

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
«Семилейский детский сад
«Цягадайка»
С.В.Кочкуркина



Примерное 10-ти дневное меню (ОСЕНЬ-ЗИМА)
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Семилейский детский сад «Цягадайка»

Возраст: 3-7

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
«Семилейский детский сад
«Цягадайка»»
С.В.Кочуркина

Примерное 10-ти дневное меню (ОСЕНЬ-ЗИМА)
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Семилейский детский сад «Цягадайка»

Возраст: 3-7

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 1							
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная пшённая</i>	200	8	10,3	37,6	274,9	54-6к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за завтрак		450	22	21,65	68,29	540,9	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	180	0,90	0	18,18	76	<i>пром.</i>
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	200	4,6	4,8	10,2	110,4	54-2с
	<i>Горошница</i>	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
	<i>Котлета из курицы</i>	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	<i>пром.</i>
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	50	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		775	40,73	23,35	113,62	834,1	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	5,6	4,6	17,8	134,2	54-19к
	<i>Пряник шоколадный</i>	35	2,45	2,45	23,8	126	<i>пром.</i>
	<i>Йогурт</i>	150	5,1	3,8	8,3	87,2	<i>пром.</i>
	<i>Плоды и ягоды свежие (яблоко)</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	<i>пром.</i>
Итого за полдник		485	13,55	11,25	59,7	391,4	
Итого за день:		1890	77,18	56,25	259,79	1842,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 2							
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	200	8,6	11,3	34,26	272,9	54-9к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за завтрак		450	23,4	23,35	66,25	553,3	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	<i>Салат из свёклы отварной</i>	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	<i>Суп картофельный с горохом</i>	200	6,6	4,6	16,28	133	54-5с
	<i>Плов из курицы</i>	150	20,5	6,1	24,9	236	54-12м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		700	34,13	21,35	99,5	725,6	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Суфле рыбное (минтай)</i>	100	18,4	6,63	3,83	137,13	54-8р
	<i>Винегрет с растительным маслом</i>	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	<i>Ватрушка с повидлом</i>	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
Итого за полдник		460	26,1	14,03	72,63	510,43	
Итого за день:		1790	84,53	58,73	256,56	1865,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 3							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная манная</i>	200	5,3	5,73	25,3	174,26	54-27к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за завтрак		450	19,3	17,08	55,99	440,26	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	<i>Салат из моркови и яблок</i>	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з
	<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i>	200	4,6	5,6	5,9	92,2	54-1с
	<i>Картофельное пюре</i>	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	<i>Биточки рубленые из птицы</i>	80	11,93	12,62	8,09	194	306
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		780	26,56	37,47	91,81	810,8	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Сырники</i>	200	39,2	11,4	41,2	425,4	54-6т
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,06	0	9,99	40	392
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
Итого за полдник		440	42,46	11,8	70,49	559,4	
Итого за день:		1850	89,22	66,35	236,47	1886,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 4							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная гречневая</i>	200	7,06	5,86	26,66	187,3	54-20к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за завтрак		450	21,86	17,91	58,65	467,7	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	180	0,90	0	18,18	76	пром
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	<i>Салат из горошка зелёного консервированного</i>	60	1,86	3,24	4,0	52,24	10
	<i>Суп картофельный с рыбой (минтай)</i>	200	8,2	2,6	14,6	115,2	54-20с
	<i>Рагу из овощей</i>	150	2,8	7,4	13,6	168	54-9г
	<i>Тефтели мясные</i>	80	10,66	6,45	7,45	116,5	286
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		780	29,75	27,64	93,37	762,94	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Макароны отварные с сыром</i>	200	10,53	9,06	38,13	276,93	54-3г
	<i>Молоко кипячённое</i>	180	10,96	4,88	9,07	102	400
	<i>Сдоба обыкновенная</i>	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
Итого за полдник		480	29,59	17,04	98,7	645,83	
Итого за день:		1890	82,1	62,59	268,9	1952,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 5							
Завтрак	<i>Каша «Дружба»</i>	200	5,33	5,86	24,1	168,9	54-16к (
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за завтрак		450	19,33	17,21	54,79	434,9	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	<i>Суп крестьянский с крупой (рисовая)</i>	200	5,0	5,8	11,2	116,8	54-11с
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	150	15,1	14	12,9	238,5	54-9м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		700	27,93	33,85	84,02	752	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Запеканка из творога</i>	200	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
