

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

«Детский сад «Аленушка»

Грибова Н.А.



Примерное 10-дневное меню

для детей 1,5-3 и 4-7 лет, посещающих детский сад

(с 12 часовым пребыванием)

1 неделя Понедельник	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Наименование блюд										
Завтрак										
Каша пшеничная	200	5,4	3	22,6	150	4,05	2,25	16,95	104	№35, стр. 84
Чай сладкий	200	0	0	16	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	1	12,7	11,5	0,7	157	
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	20	1,5	0,6	10,5	53	
2-й Завтрак										
Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	170	0,85	0,17	17,17	52	
Обед										
Суп гороховый на мясном бульоне	200	10,44	5,88	17,16	150	9,32	5,38	13,43	134	№ 10 стр. 40
Каша гречневая	150	8,6	6	38	110	6,3	4,4	27,7	178	№ 74 стр. 148
Гуляш мясной	70	20,44	23	3,64	50	14,6	16,4	2,6	218	№ 55 стр. 113
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	150	0,45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник										
Кисель	200	0	0	13,8	150	0	0	11,7	48	№ 93 стр. 174
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	20	1,5	0,6	10,5	52,8	
Ужин										
Овощное рагу	200	3,8	8,0	15	150	3,3	7,2	14,7	144	№ 83 Стр. 159
Чай сладкий	200	0	0	16	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	20	1,5	0,6	10,5	53	
Итого:		71,01	59,15	249,19		58,7	49,58	197,51	1458	

1 неделя Вторник	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Выход блюда (Ясли)	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак											
Вермишель молочная	200	6,2	5,4	20	150	158	4,65	4,05	15	119	№ 14 стр. 48
Кофейный напиток	200	4,8	3,8	25,6	150	158	3,6	2,85	19,2	119	№ 98 стр. 179
Хлеб пшеничный с маслом	30	1,6	0,2	14,8	20	61	1,5	0,6	10,5	53	
	10	0,1	8,2	0,1	8	74	0,08	6,56	0,08	59	
2-й завтрак											
Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	170	52	0,85	0,17	17,17	52	
Обед											
Суп картофельный на мясном бульоне	200	8,22	6,08	12,88	150	152	7,52	5,58	9,68	128	№ 98 стр. 38
Биточки мясные	60	7,9	7,9	10	40	146	5,3	5,3	6,8	98	№ 59 стр. 121
Капуста тушеная	150	3	5,6	8,3	110	105	2,2	4,1	6,08	77	№ 82 стр. 157
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	150	130	45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	40	87	2,64	0,48	13,36	70	
Полдник											
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	150	120	4,45	4,8	7,1	90	№ 102 стр. 183
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	20	53	1,5	0,6	10,5	52,8	
Ужин											
Ленивые вареники	150	21	13,2	24,75	110	311	15,4	9,7	18,2	228	№ 44 стр. 95
Сметанный соус	50	0,9	4,95	2,5	40	59	0,72	3,96	2	47	№ 85 стр. 164
Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	150	158	4,05	3,3	17,7	119	№ 100 стр. 181
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	20	61	1,5	0,6	10,5	53	
Итого:		72,77	67,7	242,7		1885	56,36	52,65	187,57	1463	

1 неделя Среда	Наименование блюд	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Выход блюда (Ясли)	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак												
	Каша манная	200	5,2	3	23,2	150	140	3,9	2,25	17,4	105	№ 31 стр. 80
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	150	158	4,05	3,3	17,7	119	№ 100 стр. 181
	Хлеб пшеничный с сыром	30	1,6	0,2	14,8	20	61	1,5	0,6	10,5	53	
		15	2,6	2,7	0	10	35	1,7	1,8	0	23	
2-й Завтрак												
	Яблоко	220	1,76	0,7	24,95	200	119	1,6	0,64	22,68	108	
Обед												
	Борщ на мясном бульоне	200	7,82	5,88	7,68	150	124	7,22	5,38	5,78	107	№ 6 стр. 32
	Рыбные тефтели	60	8,52	7,02	11,88	40	148	5,7	4,7	7,92	99	№ 53 стр. 108
	Макароны отварные	150	5,4	4,2	29,6	110	185	3,96	3,08	21,7	136	№ 75 стр. 149
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	150	130	45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
	Долька помидора	50	0,55	0,1	1,9	40	13	0,44	0,8	1,52	10	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	40	87	2,64	0,48	13,36	70	
Полдник												
	Кофейный напиток	200	4,8	3,8	25,6	150	158	3,6	2,85	19,2	119	№ 98 стр. 179
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	20	53	1,5	0,6	10,5	52,8	
Ужин												
	Омлет натуральный	110	11	13,2	2,2	100	171	9	10,8	1,8	140	№ 43 стр. 93
	Зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	40	20	1,24	0,8	2,6	16	
	Чай сладкий	200	0	0	1,6	150	64	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	20	61	1,5	0,6	10,5	53	
	Итого:		63,3	46,3	262,56		1735	50	37,24	198,86	1357	

