Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Светлячок»
_____И..В.Шаповал

Десятидневное меню

Осенний-зимний период

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Светлячок» общеразвивающего вида Пограничного муниципального района

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		от 1-3 лет	от 3-7 лет	Б	Ж	У			
День 1									
Завтрак:	Каша манная жидкая	220	250	3,925	0,375	0,125	125	0	132
	Бутерброд с маслом	40	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Чай с сахаром	180	200	10,2	2,601	11,05	41,89	5,1	136
Второй завтрак:	Кисломолочный напиток	180	200	2,8	3,2	4,1	59	0,7	123
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	250	4,77	3,726	11,124	97,2	8,064	83
	Салат из соленых огурцов	4	45	0,119	1,29	0,323	13,298	0,95	13
	Плов из птицы	200	220	20	18,48	33,46	380	0,52	304
	Хлеб пшеничный	30	50	2,46	0,42	0,39	58,5	0	147
	Компот из свежезамороженных ягод	180	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40	127
Полдник:	Печенье	40	40	2,96	3,76	29,24	162,8	0	60
	Кисель	180	200	0	0	31,8	126,9	0	122
Ужин:	Макароны отварные	200	220	5,35	0,555	0,855	157,47	0	19
	Печень по строгановски	70	80	11,52	4,62	2,84	97,208	0,416	104
	Хлеб пшеничный	25	30	2,05	0,35	0,325	48,75	0	147
	Какао с молоком	180	200	4,725	4,0725	19,44	133,4925	1,8	397
Итого за первый день:		1990	2025	73,532	510,0815	177,112	1706,9485	57,55	

День 2									
Завтрак:	Запеканка из творога	150	150	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Молоко сгущенное	30	30	1,8	2,125	13,875	82		
	Бутерброд с маслом	40	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Чай с лимоном и сахаром	180	200	0,075	0	10,35	40,5	0,84	196
Второй завтрак:	Сок овощной или фруктовый	180	200	1,0	0	20,2	85,34	4	134
Обед:	Свекольник со сметаной	220	250	1,6	4,14	11,86	90,66	5,56	5/2
	Салат из овощей с капустой морской	6	60	1,6	7	10,3	111	0	63
	Каша пшеничная рассыпчатая	160	180	5,208	3,807	21,57	137,231	0,7068	125
	Биточки из мяса кур	80	80	14,32	11,7	12,16	212,2	0,4	2,105
	Компот из сухофруктов	180	200	0,936	0	24,264	96,696	072	126
	Хлеб пшеничный	30	50	2,46	0,42	0,39	58,5	0	147
Полдник:	Какао с молоком	180	200	4,725	4,0725	19,44	133,4925	1,8	397
	Рогалик с повидлом	65	80	6,812	7,085	21,5215	186,745	0,0325	290
Ужин:	Капуста тушенная с мясом	200	220	9	7,5	7,36	255	19	200
	Хлеб пшеничный	25	30	2,05	0,35	0,325	48,75	0	147
	Кисель	150	180	0	0	31,8	126,9	0	122
Итого за второй день:		1805	2070	46,535	61,7985	261,714	1902,1305	41,0586	

День 3									
Завтрак:	Каша пшеничная жидкая	220	250	4,52	0,52	0,4	123,88	0	189
	Бутерброд с маслом	40	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Чай с лимоном и сахаром	180	200	0,075	0	10,35	40,5	0,84	196
Второй завтрак:	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	458
Обед:	Борщ с фасолью со сметаной	220	250	3,26	1,44	7,48	77,46	9,48	31
	Салат «Зимний»	45	60	0,621	3,561	1,747	41,086	7,25	22
	Каша рисовая рассыпчатая	160	180	2,815	3,633	26,449	152,11	0,7068	127
	Рыба припущенная	120	150	28,2	8,4	0,6	195	0,792	52
	Компот из сухофруктов	180	200	0,936	0	24,264	96,696	072	126
	Хлеб пшеничный	30	50	2,46	0,7	0,39	58,5	0	147
Полдник:	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,122	5,04	19,35	130,806	6,624	130
	Печенье	65	80	6,18	3,22	55,32	275	0,08	60
Ужин:	Вареники с картошкой со сливочным маслом	200	220	2,1	4,05	16,41	110,5	10,1	
	Икра кабачковая	45	60	114	5,34	4,62	71,4	4,2	5
	Кисель	180	200	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	122
	Хлеб пшеничный	2	30	2,05	0,35	0,325	48,75	0	147
Итого за третий день:		1865	2100	181,431	60,9725	141,6455	154,318	31,3883	

