

Утверждаю:
МБДОУ "Детский сад "Колосок"



Заведующий
Иванова В.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольников

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад общеразвивающего вида "Колосок"

Кезского района Удмуртской Республики

(осенне-зимний период)

возраст 3-7 лет

3-7 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшениная вязкая с маслом	200	5,7	6,48	32,6	212	0	106
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0	
	Сыр порциями	10	2,64	2,66	0,00	36,00	0,08	6
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	0,02	261
Итого:		410	9,25	9,38	46,75	315,53	0,1	
2 Завтрак								
	Сок	170	0,85	0	17,17	72,53	3,4	268
Итого:			0,85	0	17,17	72,53	3,4	
обед	Пуштыешыд	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6	63
	Плов из мяса говядины	200	16,52	33,92	47,12	601,16	3,40	тгк
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	12,25	47,33	0,3	253
Итого:		600	24,11	37,72	86,81	823,73	13,30	
Полдник	Суфле из мяса кур	80	8	11,95	17,89	266,99	0,16	206
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0	
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,82	23,22	0,02	261
Итого:		250	8,91	12,19	30,88	329,87	0,18	
Итого за день:			43,13	59,29	181,61	1541,66	16,98	

2день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
день 2								
Завтрак								
	Каша манная молочная вязкая с маслом	200	3,1	5,28	32,2	188	0	106
	Хлеб пшеничный	30	1,07	0,2	18,31	68,7	0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,69	2,30	12,32	85,84	1,13	264
Итого:		410	6,86	7,78	62,83	342,54	1,13	
2 Завтрак								
	К/м напиток	130	3,64	4,16	5,33	72,8	0,91	
Итого:		130	3,64	4,16	5,33	72,8	0,91	
Обед								
	Суп картоф.с вермишелью	250	2,7	2,83	17,25	104,75	8,25	64
	Капуста тушеная с мясом	180	8,18	6,71	8,84	229,09	17,18	196
	Хлеб пшеничный	30	1,370	0,36	10,75	59,50	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	14,7	56,80	0,36	253
Итого:		660	13,93	10,14	58,43	479,87	25,79	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	100	12,37	9,70	16,03	190,00	1,21	148
	Чай с лимоном	150	0,05	0,00	6,03	25,03	2,18	262
Итого:		250	12,42	9,70	22,05	215,03	3,39	
Итого за день:			36,85	31,78	148,64	1110,24	31,22	

3день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
день 3								
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201,00	1,95	107
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0	
	Какао с молоком	180	3,59	3,80	12,74	98,42	1,40	266
Итого:		400	10,71	11,77	47,62	339,09	3,35	
2 Завтрак	К/м напиток	130	3,64	4,16	5,33	72,8	0,91	
Итого:			3,64	4,16	5,33	72,80	0,91	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	2,50	6,00	53,00	10,88	№6/2
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,69	119,60	15,74	216
	Гуляш из мяса говядины	100	8,88	10,2	3,27	156,26	0,68	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	0	
Итого:	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	14,7	56,80	0,36	253
		650	15,63	17,34	55,72	455,06	27,66	
Полдник	Сочни из песочного теста с творогом	100	8,9	17,5	48,5	381,6	0,08	177(2008)
	Сок	150	0,75	0	15,15	64,00	3	268
Итого:		250	9,65	17,50	63,65	445,60	3,08	
Итого за день:			39,63	50,77	172,32	1312,55	35,00	

4день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
день 4								
Завтрак	Суп молочный с вермешелью	200	5,76	5,22	18,84	145,20	0,92	68
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	5
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	0,02	261
Итого:		410	6,75	12,71	33,12	278,73	0,94	
2 Завтрак	Сок	170	0,85	0	17,17	72,53	3,4	268
Итого:			0,85	0	17,17	72,53	3,4	
Обед	Рассольник со сметаной	230	4,14	4,72	12,51	95,68	6,95	43
	Котлета из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	181
	Пюре картофельное с морковью	150	2,87	4,62	18,00	124,50	15,75	217
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,34	44,60	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	14,7	56,80	0,36	253
Итого:		660	17,29	15,67	67,83	460,63	23,64	
Полдник	Суфле Рыбка Золотая	80	11,6	12,08	12,48	203,28	0,16	87 (С)
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0,00	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75	267
Итого:		250	13,02	12,53	33,88	303,95	75,16	
Итого за день:			37,92	40,91	151,99	1115,83	103,14	

5день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 5							
Завтрак	Каша мол рисовая вязкая с маслом	200	3,10	5,28	32,20	188,00	106
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,60	17,92	99,17	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	264
Итого:		400	7,76	7,89	62,08	363,00	
2 Завтрак	К/м напиток	130	3,64	4,16	5,33	72,8	
Итого:			3,64	4,16	5,33	72,8	
Обед	Уха со взбитым яйцом	200	9,82	2,62	9,28	96,00	тгк
	Каша пшенная вязкая с маслом (без молочная)	120	3,42	3,888	19,56	127,2	106
	Морковь отварная	40	0,52	0	2,8	13,2	тгк
	Тефтели мясные с соусом сметанным	50	7,36	8,07	9,31	139,38	188
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	12,25	47,33	253
Итого:		600	23,69	15,07	67,26	492,51	
Полдник	Запеканка картофельная с говядиной	80	6,06	4,75	12,85	118,50	193
	Напиток апельсиновый	150	0,075	0	18,9	72	157(2008)
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	
Итого:		250	7,05	4,99	38,92	230,17	
Итого за день:			42,13	32,11	173,59	1158,48	

бдень							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая ячневая с маслом	200	4,4	5,4	28,32	180	106
	Хлеб пшеничный	40	1,83	0,48	14,33	79,33	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	5
	Чай с сахаром	150	0	0	5,82	23,22	261
Итого:		400	6,31	13,13	48,60	348,55	
2 Завтрак	К/м напиток	130	3,64	4,16	5,33	72,8	270
Итого:			3,64	4,16	5,33	72,8	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,31	4,00	15,91	118	№17/2
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,42	138,00	216
	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	28,45	8
	Птица в соусе с томатом	60	6,36	8,00	2,21	90,86	201
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,34	44,60	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	14,70	56,80	253
Итого:		670	17,43	19,27	73,27	516,37	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	80	9,328	8,224	19,024	187,2	150
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	261
Итого:		260	9,328	8,224	26,004	215,06	
Итого за день:			36,70	44,78	153,21	1152,78	

7день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом	200	5,7	6,48	32,6	212	106
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	266
Итого:		400	10,28	9,91	55,59	358,67	
2 Завтрак	Сок	170	0,85	0	17,17	72,53	268
Итого:			0,85	0	17,17	72,53	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	200	7,92	5,824	11,032	128	54
	Каша перловая вязкая с маслом	120	2,46	3,192	17,52	108	106
	Птица в соусе с томатом	60	6,36	8,00	2,21	90,86	201
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	14,70	56,80	253
Итого:		600	19,37	17,51	59,52	453,06	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	131
	Чай с лимоном	150	0,05	0,00	6,03	25,03	262
	Хлеб пшеничный	15	0,69	0,18	5,38	29,75	
Итого:		265	9,745	12,69	13,64	211,03	
Итого за день:			40,25	40,111	145,92	1095,28	

8день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	150	4,56	5,91	21,78	159	106
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,60	17,92	99,17	
	Молоко кипячёное	200	6,09	5,42	10,08	113,33	269
		400	12,93	11,93	49,77	371,50	
2 Завтрак	К/м напиток	130	3,64	4,16	5,33	72,8	270
Итого:			3,64	4,16	5,33	72,80	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	2,50	6,00	53	№6/2
	Котлета "Загадка"	50	6,43	5,71	3,79	92,86	183
	Свекла отварная	30	0,54	0	2,88	13,87	тгк
	Каша вязкая гречневая	150	4,07	3,60	17,83	121,33	106
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,34	44,60	
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	14,7	56,80	253
Итого:		670	16,25	12,54	66,29	441,96	
Полдник	Суфле Рыбка Золотая	80	11,6	12,08	12,48	203,28	87 (С)
	Хлеб пшеничный	15	0,69	0,18	5,38	29,75	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,76	30,96	261
Итого:		295	12,29	12,26	25,61	263,99	
Итого за день:			45,11	40,89	147,00	1150,25	

9 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,78	5,08	16,84	132,44	69
	Сыр порциями	10	2,64	2,66	0,00	36,00	6
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,69	2,30	12,32	85,84	264
Итого:		410	11,02	10,28	36,33	293,95	
2 Завтрак							
	К/м напиток	130	3,64	4,16	5,33	72,8	270
Итого:			3,64	4,16	5,33	72,8	
Обед	Суп с рыбными фрикадельками	250	5,60	8,03	15,68	112,25	тгк
	Котлета из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	181
	Рагу из овощей	160	2,49	4,31	10,84	92,45	87
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	16,33	63,11	253
Итого:		710	18,20	18,67	65,61	456,42	
Полдник	Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	125
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,82	23,22	261
Итого:		300	9,29	10,01	28,53	241,22	
Итого за день:			42,16	43,12	135,80	1064,39	

10день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	5,43	4,80	23,77	161,77	106
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
Итого:		410	10,47	8,35	50,34	328,27	
2 Завтрак	Сок	170	0,85	0	17,17	72,53	268
Итого:			0,85	0,00	17,17	72,53	
Обед	Суп с лапшой домашней	200	2,32	2,464	13,44	85,2	64
	Жаркое по - домашнему	200	7,50	5,30	14,66	227,00	176
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,34	44,60	
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0,00	15,68	61,47	№6/10
Итого:		650	13,14	8,36	61,29	457,93	
Полдник	Хлеб пшеничный	15	0,69	0,18	5,38	29,75	
	Суфле из мяса кур	50	5	7,47	11,18	166,87	206
	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	17,25	67,88	156с
Итого:		215	5,77	7,65	33,81	264,49	
Итого за день:			30,23	24,36	162,61	1123,23	
Рекомендуется			31,5	35,2	152	1050	
Итого за весь период			394,11	408,12	1572,69	11824,68	
Среднее знач.			36,3	37,1	146	1085	