 100/100	9,2/9,2	4,2/4,2	69,9/69,9	335,3/335,0
<b>Всего в полдник</b>	<b>4,71/5,69</b>	<b>3,52/4,58</b>	<b>36,08/38,39</b>	<b>458,5/492,7</b>
<b>Всего за день</b>				
	<b>51,8/61,28</b>	<b>57,05/69,56</b>	<b>219,85/267,45</b>	<b>1675,41/1957,1</b>

День 3	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
<b>Завтрак</b>				
1. Каша манная на молоке с маслом: – манка 18/10 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	1,71/1,9 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,13/0,15 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	12,67/14,07 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	60,2/66,9 164,2/180,6 22,3/37,1 20,3/20,3
2. Чай: – чай 2/2 – сахарный песок 10/13	-/- -/-	-/- -/-	-/- 11,87/12,86	-/- 48,7/52,7
3. Булка с сыром и маслом – хлеб пшеничный 20/30 – сыр 10/12 – масло сливочное 8/10	1,38/2,07 1,95/2,3 0,04/0,05	0,13/0,2 2,71/3,25 6,35/7,93	9,54/14,31 0,34/0,41 0,04/0,05	46,0/69,0 34,5/41,4 59,3/74,2
<b>Всего в завтрак</b>	<b>8,28/9,88</b>	<b>8,87/11,44</b>	<b>43,79/52,34</b>	<b>455,5/542,2</b>
<b>II Завтрак</b>				
<b>- Сок яблочный 150/180</b>	<b>8,05/13,09</b>	<b>9,82/12,34</b>	<b>56,7/69,42</b>	<b>265,4/451,0</b>
<b>Обед</b>				
1. Свекольник с мясом: – свекла 80/100 – картофель 40/50 – лук 8/10 – морковь 8/10 – мясо 30/35	0,96/1,2 0,56/0,7 0,16/0,2 0,08/0,1 9,50/11,4	-/- -/- -/- -/- 22,25/22,70	7,07/8,84 7,6/9,5 0,71/0,89 0,59/0,74 -/-	33,04/41,2 33,4/41,8 3,6/4,5 2,8/3,5 59,9/71,9
2. Тефтели со спагетти: – спагетти 35/40 – мясо 40/50 – морковь 10/10 – масло сливочное 4/5 – лук 5/5	0,75/3,74 7,6/9,5 0,84/0,84 0,02/0,02 0,1/0,1	0,29/0,34 3,78/4,72 0,8/0,8 3,17/3,97 -/-	24,93/28,49 -/- 0,03/0,03 0,02/0,02 0,45/0,45	118,4/135,3 66,3/82,9 11,0/11,0 29,7/37,1 2,2/2,2
3. Соус: – томатная паста 5/6 – сахарный песок 3/3 – масло сливочное 3/3 – мука 3/4	0,2/0,24 -/- 0,01/0,01 0,27/0,36	-/- -/- 2,38/2,38 0,02/0,03	0,88/1,06 2,97/2,97 0,01/0,01 2,1/2,8	4,5/5,4 12,2/12,2 22,3/22,3 9,96/13,3
4. Салат капустный: – капуста 50/50 – лук 5/5 – огурец 15/15 – масло растительное 2/2	0,55/0,55 0,1/0,1 0,20/0,20 -/-	-/- -/- -/- 1,9/1,9	1,75/1,75 0,45/0,45 0,58/0,58 -/-	9,8/9,8 4,5/4,5 4,6/4,6 17,6/17,6
5. Компот «Изюминка»: – изюм 12/15 – сахарный песок 10/13	0,3/0,37 -/-	-/- -/-	7,32/9,5 9,89/12,86	31,2/39,0 40,6/52,7
6. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
<b>Всего в обед</b>	<b>13,3/20,28</b>	<b>10,69/12,74</b>	<b>76,64/102,39</b>	<b>575,41/728,4</b>
<b>Полдник</b>				
1. Молоко 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булка 50/50	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
<b>Всего в полдник</b>	<b>7,9/9,96</b>	<b>7,17/7,36</b>	<b>18,36/32,68</b>	<b>174,4/243,4</b>
<b>Всего за день</b>				
