

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ "Детский сад села Сабуровка Саратовского района Саратовской области"

\_\_\_\_\_ М.Т.Симолян

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*для детей с 1,5 до 7 лет*

(с 9 часовым пребыванием)

2-ой день													
Завтрак	№ тех.кар.	Пищевые вещества					Пищевые вещества						
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Каша манная молочная жидкая		200/150	8	11.8	41	309.6	Хлеб рж/пшенич.	100	7.1	1.1	46.4	229	
Кофейный напиток с молок.		200/150	4.58	5.04	21.5	145.34	Компот из с/фр	200/150	1.04	0	26.96	107.44	
Бутерброд с масл.		30\5	2.3	4.36	14.62	108	Огурец соленый	25	0.05	0	0.1	0.82	
<b>2 Завтрак</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	<b>Уплотненный полдник</b>	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Фрукты		100/50	0.4	0.4	9.8	44	Макароны, запеченные с яйцом	200/150	9.98	8.92	29.72	238.7	
<b>Обед</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Суп "Крестьянский"		200/150	2.42	1.62	13.2	92.08	Сок яблочный	200/150	0.5	0.1	10.1	46	
Плов из риса и мяса		200/150	16.5	10.8	32.1	299.5	<b>Итого</b>		<b>52.87</b>	<b>44.14</b>	<b>245.5</b>	<b>1620.48</b>	

1 -ый день

Завтрак	№ тех.кар.	Пищевые вещества				
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша молочная "Дружба"		200/150	6.32	10.18	26.34	223.16
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Какао напиток витаминиз. на молоке		200/150	6.2	6.4	22.36	169.82
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Печенье		20\10	1.48	1.88	14.62	81.4
<b>2 Завтрак</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фрукты		100/50	0.4	0.4	9.8	44
<b>Обед</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Борщ на м/б со сметаной		200/150	3.08	1.74	5.42	64.98
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Беф-строганов с томатным соус.		100/50	14.12	4.35	2.43	108
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Гороховое пюре		200/150	60.8	14.4	109.4	783
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Хлеб рж/пшенич.		100	7.1	1.1	46.4	229

	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Компот из с/фр	200/150	1.04	0	26.96	107.44
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Огурец соленый	25	0.05	0	0.1	0.82
<b>Уплотненный полдник</b>	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Зразы творожные с изюмом	200/150	22.47	7.13	59.85	393.45
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Сок яблочный	200/150	0.5	0.1	10.1	46

	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Итого</b>		<b>123.56</b>	<b>47.68</b>	<b>333.78</b>	<b>2207.07</b>

3-ий день

Завтрак	№ тех.кар.	Пищевые вещества				
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша вязкая ячневая молоч.		200/150	6.64	7.59	28.13	204
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Бутерброд с масл.		30\5	2.3	4.36	14.62	108
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Какао напиток витаминоз. на молоке		200/150	6.2	6.4	22.36	169.82
<b>2 Завтрак</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фрукты		100/50	0.4	0.4	9.8	44
<b>Обед</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Рассольник вегет.		200/150	3.38	1.9	12.24	94.74
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Капуста тушеная		100	2.12	4.48	4.65	79.8
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Сосиска отварная		100\50	16	22	0.12	245

		Пищевые вещества				
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Хлеб рж/пшенич.		100	7.1	1.1	46.4	229
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Компот из с/фр		200/150	1.04	0	26.96	107.44
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из отварной свеклы с раст. маслом		60/40	0.798	4.398	3.6	57
<b>Уплотненный полдник</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суфле рыбное		200/150	14.52	8.03	7.51	160.29
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Отвар шиповника		200/150	0.54	0.22	15.72	75.76
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Печенье		20\10	1.48	1.88	14.62	81.4
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Итого</b>			<b>62.52</b>	<b>54.07</b>	<b>132.2</b>	<b>1223.25</b>

5-ый день

Завтрак	№ тех.кар.	Пищевые вещества				
---------	------------	------------------	--	--	--	--

Пищевые вещества				
------------------	--	--	--	--

	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша пшеничная молочная жидкая	200/150	6.76	10.42	25.86	224.94
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Кофейный напиток с молоком.	200/150	4.58	5.04	21.5	145.34
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Бутерброд с маслом.	30\5	2.3	4.36	14.62	108
<b>2 Завтрак</b>	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фрукты	100/50	0.4	0.4	9.8	44
<b>Обед</b>	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп картофельный с мясом, фрикадельками.	250/200	6.5	5.3	14.52	191
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша гречневая	100	5.7	4.82	27.45	180.34
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Соус красный основной	50/35	0.69	1.95	3.09	31

