

Утверждено:
 приказом от 12.10.2015г. №338
 Заведующая
 МБДОУ детский сад "Ромашка "
 _____/Л.В. Мельникова
 2019-2020 год

Примерное десятидневное меню
 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 детский сад "Ромашка"
 Самойловского района Саратовской области"
Группа дошкольного образования
с 2 до 7 лет

Время приема пищи		Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порций в гр.	Белки гр. Мл	Белки гр. Ст	Жиры гр. Мл.	Жиры гр. Ст	Углеводы гр. Мл	Углеводы гр. Ст	Ккал гр. Мл	Ккал гр. Ст	Витамин С	№ рецептуры	
8.30-9.00	Понедельник	ЗАВТРАК												
		Каша манная молочная с маслом	150\200	3.4	4.52	3.96	4.07	22.94	30.57	141.00	177.00		№ 168	
		Бутерброды с сыром	45\50:5\10	4.73	6.68	6.88	8.45	14.56	19.39	139.00	180.00		№46	
		Чай с лимоном	150\180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00		№393	
		ИТОГО:		8.20	11.32	10.85	12.54	44.60	60.16	309.00	398.00			
10.30-11.00		Второй завтрак												
		Снежок	150\180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.20	75.00	90.00		№401	
12.00-13.00		ОБЕД												
		Суп карт с мака изд со сметаной	150\250	1.61	2.68	1.70	2.83	10.20	17.14	62.80	104.70		№233	
		Рыба, тушеная с овощами в том	60\70	5.94	7.04	3.42	3.56	1.54	1.92	60.00	70.00		№247	
		Каша гречневая рассыпчатая	100\150	5.73	8.95	4.06	6.09	25.76	38.64	162.00	243.00		№313	
		Салат из картофеля с зеленым горошком	45\60	0.89	1.20	2.36	3.20	4.40	5.90	42.40	56.50		№25	
		Компот из сушеных фруктов	150\200	0.33	0.44	0.02	0.02	20.82	27.76	84.75	113.00	0,30\0,04	№376	
	Хлеб пшеничный	30\45	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.70	103.00		№1		
	Хлеб ржано-пшеничный	30\45	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.20	96.00		№1		
	ИТОГО:		16.06	22.65	11.92	16.24	76.01	111.29	476.15	683.20				
15.30-16.00	ПОЛДНИК													
	Оладьи со сметаной\сгущенкой	100\130	9.96	10.57	12.50	8.90	54.50	61.20	372.00	364.00		№449		
	Кофейный напиток с молоком	150\180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.36	70.00	91.00		№395		
		ИТОГО:		9.96	10.57	12.50	8.90	54.50	61.20	372.00	364.00			
	ВСЕГО за день:		34.22	44.54		37.68		232.65	1232.15	1535.20				