	<b>48,3/62,9</b>	<b>54,5/63,84</b>	<b>182,8/242</b>	<b>1470,71/1965,0</b>

День 4	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
<b>Завтрак</b>				
1. Каша пшённая на молоке с маслом: – пшено 25/30 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	1,61/1,94 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,24/0,28 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	18,19/21,83 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	83,4/100,0 164,2/180,6 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Какао с молоком: – какао ½ – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/3,52 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом: – хлеб пшеничный 20/30 – масло 8/10	1,48/2,35 0,05/0,05	0,25/0,3 7,0/8,25	10,28/15,17 0,05/0,1	50,0/70,8 63,4/75,0
4 II Завтрак – яблоко 100/100	0,43/0,43	-/-	11,97/11,97	50,8/50,8
<b>Всего в завтрак</b>	<b>9,93/12,59</b>	<b>17,1/20,57</b>	<b>54,54/67,67</b>	<b>620,6/727,6</b>
<b>Обед</b>				
1. - Борщ: – мясо гов. 30/30 – свекла 18/20 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное 4/5 – капуста 30/40	7,6/9,5 15,65/15,7 0,12/0,16 0,06/0,08 -/- 4,18/5,02	3,78/4,72 0,15/0,17 -/- -/- 3,79/4,74 0,09/0,11	-/ 15,26/19,92 0,53/0,71 0,44/0,59 -/ /-	66,3/67,6 88,0/121,6 2,6/3,6 2,1/2,8 35,3/44,1 18,02/21,6
2. Картофель запеченный: – картофель 120/140 – масло сливочное 3/4	1,96/2,24 0,01/0,01	-/ 1,59/2,38	26,6/30,4 0,01/0,01	117,0/133,8 14,8/22,3
3. Рыба припущенная: – рыба свежая 60/80 – мука 4/5 – масло растительное 4/5	10,03/11,7 0,28/0,45 -/-	0,22/0,29 0,03/0,04 3,79/4,74	-/ 2,1/3,53 -/-	43,1/57,5 10,0/16,6 35,3/44,1
4. Салат из моркови: – морковь 50/60 – масло растительное 3/3	0,52/0,62 -/-	-/ 2,84/2,84	3,7/4,44 -/-	17,3/20,8 26,5/26,5
5. Кисель пл/я – кисель 12/15 – сахар 15/15	0,3/0,36 -/-	-/ -/-	7,32/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
6. Хлеб ржаной 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
<b>Всего в обед</b>	<b>13,3/20,28</b>	<b>10,69/12,74</b>	<b>76,64/102,39</b>	<b>623,51/819,8</b>
<b>Полдник</b>				
1. Чай с молоком и сахаром – Молоко 100/100 – сахар 10/10	3,26/3,26 -/-	3,52/3,52 -/-	4,41/4,41 11,87/11,87	83,5/83,5 59,3/59,3
2. сушки 20/20	1,89/1,89	1,99/1,99	13,68/13,68	85,3/85,3
<b>Всего в полдник</b>	<b>6,95/6,95</b>	<b>7,04/7,04</b>	<b>20,79/20,79</b>	<b>228,1/228,1</b>
<b>Всего за день</b>				
	<b>42,33/55,62</b>	<b>43,89/50,54</b>	<b>192,75/248,39</b>	<b>1523,01/1826,3</b>

День 5	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
<b>Завтрак</b>				
1. Каша геркулесовая на молоке с маслом: – геркулес 25/30 – молоко 100/130 – сахарный песок 5/5 – масло сливочное 4/5	2,27/2,23 3,26/4,24 -/- 0,02/0,02	0,2/0,24 3,52/4,58 -/- 3,17/3,97	17,61/21,12 4,41/5,73 4,94/4,94 0,01/0,02	82,9/99,9 64,2/83,5 20,3/20,3 29,7/37,1
