


Утверждаю:
 Заведующий МКДОУ
 детский сад «Алёнушка»
 Т.В.Корсунова
 « 17 » 01 2017 г.



**Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд
 МКДОУ детский сад «Алёнушка»**

Возрастная категория: от 1 года 6 месяцев до 3 лет / 3-6 лет / 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная манная	180/200	0,53	7,03	38,78	244,92	№1
	Чай с лимоном	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№64
	Хлеб маслом и сыром	20/30 5/5 5/5	2,16	7,58	15,99	150,64	№73
Итого за завтрак			2,28	14,61	66,81	444,2	
2-й завтрак	Банан	100	1,5	0,50	21	95	№79
Итого за 2-й завтрак			1,5	0,50	21	95	
Обед	Борщ украинский	150/200	10,66	11,34	25,00	83,33	№21
	Сосиска отварная	60/60	12,85	14,60	8,74	217,83	№67
	Макароны с подливой	40/50	2,2	2,96	3,5	60,0	№66
	Салат витаминный	100	0,83	6	8,17	88,33	№19
	Компот из с/фр	150/200	0,42	-	20,97	85,56	№38
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	
Итого за обед			29,35	35,88	84,31	621,94	
Полдник	Плюшка	40	4,37	7,07	36,80	228,20	№46
	Кисель	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№41
Итого за полдник			4,49	7,07	48,84	276,64	
ИТОГО за день			37,62	58,06	220,96	1437,78	
День 2							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/200	3,81	3,51	0,28	47,10	№5
	Хлеб маслом и	20/30 5/5	2,16	7,58	15,99	150,64	№73

	сыром	5/5					
	Чай с лимоном	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№64
Итого за завтрак			6,09	11,09	28,31	246,38	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№80
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	21,84	92,64	
Обед	Суп фасолевый	150/200	10,66	11,34	25,90	170,68	№22
	Котлета	70	22,54	17,33	22,13	334,08	№29
	Картофельное пюре	100/110	4,79	4,59	30,62	182,95	№48
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,66	6,03	4,25	53,9	№76
	Компот из с/фр	150/200	0,42	-	20,97	85,56	№38
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	
Итого за обед			41,46	40,27	121,8	914,06	
Полдник	Борщ	60	9,35	8,63	81,39	440,63	№47
	Чай калмыцкий	150/180	1,56	1,62	8,85	54,64	№61
Итого за полдник			10,91	10,25	90,24	495,27	
ИТОГО за день			58,86	62,01	262,19	1748,35	
День 3							
Завтрак	Каша молочная ячневая	40/50	7,23	6,67	39,54	246,867	№56
	Чай с сахаром	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№39
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86/89	№7
	С маслом	5					
Итого за завтрак			9,74	7,65	69,51	382,507	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№80
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп « Кулеш»	180/200	1,85	6,19	12,34	112,47	№24
	Плов (курица)	180	10	9,24	16,73	190	№69
	Салат из свеклы	50	0,66	4,03	4,25	53,90	№68
	Компот из с/фр	150/200	0,42	-	20,97	85,56	№38
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	
Итого за обед			15,32	17,44	72,22	528,82	
Полдник	Вареники с картошкой	150	5,316	1,371	42,94	194,627	№14
	Чай с сахаром	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№39
Итого за			7,2	2,63	53,85	267,71	

полдник							
ИТОГО за день			32,66	28,12	205,38	1223,037	
День 4							
Завтрак	Каша молочная Геркулес	180/200	6,55	8,33	35,09	241,11	№6
	Хлеб С маслом	30 5	2,39	0,98	17,93	86/89	№7
	Чай с сахаром	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№39
Итого за завтрак			9,06	9,31	65,06	375,75	
2-й завтрак	Зефир	60	0,24	-	6,78	27,60	
Итого за 2-й завтрак			0,24	-	6,78	27,60	
Обед	Суп с галушками	150/200	1,52	5,33	8,65	88,89	№72
	Рыба тушенная с овощами в томате	50/40	18,56	20,72	5,77	283,79	№31
	Картофельное пюре	100/110	4,79	4,59	30,62	182,95	№48
	Компот из с/фр	150/200	0,42	-	20,97	85,56	№38
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	
Итого за обед			28,74	33,57	84,41	753,54	
	Уголок творожный	60	7,08	2,63	41,81	219,07	№46
	Кисель	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№39
Итого за полдник		200/350	5,436	1,371	54,98	243,267	
ИТОГО за день			43,476	44,251	211,23	1399,157	
День 5							
Завтрак	Макароны с Тертым сыром	40/50	7,44	8,07	35,28	293,92	№58
	Какао	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№52
	Хлеб С маслом	30 5	2,39	0,98	17,93	86/89	№7
Итого за завтрак		225	9,95	9,05	65,25	429,45	
2-й завтрак	Банан	100	1,5	0,50	21	95	№79
Итого за 2-й завтрак							
Обед	Суп харчо	180/200	3,14	6,32	1,5	93,53	№59
	Биточки	50/70	21,72	25,11	3,85	325,69	№27
	Гречка	40/50	8,4	5,22	34,74	223,2	№33