1 неделя Четверг	Наименование блюд	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак											
	Гвужная запеканка	160	27,84	17,3	25,28	120	20,88	12,96	25,28	288	№ 46 стр. 97
	Сметанный соус	40	0,72	3,96	2	30	0,54	2,97	1,5	35	№ 85 стр. 164
	Чай сладкий	200	0	0	16	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
	Хлеб пшеничный с сыром	30	1,6	0,2	14,8	20	1,5	0,6	10,5	53	
		15	2,6	2,7	0	10	1,7	1,8	0	23	
2-й Завтрак											
	Груша	220	0,88	0,66	22,66	200	0,8	0,6	20,6	94	
Обед											
	Щи на мясном бульоне	200	7,82	5,88	7,48	150	7,22	5,38	2,68	100	№ 7 стр. 34
	Плов с мясом	200	16	19,8	40,8	150	12	14,9	30,6	303	№ 58 стр. 119
	Долька огурца соленого	50	0,4	00,5	0,85	40	0,32	00,4	0,68	5	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	150	45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	40	2,64	0,48	13,36	70	
Полдник											
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	150	4,05	3,3	17,7	119	№ 100 тр. 181
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	20	1,5	0,6	10,5	52,8	
Ужин											
	Овощное рагу	200	4,4	9,6	19,6	150	3,3	7,2	14,7	144	№ 83 стр. 159
	Чай сладкий	200	0	0	1,6	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	20	1,5	0,6	10,5	53	
	Итого:		75,46	66,85	262,67		59,3	52,33	209,3	1546	

1 неделя Пятница	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Выход блюда (Ясли)	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак											
аша гречневая	200	6,2	3,4	23,4	150	152	4,7	2,6	17,6	114	№ 40 стр. 89
олочная	200	4,8	3,8	25,6	150	158	3,6	2,85	19,2	119	№ 98 стр. 179
офейный напиток	30	1,6	0,2	14,8	20	61	1,5	0,6	10,5	53	
леб пшеничный с маслом	10	0,1	8,2	0,1	8	74	0,08	6,56	0,08	59	
2-й завтрак											
ок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	170	78	0,85	0,17	17,17	78	
Обед											
ассольник на мясном	200	7,82	6,08	16,28	150	142	7,22	5,58	12,28	121	№ 8 стр. 36
ульоне	200	14,2	19,2	18,8	150	318	10,7	14,4	14,1	239	№ 57 стр. 117
каркое с мясом	50	0,95	4,45	3,85	40	60	0,76	3,56	3,08	48	
кра кабачковая	200	0,6	0	31,6	150	130	45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
омпот из сухофруктов	50	3,3	0,6	16,7	40	87	2,64	0,48	13,36	70	
леб ржаной											
Полдник											
ай сладкий	200	0	0	16	15	64	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
улочка «розовая»	60	5,04	1,62	27,72	40	158	3,36	1,08	18,5	105	№ 106 стр. 191
Ужин											
вскольная икра	150	2,1	9,45	8,4	110	147	3,9	6,9	6,2	108	№ 5 стр. 29
Отварная рыба	80	14,2	0,5	0,4	60	62	10,7	0,4	0,3	47	№ 47 стр. 99
ай сладкий	200	0	0	1,6	150	64	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
Клеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	20	61	1,5	0,6	10,5	53	
Итого:		63,36	57,87	251,62		1816	51,96	45,78	190,57	1408	