2. Чай с молоком: - чай 2/2 - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 59,3/74,2
2. Булка с маслом: – хлеб пшеничный 20/30 – масло 10/10	1,48/2,35 0,05/0,05	0,25/0,3 8,25/8,25	10,28/15,17 0,1/0,1	50,0/70,8 75,0/75,0
<b>Всего в завтрак</b>	<b>9,84/12,17</b>	<b>10,25/13,41</b>	<b>58,36/73,75</b>	<b>384,4/504,3</b>
<b>II Завтрак</b> <b>Груша 95/100</b>	<b>0,43/0,43</b>	<b>-/-</b>	<b>11,95/11,95</b>	<b>38,0/38/0</b>
<b>Обед</b>				
1. Суп с домашней лапшой и мясом: - мясо гов. 25/27 – мука 18/20 – лук 5/6 – морковь 8/10 - масло растительное ¾ - картофель 120/140	15,65/15,7 1,68/1,87 0,1/0,12 0,06/0,08 -/- 1,12/1,26	2,95/2,99 0,15/0,17 -/- -/- 2,84/3,79 -/-	-/- 15,26/19,92 0,53/0,71 0,44/0,59 -/- 15,2/17,1	88,5/88,7 60,9/67,6 2,6/3,6 2,1/2,8 26,5/35,3 66,9/75,2
3. Тефтели мясные: – мясо 50/60 - рис 5/6 - лук 8/10 – масло растительное 4/5 – мука 5/5	9,5/11,4 0,32/0,39 0,16/0,2 -/- 0,45/0,45	4,72/5,67 0,05/0,06 -/- 3,79/4,74 0,04/0,04	-/- 3,64/4,37 0,71/0,89 -/- 3,53/3,53	82,9/99,5 16,7/20,0 3,6/4,5 35,3/44,1 16,6/16,6
3. Гречка 30/35 – масло сливочное 4/5	2,62/3,06 0,01/0,02	0,69/0,81 2,38/3,97	19,01/20,97 0,01/0,02	95,1/110,9 22,3/37,1
4. Соус: - паста томатная 5/6 - сахарный песок 3/3 - масло сливочное 3/3 - мука ¾	0,02/0,24 -/- 0,01/0,01 0,27/0,36	-/- -/- 2,38/2,38 0,02/0,03	0,88/1,06 2,97/2,97 0,01/0,01 2,1/2,8	4,5/5,4 12,2/12,2 22,3/22,3 9,96/13,3
5. Помидор свежий 60/80 – масло растительное 3/4	0,42/0,64 -/-	-/- 2,84/3,79	0,194/2,58 -/-	10,0/12,12 35,3/44,1
6. Компот из сухофруктов - сухофрукты 12/15 - сахарный песок 10/13	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
6. Хлеб ржаной 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
<b>Всего в обед</b>	<b>21,66/24,56</b>	<b>14,33/22,16</b>	<b>75,51/96,45</b>	<b>698,0/859,5</b>
<b>Полдник</b>				
1. Снежок 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
3. Пирог с повидлом				
4. Мука 40/40	3,64/3,64	0,32/0,32	28,16/28,16	133,2/133,2
5. Молоко 40/40	1,30/1,30	1,4/1,4	1,76/1,76	25,4/25,4
6. Масло сливочное 5/5	0,02/0,02	3,94/3,94	0,02/0,02	37,1/37,1
<b>Всего в полдник</b>	<b>7,9/9,96</b>	<b>7,17/7,36</b>	<b>18,36/32,68</b>	<b>174,4/243,4</b>
<b>Всего за день</b>				
<b>Всего за день</b>	<b>44,18/53,7</b>	<b>39,54/52,5</b>	<b>222,18/287,99</b>	<b>1552,67/1834,42</b>

День 6	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
<b>Завтрак</b>				
1. Каша рисовая на молоке с маслом:				
– рис 25/30	1,61/1,94	0,24/0,28	18,19/21,83	83,4/100,0
– молоко 100/130	3,26/3,59	3,52/3,87	4,41/5,73	164,2/180,6
– масло сливочное 4/5	0,01/0,02	2,38/3,97	0,01/0,02	29,7/37,1
– сахарный песок 5/5	-/-	-/-	4,94/4,94	20,3/20,
2. Чай:				
– чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