8.30-9.00	Вторник	ЗАВТРАК											
		Суп молочный с крупой "Геркулес"	150\200	3.04	4.05	3.75	5.00	9.16	12.21	77.80	103.74		№236
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25\40\10	1.95	3.30	0.71	1.30	10.35	14.90	115.00	184.00		№73
		Чай с сахаром	150\180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.20	75.00	90.00		№392
		ИТОГО:		9.34	12.57	8.21	10.80	25.51	34.31	267.80	377.74		
10.30-11.00		Второй завтрак											
		Ряженка	150\180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.20	75.00	90.00		№401
12.00-13.00		ОБЕД											
		Борщ со сметаной	150\250	1.09	1.81	2.95	4.91	7.64	12.74	61.50	102.50		№57
		Пюре картофельное	100\150	2.04	3.06	3.20	408.00	13.62	20.43	92.00	138.00		№321
	Котлеты	65\75	8.93	11.92	6.74	8.80	8.97	11.64	132.00	173.00		№282	
	Салат из свеклы с сыром	40\60	0.77	0.85	2.43	3.65	3.34	5.19	37.56	56.34		№33	
	Компот из сушеных фруктов	150\200	0.33	0.44	0.02	0.02	20.82	27.76	84.75	113.00	0,30\0,40	№376	
	Хлеб пшеничный	30\45	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.70	103.00		№1	
	Хлеб ржано пшеничный	30\45	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.20	96.00		№1	
	Вафли	50\80	1.46	2.33	1.66	2.66	38.75	62.00	177.09	283.34		№152	
	ИТОГО:		14.72	20.42	15.70	425.92	67.68	97.69	472.01	678.84			
15.30-16.00	ПОЛДНИК												
	Булочка с повидлом	60\80	3.45	4.60	1.40	1.87	33.33	44.44	159.60	212.80		№455	
	Какао с молоком	150\180	2.64	3.17	2.79	3.35	19.12	22.94	108.90	130.68		№959	
	ИТОГО:		6.09	7.77	4.19	5.22	52.45	67.38	268.50	343.48			
	ВСЕГО за день:		30.15	40.76	28.10	441.94	145.64	199.38	1008.31	1400.06			
8.30-9.00	Среда	ЗАВТРАК											
		Каша пшеничная молочная с маслом	150\200	4.08	5.23	41.80	4.23	25.05	33.38	153.00	193.00		№168
		Бутерброды с сыром	45\50:5\10	4.79	6.68	2.36	3.52	14.56	19.39	139.00	180.00		№46
		Чай с лимоном	150\180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00		№393
		ИТОГО:		8.94	12.03	44.17	7.77	46.71	62.97	321.00	414.00		
10.30-11.00		Второй завтрак											
		Яблоко	100\100	0.4	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44.00	44.00		№396
12.00-13.00		ОБЕД											
		Суп гороховый	150\250	3.98	6.64	3.11	5.18	9.26	15.44	81.00	139.00		№10
		Плов из птицы,мяса	150\200	14.17	19.33	11.96	16.19	25.08	33.99	264.00	359.00		№304
	Салат из моркови\с яблоком	40\60	0.49	0.74	0.38	0.50	4.64	6.96	20.92	31.38		№41	
	Компот из сушеных фруктов	150\200	0.33	0.44	0.02	0.02	20.82	27.76	84.75	113.00	0,30\0,40	№376	
	Хлеб пшеничный	30\45	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.70	103.00		№1	
	Хлеб ржано пшеничный	30\45	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.99	64.20	96.00		№1	
	ИТОГО:		22.66	32.68	16.16	22.92	87.01	124.57	583.57	841.38			
15.30-16.00	ПОЛДНИК												
	Вареники ленивые со сметаной	130\150	20	20.60	20.00	10.30	20.80	15.00	209.00	265.00		№66	
	Кофейный напиток с молоком	150\180	2.34	2.85	20.00	2.41	10.63	14.36	70.00	91.00		№395	
	ИТОГО:		22.34	23.45	40.00	12.71	31.43	29.36	279.00	356.00			
	ВСЕГО за день:		53.94	68.16	100.33	43.40	165.15	216.90	1183.57	1611.38			