	отварная						
	Салат из квашеной капусты и зеленого горошка	45	0,72	4,55	1,46	50,69	№13
	Компот из с/фр	150/200	0,42	-	20,97	85,56	№38
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	
Итого за обед			35,48	38,75	92,61	854,27	
Полдник	Пряник	50	5,02	4,0	67,75	311,1	№77
	Йогурт	100	3,5	3,1	5,6	70,6	№82
Итого за полдник			8,52	7,1	73,35	381,7	
ИТОГО за день			55,45	55,4	252,21	1760,42	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша молочная манная	180/200	0,53	7,03	38,78	244,92	№1
	Чай с лимоном	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№64
	Хлеб маслом и сыром	20/30 5/5 5/5	2,16	7,58	15,99	150,64	№73
Итого за завтрак			2,81	14,61	66,81	444,2	
2-й завтрак	Банан	100	1,5	0,50	21	95	№79
Итого за 2-й завтрак			1,5	0,50	21	95	
Обед	Борщ со сметаной	180/200	1,54	4,69	10,07	32,19	№16
	Бефстроганов	60	21,7	25,11	3,85	325,69	№30
	Каша ячневая	150	10,8	31,7	42	293,92	№36
	Салат из Зеленого горошка	30	2,98	5,19	6,25	83,60	№81
	Компот из с/фр	150/200	0,42	-	20,97	85,56	№38
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	
Итого за обед			37,43	41,19	93,81	613,93	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	150/200	2,2	1,96	3,01	59,99	№9
	Чай с сахаром	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№39
Итого за полдник			2,32	1,96	15,05	108,63	
ИТОГО за день			44,06	58,26	196,67	1261,76	

День 7							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180/200	7,23	6,67	39,54	246,87	№3
	Чай с лимоном	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№64
	Хлеб маслом и сыром	20/30 5/5 5/5	2,16	7,58	15,99	150,64	№73
Итого за завтрак			9,51	14,25	67/57	446,15	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№80
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп гороховый с гренками	150/200	8,78	8,34	26,11	216	№18
	Тефтеля в томатно - сметанном соусе	70	10,68	11,72	10,74	176,75	№25
	Картофельное пюре	100/110	4,79	4,59	30,62	182,95	№48
	Слат из квашеной капусты	30	0,80	5,00	1,79	55,30	№12
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	
	Компот из с/фр	150/200	0,42	-	20,97	85,56	№38
Итого за обед		530,640	27,86	30,63	108,16	803,45	
Полдник	Оладьи со сгущенкой	40	2,96	4,0	30,40	162,40	№2
	Чай с сахаром	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№39
Итого за полдник			3,08	4,0	174,44	211,04	
ИТОГО за день			40,85	49,28	358,4	1504,64	
День 8							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	2,41	2,54	4,25	8,42	№57
	Чай с сахаром	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№39
	Хлеб С маслом	30 5	2,39	0,98	17,93	86/37	№7
Итого за завтрак			4,92	3,52	34,22	143,43	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№80
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп лапша	200	4,73	3,53	0,87	70,17	№62
	Жаркое по домашнему	70	10,68	11,72	10,74	176,751	№26
	Салат из	45	0,72	4,55	1,46	50,69	№13

	квашеной капусты и зеленого горошка						
	Компот из с/фр	150/200	0,42	-	20,97	85,56	№38
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	
Итого за обед			19,02	21,23	52,3	474,671	
Полдник	Вареники ленивые	150	32,49	8,31	39,75	330,81	№44
	Чай с сахаром	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№39
Итого за полдник		300/350	32,61	8,31	51,79	379,45	
ИТОГО за день			56,95	33,46	148,11	1041,551	
День 9							
Завтрак	Яйцо вареное	50	6,33	8,90	25,49	207,38	№8
	Хлеб с икрой кабачковой	30/5	2,39	0,98	17,93	86/37	№8
	Чай с лимоном	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№64
Итого за завтрак			8,84	9,88	55,46	342,02	
2-й завтрак	Сок	100	0,12	-	12,04	48,64	№39
Итого за 2-й завтрак		100	0,12	-	12,04	48,64	
Обед	Рассольник со сметаной	150/200	2,58	7,82	9,12	114,35	№15
	Рыба соленая (скумбрия)	30	6,56	6,69	4,93	106,21	№37
	Картофельное пюре	100/110	4,79	4,59	30,62	182,95	№48
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	
	Компот из с/фр	150/200	0,42	-	20,97	85,56	№38
Итого за обед			15,68	17,59	83,1	550,5	
Полдник	Пирожок с яблоком	40	2,96	4,0	30,40	162,40	№75
	Кисель	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№41
Итого за полдник		150/200	0,12	-	12,04	48,64	
ИТОГО за день			24,76	27,47	162,64	989,8	
День 10							
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150/200	7,44	8,07	35,28	243,32	№55
	Чай с лимоном	150/200	0,12	-	12,04	48,64	№64
	Хлеб маслом и	20/30 5/5	2,16	7,58	15,99	150,64	№73

	сыром	5/5					
Итого за завтрак		180/240	972	15,65	63,31	442,6	
2-й завтрак	Банан	100	1,5	0,50	21	95	№79
Итого за 2-й завтрак			1,5	0,50	21	95	
Обед	Суп с клецками	150/200	1,89	3,41	10,87	79,03	№51
	Голубцы ленивые	180	6,56	6,69	4,93	106,21	№50
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	
	Компот из с/фр	150/200	0,42	-	20,97	85,56	№38
Итого за обед			12,51	13,99	45,33	372,19	
Полдник	Пряник	50	5,02	4,0	67,75	311,1	№77
	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	№78
Итого за полдник			7,92	6,5	71,75	361,1	
ИТОГО за день			993,93	36,64	201,39	1270,89	
Среднее значение за период:							