	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Хлеб рж/пшеничный.	50	3.55	0.55	23.2	114.5
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Компот из сухофруктов	200/150	1.04	0	26.96	107.44
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0.69	5.05	3.16	56
<b>Уплотненный полдник</b>	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Лапшевник с творогом и сметаной, сладким	200/150\25	16.745	7.92	42.46	315.4
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Кисель витаминизированный.	200/150	0	0	19.6	80

	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Итого</b>	<b>48.96</b>	<b>45.81</b>	<b>232.22</b>	<b>1597.96</b>

9-ый день

<b>Завтрак</b>	№ тех.кар.	Пищевые вещества
----------------	------------	------------------

	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша рисовая молоч. с изюмом жидкая	200/150	6.75	10.42	25.86	224.94
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Кофейный напиток с молоком.	200/150	4.58	5.04	21.5	145.34
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Бутерброд с масл.	30\5	2.3	4.36	14.62	108
<b>2 Завтрак</b>	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фрукты	100/50	0.4	0.4	9.8	44
<b>Обед</b>	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп рыбный из консервов	200/150	8.14	2.08	13.32	120.68
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Пюре картофельн	100	3.74	1.7	10.18	72.82
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Тефтели из рабы с т/соусом	100/50	11.64	4.46	8.03	116.68

4-ый день

<b>Завтрак</b>	№ тех.кар.	Пищевые вещества
----------------	------------	------------------

	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Хлеб рж/пшенич.	100	7.1	1.1	46.4	229
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Компот из с/фр	200/150	1.04	0	26.96	107.44
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Огурец соленый	25	0.05	0	0.1	0.82
<b>Уплотненный полдник</b>	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Лапшевник с творогом и с/молоч. сладким	200/150\ 25	16.745	7.92	42.46	315.4
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Отвар шиповника	200/150	0.54	0.22	15.72	75.76
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Итого</b>		<b>63.03</b>	<b>37.7</b>	<b>234.95</b>	<b>1560.88</b>

	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200/150	6.66	11	22.64	216.44
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Чай сладкий с лимоном	200/150	0.22	4.06	13.3	52.58
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Бутерброд с масл.	30\5	2.3	4.36	14.62	108
<b>2 Завтрак</b>	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фрукты	100/50	0.4	0.4	9.8	44
<b>Обед</b>	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Щи со сметаной	200/150	1.68	1.34	7.38	49.32
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Рис отварной с овощами	100	2.25	3.66	16.97	125.7
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Курица отварная	100/50	22.26	14.21	0	232.47

	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Хлеб рж/пшенич.	100	7.1	1.1	46.4	229
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Компот из с/фр	200/150	1.04	0	26.96	107.44
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Огурец соленый	25	0.05	0	0.1	0.82
<b>Уплотненный полдник</b>	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Мак. изделия с тертым сыром, запеченные	200/150	14.28	14.72	38.96	362.58
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Какао напиток витаминиз. на молоке	200/150	6.2	6.4	22.36	169.82

	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Итого</b>	<b>64.44</b>	<b>61.25</b>	<b>219.49</b>	<b>1698.17</b>

6-ой день

<b>Завтрак</b>	№ тех.кар.	Пищевые вещества
----------------	------------	------------------

		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша гречневая молочная жидкая		200/150	6.98	10.42	25	222.38
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Кофейный напиток с молок.		200/150	4.58	5.04	21.5	145.34
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Печенье		20\10	1.48	1.88	14.62	81.4
<b>2 Завтрак</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фрукты		100/50	0.4	0.4	9.8	44
<b>Обед</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп с клецками на м /б		200/150	5.1	1.72	16.9	114.24
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Голубцы ленивые из отвар. мяса		200/150	14.62	14.64	18.68	266.42
8-ой день						
<b>Завтрак</b>	№ тех.кар.	Пищевые вещества				