2 неделя Понедельник Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак											
Каша геркулесовая	200	2,4	1,2	12,4	70	150	1,8	0,9	9,3	53	№ 83 стр. 34
Чай сладкий	200	0	0	16	64	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
Хлеб пшеничный с маслом	30	1,6	0,2	14,8	61	20	1,5	0,6	10,5	53	
	10	0,1	8,2	0,1	47	10	0,1	8,2	0,1	74	
2-й завтрак											
Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	52	170	0,85	0,17	17,17	52	
Обед											
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	7,82	5,88	7,48	114	150	7,22	5,38	5,68	100	№ 7 стр. 34
Плов с мясом	200	16	19,8	40,8	404	150	12	14,9	30,6	303	№ 58 стр. 119
Свекольная икра	50	0,7	3,15	2,8	49	40	0,56	2,52	2,24	39	№ 5 стр. 29
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	150	0,45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Полдник											
Кисель	200	0	0	13,8	64	150	0	0	11,7	48	№ 93 стр. 174
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	53	20	1,5	0,6	10,5	52,8	
Ужин											
Картофельно-морковное пюре	200	4,0	6,2	13,6	156	150	3,0	4,7	10,2	117	№ 79 стр. 154
Чай сладкий	200	0	0	16	64	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	20	1,5	0,6	10,5	53	
Итого:		40,47	46,2	228,55	1529		33,12	39,05	178,29	1235	

2 неделя Вторник	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Наименование блюд											
Завтрак											
Каша манная	200	5,2	3	23,2	140	150	3,9	2,25	17,4	105	№ 31 стр. 80
Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	150	4,05	3,3	17,7	119	№ 100 стр. 181
Хлеб пшеничный с маслом	30	1,6	0,2	14,8	61	20	1,5	0,6	10,5	53	
	10	0,1	8,2	0,1	74	8	0,08	6,56	0,08	59	
2-й Завтрак											
Груша	220	0,88	0,66	22,66	103	200	0,8	0,6	20,6	94	
Обед											
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	8,22	7,28	9,08	146	150	7,52	6,43	6,83	124	№ 10 стр. 45
Мясные котлеты	20	0,53	3	0,72	32	15	0,40	2,25	0,54	24	
Макаронные отварные	60	7,9	7,9	10	146	40	5,3	5,2	6,6	98	№ 59 стр. 121
Компот из сухофруктов	150	5,4	4,2	29,6	185	110	3,96	3,08	21,7	135	№ 75 стр. 149
Хлеб ржаной	200	0,6	0	31,6	130	150	45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
	50	3,3	0,6	16,7	87	40	2,64	0,48	13,36	70	
Полдник											
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	150	4,45	4,8	7,1	90	№ 102 стр. 183
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	53	20	1,5	0,6	10,5	52,8	
Ужин											
Ленивые вареники со сгущенным молоком	130/30	18,2	11,4	21,4	269	100/20	14,0	8,8	16,5	207	№ 44 стр. 95
Кофейный напиток	200	4,8	3,8	25,6	158	150	3,6	2,85	19,2	119	№ 98 стр. 179
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	20	1,5	0,6	10,5	53	
Итого:		71,03	61,84	263,76	1923		55,62	50,04	202,83	1516	