– молоко 100/130	3,26/3,36	3,52/4,58	4,41/5,73	64,2/83,5
– сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
3. Булка с маслом				
– хлеб пшеничный 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
– масло сливочное 8/10	0,04/0,05	6,35/7,93	0,04/0,05	59,3/74,2
<b>Всего в завтрак</b>	<b>9,57/10,8</b>	<b>16,93/21,54</b>	<b>51,44/65,47</b>	<b>407,7/520,3</b>
<b>II Завтрак</b> <b>Банан 95/100</b>	<b>1,45/1,454</b>	<b>-/-</b>	<b>19,8/19,8</b>	<b>84,5/84,5</b>
<b>Обед</b>				
1. Суп картофельный с курой и с клёцками сметанным соусом после термич. обработки				
– кура 25/30	4,75/5,7	1,12/1,35	-/-	36,0/50,3
– картофель 80/90	1,12/1,26	-/-	15,2/17,1	66,9/75,2
– лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– морковь 8/10	0,08/0,1	-/-	0,59/0,74	2,8/3,5
– масло сливочное ¾	0,01/0,02	2,38/3,17	0,01/0,02	22,3/29,7
– сметана 20/20	0,58/0,58	5,7/5,7	0,49/0,49	57,4/57,4
– мука в/с 30/30	0,87/0,87	8,55/8,55	0,74/0,74	85,5/85,5
2. Котлета мясная:				
– мясо 50/60	9,50/11,4	2,25/2,7	-/-	66,3/82,9
– молоко 13/15	1,2/1,2	1,14/1,14	0,05/0,05	14,2/16,7
– хлеб пшеничный 9/11	0,62/0,76	0,06/0,07	4,29/5,25	20,7/25,3
– масло растительное 5/6	-/-	4,74/5,69	-/-	44,1/52,9
– мука 5/5	0,45/0,45	0,04/0,04	3,53/3,53	16,6/16,6
– лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
3. Капуста тушёная:				
– капуста свежая 120/140	1,73/2,02	-/-	5,41/6,31	29,3/34,2
– лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– морковь	0,08/0,10	-/-	0,59/0,74	2,8/3,5
– томатная паста 6/8	0,24/0,33	-/-	1,06/1,41	5,4/8,9
– масло сливочное 4/5	0,02/0,02	3,17/3,97	0,02/0,02	29,7/37,1
4. Салат морковно-грушевый				
– морковь 30/30	0,24/0,30	-/-	2,84/2,84	26,5/26,5
– груша 30/30	0,43/0,43	-/-	11,95/11,95	38,0/38,0
– сахар 5/5	-/-	-/-	11,87/12,86	24,3/26,3
5. Компот из кураги				
Курага 9/11	0,29/0,36	-/-	7,6/9,5	32,3/40,4
Сахар 10/15	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
6. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
<b>Всего в обед</b>	<b>22,47/27,71</b>	<b>20,36/24,26</b>	<b>70,43/96,42</b>	<b>570,7/743,2</b>
<b>Полдник</b>				
1. Молоко 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Вафля 20/30	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
3. Яблоко 100/100	0,43/0,43	-/-	11,97/11,976	50,8/50,8
<b>Всего в полдник</b>	<b>8,84/9,78</b>	<b>9,03/10,02</b>	<b>34,47/41,31</b>	<b>261,5/302,7</b>
<b>Всего за день</b>	<b>50/63</b>	<b>59,17/73,19</b>	<b>201/260</b>	<b>1484,01/1800,02</b>

День 7	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
<b>Завтрак</b>				