		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Хлеб рж/пшенич.		100	7.1	1.1	46.4	229
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Компот из с/фр		200/150	1.04	0	26.96	107.44
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Огурец соленый		25	0.05	0	0.1	0.82
<b>Уплотненный полдник</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Картофельная запеканка с отв. мясом		200/150	16.98	16.7	14.56	303.88
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Чай сладкий с лимоном		200/150	0.22	4.06	13.3	52.58
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Итого</b>			<b>58.55</b>	<b>55.96</b>	<b>207.82</b>	<b>1567.50</b>

		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп молочный с макарон. издел.		200/150	6.6	9	20.64	187.04
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Какао напиток витаминиз. на молоке		200/150	6.2	6.4	22.36	169.82
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Бутерброд с масл.		30\5	2.3	4.36	14.62	108
<b>2 Завтрак</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фрукты		100/50	0.4	0.4	9.8	44
<b>Обед</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп свекольный на м/б со смет.		200/150	3.74	1.7	10.18	72.82
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Капуста тушеная		100	2.12	4.48	4.65	79.8
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Тефтели из говядины		100/50	15.62	13.5	6.09	211.23

		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Хлеб рж/пшенич.		100	7.1	1.1	46.4	229
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Компот из с/фр		200/150	1.04	0	26.96	107.44
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Огурец соленый		25	0.05	0	0.1	0.82
<b>Уплотненный полдник</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Рыба под омлетом		200/150	15.7	18.12	6.42	249.86
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Кисель витаминиз.		200/150	0	0	19.6	80
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Печенье		20\10	1.48	1.88	14.62	81.4
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Итого</b>			<b>62.35</b>	<b>60.94</b>	<b>202.44</b>	<b>1621.23</b>

7-ой день

Завтрак	№ тех.кар.	Пищевые вещества				
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

Каша вязкая яичневая молоч.		200/150	6.64	7.59	28.13	204
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Чай сладкий с лимоном		200/150	0.22	4.06	13.3	52.58
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Бутерброд с масл.		30\5	2.3	4.36	14.62	108
<b>2 Завтрак</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фрукты		100/50	0.4	0.4	9.8	44
<b>Обед</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп гороховый вегетарианский		200/150	5.72	0.48	16.12	101.88
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Плов из риса и мяса		200/150	16.5	10.8	32.1	299.5
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Хлеб рж/пшенич.		100	7.1	1.1	46.4	229
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Компот из с/фр		200/150	1.04	0	26.96	107.44
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>10-ый день</b>						
<b>Завтрак</b>	№ тех.кар.	Пищевые вещества				
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

Салат из отварной свеклы с раст. маслом		60/40	0.798	4.398	3.6	57
<b>Уплотненные продукты</b>		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Рагу овощное		200/150	5	6.78	19.26	168.42
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Отвар шиповника		200/150	0.54	0.22	15.72	75.76
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Хлеб рж/пшенич.		30	2.13	0.33	13.92	68.7
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Печенье		20\10	1.48	1.88	14.62	81.4
		Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Итого</b>			<b>49.868</b>	<b>42.398</b>	<b>254.55</b>	<b>1597.68</b>

	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
--	----------	-------	------	----------	------

Каша пшеничная молочная жидкая	200/150	6.76	10.42	25.86	224.94
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Какао напиток витаминиз. на молоке	200/150	6.2	6.4	22.36	169.82
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Бутерброд с масл.	30\5	2.3	4.36	14.62	108
<b>2 Завтрак</b>	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фрукты	100/50	0.4	0.4	9.8	44
<b>Обед</b>	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Рассольник вегет.	200/150	3.38	1.9	12.24	94.74
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Жаркое по- домашнему	200/150	10.62	10.86	19.4	243.74
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Хлеб рж/пшенич.	100	7.1	1.1	46.4	229
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Компот из с/фр	200/150	1.04	0	26.96	107.44

Салат из отварной моркови с растительным	60	0.69	5.05	3.16	56
<b>Уплотненный полдник</b>	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Мак. изделия отварные с маслом	100	3.9	4.1	20.84	138.25
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Сосиска отварная	100\50	16	22	0.12	245
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Хлеб рж/пшенич.	50	3.55	0.55	23.2	114.5
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Печенье	20\10	1.48	1.88	14.62	81.4
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Чай сладкий с лимоном	200/150	0.22	4.06	13.3	52.58
	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Итого</b>		<b>63.64</b>	<b>73.08</b>	<b>252.88</b>	<b>1909.41</b>













