

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад №24

А.Н. Мищенко



11.01.2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний период**

(от 3 лет до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119		127
	Омлет	100	11,2	17,39	2,99	212		627
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17
	Чай с лимоном 200г	200	0,5	0	9,55	39	0,05	104,04
	Хлеб ржаной с сыром с сыром	39	1,9	2,92	14,08	104		50,39
2 Завтрак	Яблоко	100	0	0	9,8	44	10	141
Обед	Салат из квешенной капусты	60	0,99	3	4,77	105,3	18	30,14
	Суп вермишелевый	200	1,71	3,38	12,2	149		45,03
	Птица отварная	60	14	10	0	146		109
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,1	3,77	17,8	122		92
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03
Уплотненный полдник	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215	1,38	431,2
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		610,03
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1		79
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01
Итого за день		1709	59,27	66,73	226,49	1904,19	34,01	

День 2

Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5,35	6,98	2,93	206,6		66,01
	Чай	200	0,12	0,03	9,55	39		656,01
	Хлеб пшеничный с сыром	34	4,92	3	14	104		122
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132
Обед	Салат из соленых помидоров с луком 60г.	60	0	2	0	18	14	59
	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32		80,02
	Гуляш из печени	70	15	5	2	113		617,01
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	130,4	0,19	509,06
	Кисель 200г	200	1,4	0	29	122		394
Уплотненный полдник	Тфтели мясные	60	6,18	6,42	4,8	102		393,06
	Капуста тушеная	150	6	5	5	85		503,04
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04
	Пирожок с повидлом	90	5	3	52	164		79
	Компот из свежих яблок 200г	200	0,5	0,2	23,1	96		398
	Яблоко	120	0,24	0,1	5,88	65,7	12	660
Итого за день		1944	61,71	49,33	248,94	1762,23	26,19	

День 3

	Макароны (верм-ль)с тертым сыром	150	7,27	6,22	24,78	187,13		73,02
Завтрак	Салат из зел.горошка	30	1,05	2	4,55	33,2	2,76	32
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612
	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,50	4,30	10,00	84		509,1
	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	9,55	39,4		104,04
2 Завтрак	Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140
Обед	Салат из сол.огурцов с луком	60	0	2	0	17,98	2,2	58
	Харчо	200	11,99	8,61	9,84	167,68		688,03
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	2,06		123
	Котлета куриная	80	14	10	8,67	175,99		13,08
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,3	177,32		506,03
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	23	101	0,07	399,04
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,1	78
	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,2	227		81
	Картофельный пудинг	200	3,71	1,26	12,69	141		675
Уплотненный полдник	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	2,06		123
	Салат из свежей капусты	60	0,96	6,06	2,82	71,4	16,68	30,32
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82,02
	Итого за день	1895	67,1	69,0	208,05	1778,47	28,79	

День 4

Завтрак	Суп молочный с крулой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	85
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132
Обед	Салат из соленых помидоров с луком 60г.	60	0	2	0	18	14	59
	Суп гречневый	200	1,06	2,26	8,47	58,58		16,04
	Бефстроганов со сметаной	80	12,1	11,04	1,92	155		372
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03
	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	9,5	5,14	4,5	102,14		219,05
	Каша пшеничная рассыпчатая	140	9,58	8,8	41,52	219,48		99
Уплотненный полдник	Салат из свеклы	60	1	4,68	2,8	56		628,03
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,08	509,16
	Чай с лимоном	200	0	0	9,55	39		105
	Ватрушка с творогом	90	4	5,7	13	205		24
Итого за день		1900	61,06	62,86	222,63	1732,18	19,94	

День 5

Завтрак	Салат из белок. капусты с морковью 60г	60	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	30,03
	Сельдь с картофельным пюре	180	6	8	24	184,1		68
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	0,15	509,16
	Чай с лимоном	200	0	0	9,55	39	0,05	105
	Хлеб с маслом	25	1,54	4,28	9,88	84		10
2 Завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50		610,04
Обед	Салат из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	55,8		628,03
	Суп гороховый	200	1,6	2,24	20,26	130,32	14	645,04
	Гренки пшеничный	10	1,13	0,11	2,67	33,42		509,02
	Суфле из печени	80	14	20	4	208,57		25,01
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,3	177,32		506,03
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,25	19,80	104		509,04
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03
	Пудинг творожный запеченый	150	12,42	11,82	19,02	232,2		199,02
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17
	Какао	180	3,24	2,97	22,5	130		387,01
	Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140
Итого за день		1795	54,33	70,49	223,21	1757,33	42,36	