День 4									
Завтрак:	Каша гречневая молочная	220	250	5,235	7,815	18,75	166,785	0,675	66
	Бутерброд с маслом	40	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Сыр порционный	15	15	3,9	4,02	0	5,8	0,42	29
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	10,2	2,601	11,05	41,89	5,1	196
Второй завтрак:	Банан	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	156
Обед:	Суп крестьянский со сметаной	220	250	2,42	1,62	13,2	92,08	7,08	39
	Салат из свеклы с черносливом	45	60	0,628	2,072	7,864	52,6	3,456	28
	Картофельное пюре	150	170	4,725	6,3	33,525	202,5	16,2	104
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	100	20,8	10,32	2	1840	275	93
	Напиток из кураги с черносливом	180	200	1,494	0,072	29,682	129,114	1,458	556
	Хлеб пшеничный	30	50	2,46	0,4	0,39	58,5	0	147
Полдник:	Сок фруктовый	150	180	0,75	0	15,15	64,005	3,0	134
	Пирожок с капустой	80	80	5,46	7,92	23,58	199,34	1,31	142
Ужин:	Макароны отварные	200	220	5,355	0,555	0,855	157,47	0	19
	Сосиска отварная	45	60	7,2	9,9	0,054	110,25	19,35	99
	Соус томатный с маслом сливочным	25	25	0,3075	0,75	2,4425	17,8025	0,5525	119
	Кисель	180	200	0	0	31,8	16,9	0	122
	Хлеб пшеничный	25	30	2,05	0,35	0,325	48,75	0	147
Итого за четвертый день:		1780	2050	70,5113	68,723	216,6959	1847,2413	77,6405	

День 5									
Завтрак:	Омлет натуральный	80	100	5,624	11,696	4,664	146,464	0616	253\1
	Бутерброд с маслом	40	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Какао с молоком	180	200	5,67	4,887	23,328	160,191	2,16	397
Второй завтрак:	Яблоко	100	100	1,45	0,5	21	95	10	458
Обед:	Суп картофельный с бобовыми и гренками	220	250	6,4	3,54	25,46	161,34	3,44	63
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,426	0,666	1,026	188,964	0	67
	Тефтели мясные	60	80	5,912	6,552	7,808	85,5/114,0	0,568	107
	Соус томатный со сливочным маслом	25	25	1,23	3	9,77	71,21	2,21	119
	Салат «Витаминный»	45	60	0,628	2,072	7,864	52,6	3,456	11
	Хлеб пшеничный	30	50	4,1	0,42/0,7	0,65	58,5/97,5	0	147
	Компот из сухофруктов	180	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
Полдник:	Вафли	60	60	1,68	1,98	468	210	0	
	Молоко кипяченное	180	200	3,05	2,72	5,05	56,67	1,37	400
Ужин:	Плов из птицы	200	220	20	18,48	33,46	380	0,52	304
	Хлеб пшеничный	25	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0	147
	Чай с сахаром	180	200	12,0	3,06	130	49,28	6,0	136
Итого за пятый день:		1730	2010	113,01	52,16	163,17	1486,55	32,1835	

День 6									
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	220	250	5,5	4,9	7,525	149,97	0,8125	35
	Бутерброд с маслом	40	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Какао на молоке	180	200	5,67	4,887	23,328	160,191	2,16	397
Второй завтрак:	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	458
Обед:	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	220	250	1,62	3,96	12,42	88,2	4,86	34
	Салат картофельный с зеленым горошком	45	60	1,902	6	5,598	85,002	1,92	22
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	10	3,6	3,6	20,964	132,804	0,684	125
	Мясо кур отварное в соусе	100	100	1,22	13,1	2,2	175	06	21/9
	Компот из свежезамороженных ягод	180	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40	127
	Хлеб пшеничный	30	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	147
Полдник:	Кисель	180	200	0	0	31,8	126,9	0	122
	Печенье	40	60	2,96	3,76	29,24	162,8	0	60
Ужин:	Картофельное пюре	220	250	4,725	6,3	33,525	202,5	16,2	104
	Биточки из мяса кур	80	80	14,32	11,7	12,16	212,2	0,4	2,105
	Соус томатный со сливочным маслом	25	25	0,3075	0,75	2,4425	17,8025	0,5525	119
	Чай с сахаром	180	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	136
	Хлеб пшеничный	25	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0	147
Итого за шестой день:		1840	2095	157,37	43,80	262,63	1282,21	39,0245	

День 7									
Завтрак:	Каша манная жидкая	220	250	3,925	0,375	0,125	125	0	132
	Бутерброд с маслом	40	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Сыр порционный	15	15	3,9	4,02	0	52,8	0,4	29
	Чай с сахаром	180	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	136
Второй завтрак:	Груша	100	100	0,4	0,3	10,3	46	5	154
Обед:	Суп с рыбными консервами	220	250	3,44	3,36	5,73	66,9	3,64	87
	Салат с моркови с растительным маслом	45	60	1,05	4,05	3,45	5	1,245	15
	Каша гречневая рассыпчатая	200	220	5,355	0,555	0,855	157,47	0	67
	Мясо кур отварное в соусе	100	100	1,22	13,1	2,2	175	0,6	2/9
	Компот из сухофруктов	180	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
	Хлеб пшеничный	30	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	147
Полдник:	Булочка с изюмом	60	80	6,72	4,4	39,6	224,8	0	501
	Кисель	180	200	0	0	31,8	126,9	0	122
Ужин:	Вареники с творогом	220	250	19,21	20,315	19,805	337,45	0,051	125
	Соус сметанный	25	25	1,23	3	9,77	71,2	2,21	118
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,56	1,62	8,85	54,64	0,33	130
	Хлеб пшеничный	25	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0	147
Итого за седьмой день:		1865	2110	75,511	58,617	252,526	1777,4	48,24	