8.30-9.00	Четверг	ЗАВТРАК											
		Каша рисовая молочная с маслом	150\200	2.96	4.07	3.96	4.07	24.20	32.09	142.00	177.00		№168
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25\40\10	1.95	3.30	0.71	1.30	10.35	14.90	115.00	184.00		№173
		Чай с сахаром	150\180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.00	49.00		№392
		ИТОГО:		4.95	7.43	4.68	5.39	41.54	56.98	285.00	410.00		
10.30-11.00		Второй завтрак											
		Апельсин	80\80	0.56	0.56	0.14	0.14	15.23	15.23	64.00	64.00		№371
12.00-13.00		ОБЕД											
		Суп рыбный с крупой	150\250	5.8	6.05	3.30	3.55	12.19	11.94	112.00	119.00		№19
		Котлеты рыбные	60\70	9.81	11.11	3.12	3.82	1.75	2.24	75.00	82.00		№249
	Макароны отварные с маслом	100\150	3.67	5.50	3.00	4.57	17.63	26.44	112.00	168.00		№317	
	Салат из белокочанной капусты с кукур кон	40\60	0.56	0.84	2.43	3.64	3.60	5.41	34.96	52.44		№20	
	Компот из сушеных фруктов	150\200	0.33	0.44	0.02	0.02	20.82	27.76	84.75	113.00	0,30\0,40	№376	
	Хлеб пшеничный	30\40	2.13	3.19	33.00	0.49	13.92	20.43	68.70	103.00		№1	
	Хлеб ржано пшеничный	30\45	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.20	96.00		№1	
	ИТОГО:		21.97	26.69	44.85	16.07	49.09	66.46	402.66	524.44			
15.30-16.00	ПОЛДНИК												
	Булочка молочная	50\80	4.64	7.42	0.99	1.58	26.11	41.70	132.00	211.00		№32	
	Какао с молоком	150\180	2.56	3.67	2.33	3.19	11.07	15.82	74.90	107.00		№397	
	ИТОГО:		7.20	11.09	3.32	4.77	37.18	57.52	206.90	318.00			
	ВСЕГО за день:		34.12	45.21	52.85	26.23	127.81	180.96	894.56	1252.44			
8.30-9.00	Пятница	ЗАВТРАК											
		Суп молочный с вермешелевый	200\250	4.3	7.18	35.00	6.50	14.12	23.54	108.00	181.00		№93
		Бутерброды с сыром	45\50\5\10	4.79	6.68	2.36	3.52	14.56	19.39	139.00	180.00		№46
		Чай с лимоном	150\180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00		№393
		ИТОГО:		9.16	13.98	37.37	10.04	35.78	53.13	276.00	402.00		
10.30-11.00		Второй завтрак											
		Соки фруктовые или ягодные	150\180	0.75	0.90			15.15	18.18	64.00	76.00		№18
12.00-13.00		ОБЕД											
		Суп картофельный с чечевицей	150\250	1.4	2.34	1.69	2.82	9.98	16.17	61.00	101.00		№77
		Овощное рагу с мясом	100\150	10.6	15.83	11.90	17.93	9.90	14.85	126.75	190.13		№136
	Салат из свеклы	40\60	0.77	0.85	2.43	3.65	3.34	5.19	37.56	56.34		№33	
	Компот из сушеных фруктов	150\200	0.33	0.44	0.02	0.02	20.82	27.76	84.75	113.00	0,30\0,40	№376	
	Хлеб пшеничный	30\45	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.70	103.00		№1	
	Хлеб ржано пшеничный	30\45	1.56	2.34	0.36	0.54	13.23	19.93	64.20	96.00		№1	
	ИТОГО:		15.23	22.65	16.37	24.91	57.96	84.40	378.76	563.47			
15.30-16.00	ПОЛДНИК												
	Блинчики со сгущенкой	70\80	2.73	4.45	5.39	6.16	28.84	32.96	200.00	228.52		№727	
	Кофейный напиток с молоком	150\180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.36	70.00	91.00		№395	

	ИТОГО:		5.07	7.30	7.39	8.57	39.47	47.32	270.00	319.52		
	ВСЕГО за день:		29.46	43.93	61.13	43.52	133.21	184.85	924.76	1284.99		