День 6

Завтрак	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119		127
	Омлет	100	11,19	17,39	2,99	211,99		627
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,9	78		612
	Чай с лимоном	200	0	0	9,55	39	0,05	105
	Хлеб ржаной с сыром	39	4,9	2,9	14,1	104,0	0,1	509,23
2 Завтрак	Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140
Обед	Салат из квешенной капусты	60	0,99	3	4,77	105,3	18	30,14
	Суп рассольник Ленинградский	200	5,33	5,47	14,82	131,22		64,05
	Шницель куриный паровой	80	17	7	14	174,53		54
	Макаронные изделия отварные	140	5,5	1,2	27	135		297,05
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104,0		509,04
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	85
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1		79
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		610,03
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17
Итого за день		1809	69,57	61,5	240,47	1858,54	30,91	

День 7

Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	85
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102		4,02
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,92	2,92	14,08	104		509,07
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132
	Салат из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	55,8		628,03
	Суп картоф. с клецками	200	1,81	2,29	6,94	55,64		69,02
	Котлета рыбная	80	8	5	7	99,2		52
Обед	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,82	24,15	131	0,16	509,06
	Тефтели мясные	80	8,24	8,56	6,4	136,4		393,01
	Рагу из овощей	200	4	11	17	180,0	15,3	634
Уплотненный полдник	Салат из соленых помидоров с луком 60г.	60	2	2	0	18,6	14	59
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52,3		509,01
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	23	111,9	0,07	399,04
	Итого за день	1870	54,76	61,25	204,99	1624,44	35,31	

День 8

Завтрак	Вермишель молочная	200	7	11	26	209	87
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	4,02
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,54	4,28	9,88	84	10
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	610,02
	Салат из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	55,8	628,03
Обед	Суп с рыбными фрикаделькадельк.	200	7,12	4,32	13,44	124,32	118,07
	Плов из риса с мясом	200	22	14	43	399	22,01
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52	509,01
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	509,17
	Кисель	200	1,4	0	29	122	394
Уплотненный полдник	Печень по-стогановски	80	14,06	20,23	3,95	208,57	25,01
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	501,01
	Салат из квешенной капусты	60	0,99	3	4,77	105,3	30,14
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	509,16
	Булочка домашняя	80	1,9	4,1	28	179	429,01
	Чай	200	0,12	0,03	9,55	39	656,01
Итого за день		1835	73,3	81,49	233,7	2006,12	18,23

День 9										
Завтрак	Омлет	80	6,5	8,5	2,66	113				652
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	9,6			127
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	59	4,4	5,84	12,56	121,6				496,02
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69				391,08
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75				610,02
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8				132
	Салат из сол.огурцов с луком	60	0	2	0	17,98	2,2			58
	Борщ со сметаной	200	2	5,61	12	58,92				12,07
	Тефтели рыбные	80	6,8	5,48	1216	125,14	0,75			23
Обед	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6				501,01
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5				82,02
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78				612
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	130	0,19			509,15
Уплотненный полдник	Творожный пудинг запеченный	150	12,42	11,82	19,02	232,2				199,02
	Салат "Витаминный"	60	0,66	6,06	6,36	83,8	9,24			30
	Какао	200	4	3	25	144				387
	Яблоко	150	1,5	0	7,35	33	6,9			140
	Хлеб ржаной	40	2	0,66	19,32	104	0,16			509,15
Итого за день		1939	59,98	75,85	1442,88	1852,34	29,04			

День 10										
Завтрак	Салат из белок. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	30,03		
	Сельдь с картофельным пюре	180	6,5	8	24	184,1		68		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,90	52		509,01		
	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	9,55	39,4		104,04		
	Хлеб с сыром	41	4,92	2,92	14,08	104,4	0,08	509,18		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02		
Обед	Салат из сол.огурцов с луком	60	1,5	2	0	17,98	2,2	58		
	Суп картоф. с мясн. фрикад.	200	6,08	4,56	13,89	121,39		657,03		
	Тефтели мясные	80	8,24	8,56	6,4	136		393,01		
	Икра свекольная	120	1	13	12,6	181,65		671,05		
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	131		509,15		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,16	16,52	131,8	1,28	85		
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1		79		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69,4		391,09		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,90	52		509,01		
Итого за день										
		1831	53,31	61,27	235,23	1726,62	24,74			
Итого за период										
		18527	535	601	2610	17980	289,52			
Среднее значение за период										
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		1853	54	60	261	1798	28,952			
			15,0	32,8	52,2	100				