1. Каша гречневая на молоке с маслом: – греча 25/30 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	2,19/2,62 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,58/0,69 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	15,84/19,01 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	79,2/95,1 164,2/180,6 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Какао на молоке: – кофе ½ – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/4,58 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом: – хлеб пшеничный 20/30 – масло 8/10	1,48/2,35 0,05/0,05	0,25/0,3 7,0/8,25	10,28/15,17 0,05/0,1	50,0/70,8 63,4/75,0
<b>Всего в завтрак</b>	<b>10,34/12,66</b>	<b>17,46/21,27</b>	<b>49,47/62,1</b>	<b>608,3/720,8</b>
<b>II Завтрак</b>				
<b>Отвар шиповника 180/200</b>	<b>6,52/6,52</b>	<b>7,04/7,04</b>	<b>8,82/8,82</b>	<b>252,0/256,8</b>
<b>Обед</b>				
1. Щи с гов. мясом: – мясо гов. 25/30 – картофель 120/140 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное 2/3 – капуста свежая 30/40	4,18/5,02 1,12/1,26 0,16/0,2 0,08/0,1 -/- 4,18/5,02	0,09/0,11 -/- -/- -/- 1,9/2,84 0,09/0,11	-/ 15,2/17,1 0,71/0,89 0,59/0,74 -/ -/-	18,0/21,6 100,2/110,4 3,6/4,5 2,8/3,5 17,6/26,5 18,0/21,6
2. Котлета куриная: – кура 50/60 – яйцо 1/10 – хлеб пшеничный 9/11 – масло растительное 5/6 – мука 5/5 – лук 8/10	9,50/11,4 1,2/1,2 0,62/0,76 -/- 0,45/0,45 0,16/0,2	2,25/2,7 1,14/1,14 0,06/0,07 4,74/5,69 0,04/0,04 -/-	-/ 0,05/0,05 4,29/5,25 -/ 3,53/3,53 0,71/0,89	59,9/71,9 15,7/15,7 20,7/25,3 44,1/52,9 16,6/16,6 3,6/4,5
3. Картофельное пюре: – картофель 180/200 – молоко 30/30 – масло сливочное 4/5	2,25/2,8 0,65/0,65 0,02/0,02	-/ 0,7/0,7 3,27/3,97	34,2/38,0 0,88/0,88 0,02/0,02	150,5/167,2 18,8/18,8 29,7/37,1
4 Салат свекольный – свекла 50/60 – масло растительное 3/3 – сахар 5/5	0,6/0,72 -/ -/-	-/ 4,74/5,69 -/-	4,42/5,3 -/ 4,94/4,94	60,9/67,6 44,1/52,9 20,3/20,3
4. Компот «Изюминка»: – изюм 12/15 – сахарный песок 10/13	0,3/0,37 -/-	-/ -/-	7,32/9,5 9,89/12,86	31,2/39,0 40,6/52,7
5. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
<b>Всего в обед</b>	<b>21,97/26,89</b>	<b>14,03/17,45</b>	<b>88,65/112,69</b>	<b>774,7/946,2</b>
<b>Полдник</b>				
1. Чай с молоком: – чай 2/2 – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	-/ 3,26/4,24 -/-	-/ 3,52/4,58 -/-	-/ 4,41/5,73 11,87/12,86	-/ 64,2/83,5 59,3/74,2
2. Печенье 20/30	1,89/2,83	1,99/2,98	13,68/20,52	85,3/123,5
<b>Всего в полдник</b>	<b>6,6/8,52</b>	<b>5,51/7,56</b>	<b>49,76/58,91</b>	<b>208,8/281,2</b>
<b>Всего за день</b>	<b>47,7/58,61</b>	<b>46,43/57,68</b>	<b>230,2/294,5</b>	<b>1843,8/2013,73</b>



День 8	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
<b>Завтрак</b>				
1. Вермишель на молоке: – вермишель 18/20 – масло сливочное 4/5 – сахар 5/5	1,68/1,87 0,02/0,02 -/-	0,15/0,17 3,17/3,97 -/-	12,82/14,25 29,7/37,1 4,94/4,94	60,9 /67,6 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Чай с молоком: – чай 2/2 – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 59,3/74,2
3. Булка: – хлеб пшеничный 20/30 – сыр 10/12 – масло 10/10	1,48/2,35 1,92/2,30 0,05/0,05	0,25/0,3 2,71/3,25 8,25/8,25	10,28/15,17 0,34/0,41 0,1/0,1	50,0/70,8 34,5/41,4 75,0/75,0
II Завтрак Апельсин 95/100	0,72/0,72	-/-	7,6/7,6	32,0/32,0
<b>Всего в завтрак</b>	<b>8,05/13,09</b>	<b>9,82/12,34</b>	<b>56,73/69,42</b>	<b>425,94/501,9</b>
<b>Обед</b>				
1. Рассольник – перловка 30/40 – картофель 50/60 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное ¾ – мясо гов. 30/35	0,16/0,2 0,7/0,84 0,16/0,2 0,08/0,1 -/- 9,50/11,4	-/- -/- -/- -/- 2,84/3,79 22,25/22,70	0,71/0,89 9,5/11,4 0,71/0,89 0,59/0,74 -/- -/-	3,6/4,5 66,9/75,2 3,6/4,5 2,8/3,5 17,6/26,5 59,9/71,9
2. Плов рисовый: – морковь 8/10 – лук 8/10 – масло растительное 5/6 – рис 30/35 – масло сливочное 4,5	0,08/0,1 0,16/0,2 0,45/0,45 1,94/2,26 0,02/0,02	/-/ -/ 0,04/0,04 0,28/0,33 3,17/3,97	0,59/0,74 0,71/0,89 3,53/3,53 21,83/25,47 0,02/0,02	2,8/3,5 3,6/4,5 16,6/16,6 100,0/116,7 29,7/37,1
5 Винегрет – свекла 40/60 – капуста 30/40 – картофель 50/50 – лук 10/10 – морковь 10/10 – горошек зелёный 30/30 – масло растительное 5/5	0,48/0,72 0,43/0,58 0,98/1,40 0,2/0,2 0,42/0,42 4,70/4,70 0,52/0,52	-/- -/- -/- -/- -/- 0,66/0,66 -/-	3,54/5,53 1,25/1,80 -/- 0,89/0,89 2,96/2,93 15,26/15/26 4,44/4,44	13,5/24,7 7,3/9,8 58,5/83,6 7,3/7,3 13,8/13,8 88,0/88,0 20,8/20,8
6. Компот из сухофруктов – сухофрукты 12/15 – сахарный песок 10/13	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
7. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
<b>Всего в обед</b>	<b>19,58/26,2</b>	<b>13,56/16,6</b>	<b>81,47/106,7</b>	<b>791,31/1011,7</b>
<b>Полдник</b>				
1. Снежок 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булка с повидлом: – хлеб пшеничный 20/50 – повидло 10/15	1,38/2,07 0,03/0,05	0,13/0,2 -/-	9,54/14,31 6,09/9,14	46,0/69,0 25,1/37,7
<b>Всего в полдник</b>	<b>7,93/10,0</b>	<b>7,17/7,36</b>	<b>24,45/41,82</b>	<b>199,5/281,1</b>
<b>Всего за день</b>	<b>42,34/56,88</b>	<b>38,08/43,90</b>	<b>186,7/249,61</b>	<b>1416,75/1800,13</b>

День 9	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
<b>Завтрак</b>				

1. Каша манная на молоке с маслом: – манка 18/20 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	1,71/1,9 3,26/3,36 0,01/0,02 -/-	0,13/0,15 3,52/4,58 3,17/3,97 -/-	12,67/14,07 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	60,2/66,9 64,2/83,5 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Чай с молоком – чай 2/2 – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом – хлеб пшеничный 20/30 – масло сливочное 8/10	1,38/2,07 0,04/0,05	0,13/0,2 6,35/7,93	9,54/14,31 0,04/0,05	46,0/69,0 59,3/74,2
<b>Всего в завтрак</b>	<b>9,67/11,64</b>	<b>16,82/21,41</b>	<b>47,9/57,71</b>	<b>392,6/487,2</b>
<b>II Завтрак</b> <b>- Сок персиковый 150/180</b>	<b>8,05/13,09</b>	<b>9,82/12,34</b>	<b>56,7/69,42</b>	<b>265,4/451,0</b>
<b>Обед</b>				
1. Свекольник с мясом – картофель 60/60 – свекла 60/60 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло сливочное 3\4 – мясо 20/30	0,84/0,84 0,72/0,72 0,16/0,2 0,08/0,1 0,01/0,02 9,50/11Ю4	-/- -/- -/- -/- 2,38/3,17 22,25/22,70	11,4/11,40 5,3/5,3 0,71/0,89 0,59/0,74 0,01/0,02 -/-	50,2/50,2 24,7/24,7 3,6/4,5 2,8/3,5 22,3/29,7 59,9/71,9
2. Жаркое по-домашнему: – мясо 50/60 – картофель 120/140 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло сливочное 3/4	9,5/11,4 2,8/3,08 0,16/0,2 0,08/0,1 0,01/0,02	4,72/5,67 -/- -/- -/- 2,38/3,17	-/- 38,0/41,8 0,71/0,89 0,59/0,74 0,01/0,02	82,9/99,5 167,2/183,9 3,6/4,5 2,8/3,5 22,3/29,7
3. Салат морковно-яблочный: – морковь 30/30 – яблоко 40/40 – сахар 3/3	0,40/0,40 0,86/0,86 -/-	-/- -/- -/-	3,56/3,56 11,97/11,97 2,97/2,97	14,0/14,0 50,8/50,8 12,2/12,2
4. Компот из свежих яблок – яблоки 10/13 – сахарный песок 10/13	0,04/0,06 -/-	-/- -/-	1,2/1,56 9,89/12,86	5,1/6,6 40,6/52,7
5. Хлеб ржаной 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
<b>Всего в обед</b>	<b>17,38/21,29</b>	<b>15,99/18,77</b>	<b>85,38/105,56</b>	<b>631,81/757,5</b>
<b>Полдник</b>				
1. Молоко 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Вафля 15/20	1,42/1,89	1,49/1,99	10,26/13,68	61,8/82,3
<b>Всего в полдник</b>	<b>7,94/8,71</b>	<b>8,53/9,03</b>	<b>19,08/22,5</b>	<b>190,2/210,7</b>
<b>Ужин</b>				
<b>Всего за день</b>	<b>46,5/62,66</b>	<b>47,9/57,7</b>	<b>198/243,1</b>	<b>1480,08/1906,4</b>
<b>День 10</b>	<b>Белки Ясли/сад</b>	<b>Жиры Ясли/сад</b>	<b>Углеводы Ясли/сад</b>	<b>Калорийность Ясли/сад</b>
<b>Завтрак</b>				

1. суп молочный рисовый с маслом:				
– рис 25/30	1,61/1,94	0,24/0,28	18,19/21,83	83,4/100,0
– молоко 100/130	3,06/3,59	3,52/3,87	4,41/5,73	64,2/83,5
– масло сливочное 4/5	0,01/0,02	2,38/3,97	0,01/0,02	22,3/37,1
– сахарный песок 5/5	-/-	-/-	4,94/4,94	20,3/20,3
2. Какао с молоком:				
– какао ½	0,2/0,4	0,19/0,38	0,38/0,76	4,1/8,2
– молоко 100/130	3,26/4,24	3,52/3,52	4,41/5,73	164,2/183,5
– сахарный песок 10/13	-/-	-/-	11,87/12,86	48,7/52,7
3. Булка с маслом				
– хлеб пшеничный 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
– масло сливочное 10/10	0,05/0,05	7,93/7,93	0,05/0,05	74,2/74,2
<b>Всего в завтрак</b>	<b>9,72/11,47</b>	<b>9,82/12,18</b>	<b>52,85/68,37</b>	<b>527,4/633,0</b>
<b>II Завтрак</b>				
<b>Банан 95/100</b>	<b>1,45/1,45</b>	<b>-/-</b>	<b>19,8/19,8</b>	<b>84,5/84,5</b>
<b>Обед</b>				
1. Суп крестьянский:				
– мясо 30/35	9,50/11,4	22,25/22,70	-/-	59,9/71,9
– масло сливочное 4/5	0,02/0,02	3,17/3,97	0,02/0,02	29,7/37,1
– морковь 10/10	0,1/0,15	-/-	0,74/1,04	3,5/4,8
– лук 10/10	0,2/0,2	-/-	0,89/0,89	4,5/4,5
– пшено 10/10	1,6/1,06	0,28/0,28	7,85/7,85	38,9/38,9
– картофель 40/50	0,56/0,7	-/-	7,6/9,5	33,4/41,8
2. Курица с рожками:				
– кура 70/80	13,3/15,2	3,15/3,6	-/-	83,9/95,8
– морковь	0,62/0,76	0,06/0,07	4,29/5,25	20,7/25,3
– лук 8/10	1,16/1,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– масло сливочное 4/5	0,02/0,02	3,17/3,97	0,02/0,02	29,7/37,1
– масло растительное 2/2	-/-	1,9/1,9	-/-	17,6/17,6
3. Рожки отварные с маслом:				
– рожки 35/40	0,75/3,74	0,29/0,34	118,4/135,3	118,4/135,3
– масло сливочное 4/5	0,02/0,02	3,17/3,97	29,7/37,1	29,7/37,1
4. Соус томатно-сметанный:				
– паста томатная 5/6	0,2/0,24	-/-	0,88/1,06	4,5/5,4
– сметана 10/10	0,29/0,29	2,85/2,85	0,24/0,24	28,7/28,7
– мука ¾	0,28/0,28	0,03/0,03	2,1/2,1	10,0/10,0
– масло сливочное 3/3	0,01/0,01	2,38/2,38	0,01/0,01	22,3/22,3
– сахарный песок 3/3	-/-	-/-	2,97/2,97	12,2/12,2
5 Салат из зелёного горошка				
– зелёный горошек 30/40	4,70/7,72	0,66/0,88	15,26/19,92	88,0/421,6
– лук 10/10	0,16/0,16	-/-	0,71/0,71	3,6/3,6
– морковь 10/10	0,08/0,08	-/-	0,59/0,59	2,8/2,8
– масло растительное 4/4	-/-	3,79/3,79	-/-	35,3/35,3
6. Компот из сухофруктов				
– сухофрукты 12/15	0,29/0,36	-/-	7,6/9,5	32,3/40,4
– сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
7. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
<b>Всего в обед</b>	<b>22,74/26,9</b>	<b>22,13/25,29</b>	<b>73,72/69,84</b>	<b>808,05/923,3</b>
<b>Полдник</b>				
1. Чай с молоком и сахаром				
2. Молоко 100/100	3,26/3,26	3,52/3,52	4,41/4,41	164,2/164,2
3. Сахар 10/10	-/-	-/-	11,87/11,87	48,7/48,7
2. Коржик молочный 20/30				
– мука 30/30	0,87/0,87	8,55/8,55	0,74/0,74	85,5/85,5
– молоко 100/100	3,26/3,26	3,52/3,52	4,41/4,41	64,2/64,2
– масло сливочное 5/5	0,002/0,02	3,97/3,97	0,02/0,02	37,1/37,1
– масло растительное 5/5	-/-	4,74/4,74	-/-	44,1/44,1
– маргарин 9/11	0,01/0,2	2,38/3,97	0,01/0,02	29,7/37,1
– сахар 5/5	-/-	-/-	4,94/4,94	20,3/20,3
<b>Всего в полдник</b>	<b>7,9/9,96</b>	<b>7,17/7,36</b>	<b>18,36/32,68</b>	<b>493,8/501,2</b>

<b>Всего за день</b>	<b>42,0/50,1</b>	<b>44,0/51,81</b>	<b>206,3/265,3</b>	<b>1914,2/2142,0</b>
----------------------	------------------	-------------------	--------------------	----------------------

Согласовано:  
Территориальное управление ФС по  
Надзору сферы защиты прав потребителей  
И благополучия человека по МО  
\_\_\_\_\_ Г.В. Петров  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_г.

Утверждаю:  
Заведующий муниципальным дошкольным  
Образовательным учреждением  
Детским садом № 00  
\_\_\_\_\_ Л.Л.Сидорова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_г.

**Примерное десятидневное меню  
в МДОУ детском саду №00  
города Москва**