2 неделя Среда	Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак												
	Каша кукурузная	200	5,4	3	28	160	4,05	2,3	21	120	№ 37 стр. 86	
	Кофейный напиток	200	4,8	3,8	25,6	158	3,6	2,9	19,2	119	№ 98 стр. 179	
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,6	0,2	14,8	61	1,5	0,6	10,5	53		
		10	0,1	8,2	0,1	74	0,1	8,2	0,1	74		
2-й Завтрак												
	Яблоко	220	1,76	0,7	24,95	119	1,6	0,64	22,68	108		
Обед												
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	8,62	6,28	13,48	138	7,82	5,68	10,13	118	№ 13 стр. 46	
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	128	2,4	3,4	8,6	94	№ 50 стр. 103	
	С рыбой запеченной в Сметанном соусе	80	12,72	3,68	2,32	92	9,54	2,76	1,74	69	№ 85 стр. 164	
	Компот из сухофруктов	50	0,9	4,95	2,5	59	0,72	3,96	2	47		
	Хлеб ржаной	200	0,6	0	31,6	130	45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171	
		50	3,3	0,6	16,7	87	2,64	0,48	13,36	70		
Полдник												
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	4,4	4,8	7,1	90	№ 102 стр. 183	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	53	1,5	0,6	10,5	52,8		
Ужин												
	Омлет натуральный	110	11	13,2	2,2	171	9	10,8	1,8	140	№ 43 стр. 93	
	Зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	1,24	00,8	2,6	16		
	Чай сладкий	200	0	0	1,6	64	0	0	12	48	№ 96 стр. 177	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	1,5	0,6	10,5	53		
	Итого:		64,6	56,61	227,9	1695	49,06	47,8	177,53	1370		

2 неделя Четверг	Наименование блюда	Выход блюда (сад)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры			Углеводы				
Завтрак													
	Гворожная запеканка	160	27,84	17,3	25,28	384	120	20,88	12,96	25,28	288	№ 46 стр. 97	
	Со сметаной	20	0,36	1,98	1	24	15	0,27	1,5	0,75	18		
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	150	4,05	3,3	17,7	119	№ 100 стр. 181	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	20	1,5	0,6	10,5	53		
2-й Завтрак													
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	83	180	0,9	0,18	18,18	83		
Обед													
	Суп картофельный на мясном бульоне	200	8,22	6,08	12,88	152	150	7,52	5,58	9,68	128	№ 9, стр. 38	
	Каша гречневая	150	8,6	6	38	243	110	6,3	4,4	27,7	178	№ 74 стр. 148	
	Гуляш мясной	70	20,44	23	3,64	307	50	14,6	16,4	2,6	218	№ 55 стр. 113	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	150	45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	40	2,64	0,48	13,36	70		
Полдник													
	Чай сладкий с молоком	200	3	2,6	21	122	150	2,25	1,95	15,8	92	№ 97 стр. 178	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	53	20	1,5	0,6	10,5	52,8		
Ужин													
	Овощное пюре	200	3,8	8,0	15	148	150	2,9	6	11,3	111	№ 80 стр. 155	
	Чай сладкий	200	0	0	1,6	64	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	20	1,5	0,6	10,5	53		
	Итого:		87,16	71,12	280,8	2077		67,26	54,55	209,55	1610		

2 неделя Пятница	Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак												
	Каша пшеничная	200	6,2	3,6	25,8	160	150	4,7	2,7	19,4	120	№ 32 стр. 81
	Чай сладкий с молоком	200	3	2,6	21	122	150	2,25	1,95	15,8	92	№ 97 стр. 178
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,6	0,2	14,8	61	20	1,5	0,6	10,5	53	
		10	0,1	8,2	0,1	74	8	0,08	6,56	0,08	59	
2-й завтрак												
	Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	78	170	0,85	0,17	17,17	78	
Обед												
	Суп картофельный с яйцом на мясном бульоне	200	5,06	7,08	13,08	164	150	8,12	6,28	9,83	137	№ 14 стр. 51
	Любительские голубцы	200	20,0	32,8	19	474	150	15	49,2	14,25	356	№ 87 стр. 183
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	150	45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	40	2,64	0,48	13,36	70	
Полдник												
	Чай сладкий	200	0	0	16	64	15	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
	Булочка «Веснушка»	60	4,86	3,3	29,46	179	40	3,24	2,2	19,6	120	№ 107 стр. 193
Ужин												
	Картофель и овощи тушеные в молочном соусе	200	3,8	8,6	14,2	150	150	2,85	6,45	10,7	113	№ 22 стр. 62
	Чай сладкий	200	0	0	1,6	64	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	20	1,5	0,6	10,5	53	
	Итого:		51,02	67,36	243,52	1873		43,25	78,84	189,92	1465	
Итого за 10 дней:			660,18	601	2513	18297		524,63	507,86	1941,93	14428	