8.30-9.00	понеделник	ЗАВТРАК											
		Суп молочный с кукурузной крупой	150\200	3.06	40.80	3.26	4.35	11.16	14.68	79.54	106.05	№236	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25\40\10	1.95	3.30	0.71	1.30	10.35	14.90	115.00	184.00	№73	
		Чай с сахаром	150\180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.00	40.00	№392	
		ИТОГО:		5.05	44.16	3.98	5.67	28.50	39.57	222.54	330.05		
		10.30-11.00	Второй завтрак										
			Груша	100\100	0.4	0.40	0.30	0.30	10.30	10.30	46.00	46.00	№398
		12.00-13.00	ОБЕД										
			Суп с клецками на м\б со сметаной	150\250	5.7	7.90	5.60	7.60	13.40	23.00	126.80	154.90	№60
			Рыба тушеная с овощами в томате	60\70	5.94	7.04	3.42	3.56	1.54	1.92	64.00	70.00	№247
Гороховое пюре	150\180		2.86	3.43	16.00	19.20	6.07	21.85	123.14	147.77	№14		
Салат из картофеля с салеными огурцами	40\60		0.5	0.81	2.10	3.12	3.40	5.14	34.60	51.96	№22		
Компот из сушеных фруктов	150\200		0.33	0.44	0.02	0.02	20.82	27.76	84.75	111.00	0,30\,040 №376		
Хлеб пшеничный	30\45		2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.70	103.00	№1		
Хлеб ржано пшеничный	30\45	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.20	96.00	№1			
ИТОГО:		17.46	22.81	27.47	33.99	59.15	100.10	501.99	638.63				
15.30-16.00	ПОЛДНИК												
	Пирожок печеный с капустой	70\80	7.74	5.46	6.93	7.92	20.64	23.58	174.43	199.34	№138		
	Какао с молоком	150\180	2.64	3.17	2.79	3.35	19.12	22.94	108.90	130.68	№959		
ИТОГО:		10.38	8.63	9.72	11.27	39.76	46.52	283.33	330.02				
ВСЕГО за день:		32.89	75.60	41.17	50.93	127.41	186.19	1007.86	1298.70				
8.30-9.00	вторник	ЗАВТРАК											
		Каша гречневая молочная	150\200	4.67	6.21	4.86	5.28	20.94	27.90	146.00	184.00	№168	
		Бутерброды с сыром	45\50\5\10	4.73	6.68	6.88	8.45	14.56	19.39	139.00	180.00	№46	
		Чай с лимоном	150\180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00	№396	
		ИТОГО:		9.47	13.01	11.75	13.75	42.60	57.49	314.00	405.00		
		10.30-11.00	Второй завтрак										
			Бананы	100\100	1.5	1.50	0.50	0.50	8.00	8.00	95.00	95.00	№368
		12.00-13.00	ОБЕД										
			Щи из свежей капусты со сметаной	150\250	1.04	1.74	2.93	4.88	5.09	9.21	35.00	85.00	№63
			Макаронные изделия с маслом	100\150	3.67	5.50	3.01	4.57	17.63	26.44	112.00	168.00	№317
Гуляш из отварного мяса	120\140		15.42	18.05	12.41	14.26	3.96	4.58	189.00	218.00	№277		
Салат из свеклы с сыром	40\60		0.77	0.85	2.43	3.65	3.34	5.19	37.56	56.34	№33		
Печенье	60\80		12.3	16.40	6.90	9.20	39.60	52.80	282.00	376.00	№151		
Компот из сушеных фруктов	150\200		0.33	0.44	0.02	0.02	20.82	27.76	84.75	133.00	0,30\,040 №376		
Хлеб пшеничный	30\45		2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.70	103.00	№1		
Хлеб ржано пшеничный	30\45	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.20	96.00	№1			
ИТОГО:		23.36	29.77	21.13	27.87	64.76	93.61	527.01	763.34				
15.30-16.00	ПОЛДНИК												
	Запеканка творожная с изюмом	80\80	21.24	21.24	14.58	14.58	17.71	17.71	290.26	290.26	№395		
Кофейный напиток с молоком	150\180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.56	70.00	91.00	№395			

		ИТОГО:	23.58	24.09	16.58	16.99	28.34	32.27	360.26	381.26		
		ВСЕГО за день:	56.41	66.87	49.46	58.61	135.70	183.37	1201.27	1549.60		