День 8									
Завтрак:	Каша молочная пшенная	220	250	5,07	7,815	19,395	168,705	0,675	11/4
	Бутерброд с маслом	40	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Какао с молоком	180	200	5,67	4,887	23,328	160,191	2,16	37
Второй завтрак:	Банан	100	100	1,5	0,5	21	95	10	156
Обед:	Щи со сметаной	220	250	2,1	1,675	9,225	61,65	24,675	32
	Салат из овощей с капустой морской	4	60	1,6	7	10,3	111	0	63
	Макароны отварные	150	180	5,355	0,555	0,855	157,47	0	19
	Мясо кур отварное в соусе	100	100	1,22	13,1	2,2	175	0,6	2/9
	Компот из сухофруктов	180	200	0,936	0	24,264	96,696	0,72	126
	Хлеб пшеничный	30	50	2,46	0,42	0,3	58,5	0	147
Полдник:	Сок фруктовый	180	200	0,75	0	15,15	64,005	3,0	134
	Ватрушка с творогом	60	80	6,812	7,085	21,5215	186,746	0,0325	140
Ужин:	Каша рисовая рассыпчатая	220	250	2,27	2,93	21,33	122,67	0,57	127
	Тефтеля из рыбы	80	90	8,148	3,122	5,6224	81,676	0,595	92
	Соус томатный со сливочным маслом	25	25	1,23	3	9,77	71,21	2,21	119
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,075	0	10,35	40,5	0,84	13
	Хлеб пшеничный	25	30	2,05	0,35	0,325	48,75	0	147
Итого за восьмой день:		1810	2110	175,742	56,994	180,032	1647,906	463,831	

День 9									
Завтрак:	Каша молочная рисовая	220	250	2,04	0,3	0,16	83,66	0	68
	Бутерброд с маслом	40	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Сыр порционный	15	15	3,9	4,02	0	52,8	0,42	27
	Чай с сахаром	180	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	136
Второй завтрак:	Груша	100	100	0,4	0,3	10,3	46	5	154
Обед:	Суп с клецками	220	250	8,46	11,195	56,2075	345,3775	38,8	45
	Рагу из овощей	200	220	2,4	3,75	16,05	97,5	10,65	111
	Напиток из кураги	180	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	556
	Хлеб пшеничный	30	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	147
Полдник:	Какао с молоком	180	200	5,67	4,887	23,328	160,191	2,16	397
	Булочка домашняя	60	80	2,912	5,008	21,568	143,2	0	469
Ужин:	Винегрет с растительным маслом	45	60	0,966	3,114	5,04	54,906	6,6	2
	Каша гречневая рассыпчатая	220	250	10,26	8,676	49,41	324,612	0	67
	Печень по строгановски	70	80	11,52	4,62	2,84	97,208	0,416	104
	Чай сладкий с лимоном	180	200	1,56	1,2	8,85	54,64	0,33	196
	Хлеб пшеничный	25	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0	147
Итого за девятый день:		1730	1955	56,597	52,471	306,885	1937,2105	100,39	

День 10									
Завтрак:	Омлет с сыром	80	80	10,69	19,8	1,65	2274,69	0,2	
	Бутерброд с маслом	40	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Чай с лимоном и сахаром	170	200	0,1	0	13,8	54,0	1,12	196
Второй завтрак:	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	458
Обед:	Суп с картофелем и сметаной с добавлением морской капусты	220	250	3,6	5,08	14,5	117,8	13,64	76
	Салат свекла с черносливом	40	40	0,628	2,072	7,864	52,6	3,456	28
	Жаркое по домашнему	250	250	4,248	0,4344	7,76	97,496	1,64	68
	Компот из сухофруктов	180	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
	Хлеб пшеничный	30	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	147
Полдник:	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
	Пряник	60	80	1,92	1,12	31,08	134,32	0	589
Ужин:	Макароны отварные	220	250	8,55	7,23	41,175	27051	0	19
	Сосиска отварная	45	60	7,2	9,9	0,054	110,25	19,35	99
	Соус томатный со сливочным маслом	25	25	1,23	3	9,77	71,21	2,21	119
	Хлеб пшеничный	25	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0	147
	Чай с молоком	180	200	1,56	1,62	8,85	54,64	0,33	138
Итого за десятый день:		1845	2100	61,048	63,188	210,6954	1643,8488	57,657	
Итого за весь период				1012,7003	586,0764	2202,8026	16866,6319	959,924	
Среднее значение за период				101,2003	58,60764	220,28026	1686,6319	95,99274	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности									