

Утверждено  
 Заведующий МБДОУ "Д/с №3 "Теремок"  
 А.М. Нагорная

Примерное десятидневное меню

СЕЗОН ЛЕТО 1 ВАРИАНТ  
 ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ

Наименование блюда	Объем порций	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы	калории		
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27
Клясо	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
<b>итого</b>		<b>16,44</b>	<b>19,9</b>	<b>63,42</b>	<b>501,95</b>	<b>2,6</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп овощной	250	2,5	6	14	120	16,3	137
Растегейл	150	17,6	15,4	36	340,2	1,2	85
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	30/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>24,23</b>	<b>22,22</b>	<b>105,61</b>	<b>690,75</b>	<b>17,5</b>	
<b>Полдник</b>							
Сухарь вагильный	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	153
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
<b>итого</b>		<b>7,57</b>	<b>6,9</b>	<b>42,8</b>	<b>265,4</b>	<b>2,1</b>	
<b>Ужин</b>							
Омлет с тушен. капустой	200	8,2	7,7	9	153,5	39	118
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>Итого</b>		<b>9,6</b>	<b>7,92</b>	<b>26,1</b>	<b>229,6</b>	<b>39</b>	
<b>всего за день</b>		<b>58,24</b>	<b>56,94</b>	<b>249,63</b>	<b>1737,7</b>	<b>61,2</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный вермишелевый	200	5,72	7,98	19,04	183,7	1,65	26
Кашеобразный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		<b>11,34</b>	<b>14,7</b>	<b>50,06</b>	<b>392,7</b>	<b>2,65</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Свекольник	250	1,8	6,9	17	140	15,1	140
Рыба тушеная с овощами в том.со	110	12,6	6,1	7,5	160,2	12,25	51
Рис отварной с маслом	150	3,5	5,18	35,76	207,54		6
Огурец свежий	60	0,48		1,56	8,4	6	151
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		161
<b>итого</b>		<b>19,91</b>	<b>18,4</b>	<b>95,46</b>	<b>639,69</b>	<b>33,35</b>	
<b>Полдник</b>							
Плюшка с сахаром	80	5,7	7,6	41,8	264	0,2	112
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
<b>итого</b>		<b>10,74</b>	<b>12,1</b>	<b>50,3</b>	<b>357,6</b>	<b>2</b>	
<b>Ужин</b>							
Овощное рагу	200	11,4	14,2	31,6	281,6	33,6	37
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23

Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	13,9	68,7		166
итого		13,9	14,5	60,7	415,3	228,6	
<i>всего за день</i>		56,29	59,7	268,22	1855,29	266,6	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Творожная запек. Со слив.молоко	150/25	20,4	14,2	16,2	277	0,25	77
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
итого		26,02	20,92	47,22	486	1,25	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Домашняя лапша	250	3,8	4,85	18	140	8,2	134
Ленивые голубцы	200	15,4	10,9	17,5	224,9	39	54
							103
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		23,33	16,57	91,11	595,45	47,2	
<b>Полдник</b>							
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Итого		7,57	8,2	41,9	272,6	12,7	
<b>Ужин</b>							
Картофель жареный духовой	200	5,07	8	49,8	301,6	30,8	43
Огурец свежий	60	0,48		1,56	8,4	6	151
Чай с лимоном	200	0,1		13,3	53,58	3,65	
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		7,05	8,22	73,86	409,38	40,45	
<i>всего за день</i>		64,37	53,91	265,79	1813,43	101,6	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный-рисовый	200	5,72	7,98	19,04	183,7	1,65	26
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
итого		14,48	18,18	50,36	439,65	2,75	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Борщ сибирский	250	3,8	4,85	18	140	8,2	138
Беф-строганов из печени	48/35	15	7,7	2,9	141	0,88	68
Макаронные изделия отвар.	150	4,6	4	49,8	186		99
Помидор свежий	60	0,6	0,12	2,28	13,8	15	150
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		27,53	17,37	126,31	697,55	9,08	
<b>Полдник</b>							
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Булочка с вареньем	80	6	6,1	40,4	238,4	0,2	115
итого		11,27	11,9	59,4	387	12,4	
<b>Ужин</b>							
Сельдь с картоф. Пюре	200/20	4,5	7,08	26	222	17,1	41
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		6,3	7,3	50,4	332,8	212,1	
<i>всего за день</i>		59,98	54,75	298,17	1907	236,33	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеница-молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22

итого		13,3	16,42	63,12	455	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Рассольник	250	2,2	6,6	19,8	147,5	6	139
Домашнее жаркое	200	19	18,1	40,5	370,1	18	78
Салат витаминный	60	0,98	3,18	7,6	62,9	11,2	103
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		26,31	28,7	123,51	811,05	35,2	
<i>Полдник</i>							
Пряник	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Итого		7,57	6,9	42,8	265,4	14,5	
<i>Ужин</i>							
Пудинг из творога и яблок с мол.подливкой	200	25,3	12,21	30,43	312,8		171
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		26,7	12,43	47,53	388,9	0	
<i>всего за день</i>		74,28	64,45	288,66	1970,35	52,2	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>							
<i>1 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Суп мол.вермишелевый	200	5,72	7,98	19,04	183,7	1,65	27
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
итого		11,34	14,7	50,06	392,7	2,65	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Суп с гречневой крупой	250	5	4,8	8,2	185		8
Бжжики из мяса	80	16,8	21,1	10,6	301,5	1,5	91
Капуста тушеная	150	2,2	5,1	11,5	105,1	49,2	10
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	60/30	5,2	1	47,5	194,7		161
итого		29,33	32	102,24	864,05	50,7	
<i>Полдник</i>							
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
итого		7,57	6,9	42,8	217,6	2,1	
<i>Ужин</i>							
Картоф. котлеты со сметан. Соус	205/40	4,7	13,6	41	314,5	15,7	33
Салат из моркови и яблок	60	0,6	4,1	6	62	7,2	102
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		7,1	17,92	71,4	487,3	217,9	
<i>всего за день</i>		55,74	71,52	266,5	2011,65	273,35	
<i>2 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Омлет с кукурузой	80/45	6,69	8,62	7,82	140,16	4,9	32
Каша	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
итого		15,45	18,82	39,14	396,11	6	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Борщ украинский	250	3,77	6	22,2	153,3	20,08	144
Рыба под соусом	80/35	16,9	13,1	9	212,2	1,9	52
Картофельное пюре	150	2,8	5	22	145,8	11,7	93
Огурец свежий	60	0,48		1,56	8,4	6	151

Хлеб пшенич. И ржаной	50\20	4	0,82	31,17	152,8		161
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
<b>итого</b>		<b>28,08</b>	<b>24,92</b>	<b>110,37</b>	<b>750,25</b>	<b>39,68</b>	
<i>Полдник</i>							
Сухарь ванильный	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	153
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
<b>Итого</b>		<b>7,57</b>	<b>6,9</b>	<b>42,8</b>	<b>265,4</b>	<b>14,5</b>	
<i>Ужин</i>							
Сосиска с макаронами	115\67	10,8	14	25,4	280		120
Чай	200			7,9	30,3		20
Салат из свежей капусты	60	1	4,1	3,3	53,6	14,5	105
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>13,2</b>	<b>18,32</b>	<b>45,8</b>	<b>409,7</b>	<b>14,5</b>	
<b>всего за день</b>		<b>64,7</b>	<b>68,96</b>	<b>249,81</b>	<b>1871,46</b>	<b>74,68</b>	
<b>3 день</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каша кукурузная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	40\5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		<b>13,3</b>	<b>16,42</b>	<b>63,12</b>	<b>455</b>	<b>2,5</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Свекольник	250	1,8	6,9	17	140	15,1	135
котлета мясная	80	13,6	9,5	15,61	158	1,65	182
Сложный гарнир	80\70	2,9	5,8	19,1	148,5	30,1	94
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50\20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>22,43</b>	<b>23,02</b>	<b>107,32</b>	<b>677,05</b>	<b>46,85</b>	
<i>Полдник</i>							
Будка домашняя	80	4	4,5	33,3	198	0,3	111
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
<b>итого</b>		<b>9,27</b>	<b>10,3</b>	<b>52,3</b>	<b>346,6</b>	<b>12,7</b>	
<i>Ужин</i>							
Запек. творог с морк.и повид.	190\25	21	14,1	18	286,5	0,38	170
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
<b>итого</b>		<b>22,8</b>	<b>14,32</b>	<b>42,4</b>	<b>397,3</b>	<b>195,38</b>	
<b>всего за день</b>		<b>68,2</b>	<b>64,06</b>	<b>276,84</b>	<b>1925,95</b>	<b>257,43</b>	
<b>4 день</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каша манная	200	6,23	8,9	25,67	206,3	1,5	31
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом и сыром	40\5\15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
<b>итого</b>		<b>14,99</b>	<b>19,1</b>	<b>56,99</b>	<b>462,25</b>	<b>2,6</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Суп с галушками	250	5,1	9,1	24,7	200	5,4	140
Суфле рыбное с рисом и соусом	220	15,3	13,9	18,5	248,8	1,8	76
Помидор свежий	60	0,6	0,12	2,28	13,8	15	150
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50\20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>25,13</b>	<b>23,94</b>	<b>101,09</b>	<b>693,15</b>	<b>22,2</b>	
<i>Полдник</i>							
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
<b>Итого</b>		<b>7,57</b>	<b>6,9</b>	<b>42,8</b>	<b>265,4</b>	<b>14,5</b>	
<i>Ужин</i>							

Пирожок с капустой и яйцом	150	9,6	13,3	42	331	20,5	25
Чай	200			7,9	30,3		20
<b>итого</b>		<b>9,6</b>	<b>13,3</b>	<b>49,9</b>	<b>361,3</b>	<b>20,5</b>	
<b>всего за день</b>		<b>57,69</b>	<b>63,24</b>	<b>262,48</b>	<b>1832,1</b>	<b>45,3</b>	
<b>Бдень</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп мол.вермишелевый	200	5,72	7,98	19,04	183,7	1,65	27
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	40\5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		<b>11,34</b>	<b>14,7</b>	<b>50,06</b>	<b>392,7</b>	<b>2,65</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский	250	3	6,8	16,3	149,7	15	131
Рулет с яйцом	100	19,38	14,38	13,7	267,8	0,3	57
Кабачки тушеные в сметане	150	1,38	5,7	11,29	99,8	24	125
Комлот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50\20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>27,89</b>	<b>27,7</b>	<b>96,9</b>	<b>747,85</b>	<b>39,3</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Пшонка с сахаром	80	5,7	7,6	41,8	264	0,2	112
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
<b>итого</b>		<b>10,97</b>	<b>13,4</b>	<b>60,8</b>	<b>412,6</b>	<b>12,6</b>	
<b>Ужин</b>							
Запек.рисовая с твор.и мол.соусом	200/40	15,8	14,4	42	344		74
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>17,6</b>	<b>14,62</b>	<b>66,4</b>	<b>454,8</b>	<b>195</b>	
<b>всего за день</b>		<b>67,8</b>	<b>70,42</b>	<b>274,16</b>	<b>2007,95</b>	<b>249,55</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>627,29</b>	<b>627,95</b>	<b>2700,26</b>	<b>18932,88</b>	<b>1618,24</b>	
<b>В среднем за день</b>		<b>62,729</b>	<b>62,795</b>	<b>270,026</b>	<b>1893,288</b>	<b>161,824</b>	
<b>% соотношение</b>							