	<i>Кисель из концентрата (смесь)</i>	180	0,4	0,018	25,24	102,75	376
	<i>Пряник шоколадный</i>	35	2,45	2,45	23,8	126	пром.
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
Итого за полдник		455	35,75	13,56	90,04	623,95	
Итого за день:		1785	83,91	64,62	247,03	1886,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 6							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная рисовая</i>	200	5,2	5,46	28,66	184,5	54-21к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за завтрак		450	19,2	16,81	59,35	450,5	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	<i>Кукуруза сахарная</i>	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-8з
	<i>Суп из овощей с фрикадельками мясными</i>	200	8,6	6	14	144,8	54-5с
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	80	10,28	8,27	2,64	126	277
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		780	34,61	28,72	112,46	846,8	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Запеканка из творога</i>	200	39,6	14,26	28,6	401,6	54-1т
	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	50	2,55	3,93	28,88	161	2
Итого за полдник		450	43,75	19,29	66,18	613,5	
Итого за день:		1860	98,46	64,82	256,17	1986,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 7							
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	200	8,6	11,3	34,26	272,9	54-9к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за завтрак		450	23,4	23,35	66,25	553,3	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	<i>Суп картофельный с клёцками</i>	200	4,62	3,28	11,4	93,4	54-6с
	<i>Капуста тушёная</i>	200	4,9	5,86	19,46	151,3	54-8г
	<i>Тефтели рыбные (минтай)</i>	80	10,3	6,4	10,1	139	54-11р
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		770	26,05	23,49	94,68	694,7	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Каша жидкая молочная пшённая</i>	200	8,26	10,13	37,6	274,9	54-24к
	<i>Кисель из концентрата (смесь)</i>	180	0,4	0,018	25,24	102,75	376
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	<i>Печенье</i>	20	1,5	2	14,9	83,2	пром.
Итого за полдник		440	13,36	12,54	97,04	554,85	
Итого за день:		1840	63,71	59,38	276,15	1878,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 8							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная манная</i>	200	5,3	5,73	25,33	174,26	54-27к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за завтрак		450	19,3	17,08	56,02	440,26	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	<i>Свекольник</i>	200	4,6	2,64	10,8	85,6	54-18с
	<i>Картофельное пюре</i>	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	<i>Котлета из курицы</i>	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		775	29,43	25,09	100,22	743,9	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Запеканка из творога</i>	200	39,6	14,26	28,83	401,6	54-1т
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,06	0	9,99	40	392
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	50	2,55	3,93	28,88	161	2
Итого за полдник		450	42,21	18,19	67,7	602,6	
Итого за день:		1855	91,84	60,36	242,12	1862,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 9							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная гречневая</i>	200	7,06	5,86	26,66	187,3	54-20к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за завтрак		450	21,86	17,91	58,65	468	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	200	5,16	2,78	18,5	120	54-4с
	<i>Капуста тушённая с мясом</i>	150	16,6	16,4	9,9	255	54-10м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		715	27,99	27,13	82,12	686	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Омлет с зелёным горошком</i>	150	9,8	10,7	4,8	154	54-2о
	<i>Сдоба обыкновенная</i>	60	4,9	2,7	32,2	173	54-13в
	<i>Молоко кипячённое</i>	180	10,96	4,88	9,07	102	400
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	<i>Плоды и ягоды свежие (яблоко)</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за полдник		530	29,26	19,08	75,17	567	
Итого за день:		1875	80,01	64,12	234,12	1797	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 10							
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	200	8,6	11,3	34,26	272,9	54-9к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за завтрак		450	22,6	22,65	64,95	538,9	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	180	0,90	0	18,18	76	пром.
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76	
Обед	<i>Салат из свёклы отварной</i>	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	<i>Рассольник домашний</i>	200	4,58	5,74	11,58	116,06	54-4с
	<i>Плов из курицы</i>	150	20,5	6,1	24,9	236	54-12м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	2,53	7,55	14,62	136	пром.
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		700	32,11	22,49	94,8	708,66	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Каша жидкая молочная пшённая</i>	200	8,26	10,13	37,6	274,9	54-24к
	<i>Ватрушка с повидлом</i>	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,06	0	9,99	40	392
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	пром.
Итого за полдник		500	15,22	12,23	105,79	594,3	
Итого за день:		1830	70,83	57,37	283,72	1917,86	