8.30-9.00	Среда	ЗАВТРАК											
		Каша молочая пшеничная с маслом	150\200	4.27	5.67	4.86	5.28	24.48	32.55	159.00	200.00		№168
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25\40\10	1.95	3.30	0.71	1.30	10.35	14.90	115.00	184.00		№73
		Чай с сахаром	150\180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.00	49.00		№392
		ИТОГО:		6.26	9.03	5.58	6.60	41.82	57.44	302.00	433.00		
10.30-11.00		Второй завтрак											
		Ряженка	150\180	4.35	5.22	3.75	4.50	60.00	72.00	75.00	90.00		№401
12.00-13.00		ОБЕД											
		Суп гороховый	150\250	3.29	5.49	3.07	5.27	9.79	16.32	181.00	135.00		№81
		Ленивые голубцы	150\200	10.61	14.12	6.81	9.04	15.09	20.26	164.00	219.00		№289
		Винигрет овощной	40\60	0.54	0.81	2.47	3.70	3.37	5.06	36.72	54.96		№45
		Компот из сушеных фруктов	150\200	0.33	0.44	0.02	0.02	20.82	27.76	84.75	113.00		№376
	Хлеб пшеничный	30\45	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.70	103.00		№1	
	Хлеб ржано пшеничный	30\45	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.92	64.20	96.00		№1	
	ИТОГО:		18.46	26.39	13.06	19.06	76.28	109.75	599.37	720.96			
15.30-16.00	ПОЛДНИК												
	Пирог с яблоками,джемом	70\80	3.3	3.76	3.40	3.92	33.11	37.84	115.02	132.48		№146	
	Какао с молоком	150\180	2.64	3.17	2.79	3.35	19.12	22.94	108.90	130.68		№959	
	ИТОГО:		5.94	6.93	6.19	7.27	52.23	60.78	223.92	263.16			
	ВСЕГО за день:		30.66	42.35	24.83	32.93	170.33	227.97	1125.29	1417.12			
8.30-9.00	Четверг	ЗАВТРАК											
		Макароны запеченные с сыром	150\200	7.1	9.56	7.01	8.58	29.63	39.24	210.00	272.00		№207
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25\40\5\10	1.95	3.30	0.71	1.30	10.35	14.90	115.00	184.00		№73
		Чай с лимоном	150\180	0.07	0.01	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00		№393
		ИТОГО:		9.12	12.87	7.73	9.90	47.08	64.34	354.00	497.00		
10.30-11.00		Второй завтрак											
		Снежок	150\180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.20	75.00	90.00		№401
12.00-13.00		ОБЕД											
		Суп рыбный с крупой	150\200	5.8	6.05	3.30	3.55	13.19	11.94	112.00	119.00		№19
		Котлеты рыбные	60\70	9.81	11.11	3.12	3.82	1.75	2.24	75.00	82.00		№249
		Каша гречневая рассыпчатая	100\150	5.73	8.59	4.06	6.09	25.76	38.64	162.00	243.00		№313
		Салат из свеж капусты с кукуруз кон	45\60	0.89	1.20	2.36	3.20	4.40	5.90	42.40	56.50		№25
	Компот из сушеных фруктов	150\200	0.33	0.44	0.02	0.02	20.82	27.76	84.75	113.00		№376	
	Хлеб пшеничный	30\45	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.70	103.00		№1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30\45	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.92	64.20	96.00		№1	
	ИТОГО:		25.36	31.72	11.19	14.51	88.73	120.93	566.65	812.50			
15.30-16.00	Полдник												
	Омлет натуральный	100\130	7.85	11.77	9.06	13.59	3.21	3.31	124.93	187.39		№340	
	Кофейный напиток	150\180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.56	70.00	91.00		№395	
	ИТОГО:	150\200	10.19	14.62	11.06	16.00	13.84	17.87	194.93	278.39			
	ВСЕГО за день:		20.87	29.83	19.15	26.44	74.21	102.13	613.13	1677.89			

8.30-9.00	Пятница	ЗАВТРАК											
		Каша молочная ячневая с маслом	150\200	3.3	4.39	4.06	4.20	21.24	28.30	136.00	169.00		№168
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25\40\10	1.95	3.30	0.71	1.30	10.35	14.90	115.00	184.00		№73
		Чай с сахаром	150\180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.00	49.00		№392
ИТОГО:			5.29	7.75	4.78	5.52	38.58	53.19	279.00	402.00			
10.30-11.00		Второй завтрак											
		Соки фруктово ягодные	150\180	0.75	0.90			15.15	18.18	64.00	76.00		№18
12.00-13.00		ОБЕД											
		Рассольник Петербургский	150\200	1.53	2.13	3.66	5.08	10.54	20.20	80.13	111.30		№197
		Жаркое по-домашнему	150\200	20.5	24.00	11.50	13.40	20.20	23.60	260.00	304.00		№136
		Салат из свеклы с зеленым горошком	40\60	0.75	1.13	3.03	4.56	2.72	4.09	42.60	64.00		№53
		Компот из сухих фруктов	150\200	0.33	0.44	0.02	0.02	20.82	27.76	84.75	113.00	0,30\0,40	№376
	Вафли	50\80	1.46	2.34	1.67	2.66	38.75	62.00	177.09	283.34		№152	
	Хлеб пшеничный	30\45	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.70	103.00		№1	
Хлеб ржано-пшеничный	30\45	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.92	64.20	96.00		№1		
ИТОГО:			26.80	33.23	18.90	24.09	81.49	116.00	600.38	1173.64			
15.30-16.00	ПОЛДНИК												
	Ватрушка с творогом	65\80	6.81	8.38	7.08	8.72	21.52	26.49	186.74	229.84		№136	
	Какао с молоком	150\180	2.64	3.17	2.79	3.35	19.12	22.94	108.90	130.68		№959	
	ИТОГО:			9.45	11.55	9.87	12.07	40.64	49.43	295.64	360.52		
ВСЕГО за день:			41.54	52.53	33.55	41.68	160.71	218.62	1175.02	1936.16			

ИТОГО за 10 ДНЕЙ	364.26	509.78	410.54	803.36	1240.17	1933.02	10365.92	14963.54	0.00	
Среднее количество за 10 дней	36.426	50.978	41.054	80.336	124.017	193.302	1036.592	1496.354	0.00	