

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Улыбка»
микрорайона Нововязники
_____ Локтева Г.В.

Примерное 10-ти дневное меню

1 день

Старший возраст (с 3х лет до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,09	8,13	36,54	252	96
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,08	2,75	0,13	44	260
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		412				435,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	
Обед	Рассольник на курином б/не со сметаной	200/10	9,26	2,78	15,32	139	33
	Котлета из курицы	70	11,02	12,45	7,52	186	178
	Тушеная свекла	100	1,63	3,0	8,17	69	80
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,63	27,7	90	
Итого за обед		610				599	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Какао с молоком	180	3,7	3,9	23,66	150	249
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,57	71	1
	Вафли	15	0,42	0,45	11,60	106,72	93
Итого за полдник		250				284	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Овощи в молочном соусе	200	4,76	10,13	16,1	172	
	Компот из кураги	180	0,33	0	22,66	92	239
	Хлеб пшеничный	20	2,44	8,5	16,24	85	
Итого за ужин		400				349	
						1753,1	

2 день

Старший возраст (с 3х до 7ми лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,26	202	84
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		412				385,1	
	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	6
Обед	Суп крестьянский на курином бульоне	200	8,51	2,7	16,5	143	42
	Рагу из овощей с курами	200	10	10,78	17,26	243	80
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	1
Итого за обед		630				585,58	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	22,12	16,28	24,63	334	117
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
Итого за полдник		360				378	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Каша молочная жидкая «Геркулес»	200	7,13	8,87	26,2	213	93
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	20,2	96	
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	10,38	47	
		420				356	
						1790,68	

3 день

Старший возраст (с 3х до 7ми лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная гречневая жидкая	200	6,98	10,42	25,0	222	86
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		412				405,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	
Обед	Суп картофельный с горохом с гречками	200/20	5,72	0,48	16,12	101	36
	Плов из говядины	200	19,46	16,55	26,97	334	163
	Компот из кураги	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	1
Итого за обед		645				634,58	
Полдник	Макароны запечённые с яйцом	155	9,27	3,86	5,41	259	450
	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	110	255
Итого за полдник		335				369	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Икра из свеклы	60	1,14	5,05	7,61	80	
	Рыба, запеченная с картофелем	150	19,09	8,2	26,54	256	
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,57	71	
Итого за ужин		420				522	
						2016,68	

4 день

Старший возраст (с 3х лет до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,92	7,34	31,37	219	90
	Какао с молоком	150	3,15	3,3	21,5	128	249
	Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		393				486,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	
Обед	Суп с макаронными изделиями и мясом	200/15	8,45	9,17	36,43	174	47
	Котлета рыбная любительская	70	15,64	2,18	4,17	96	135
	Картофельное пюре	150	3,26	6,06	23,3	160	206
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	21,5	85	241
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	1
Итого за обед		665				599,58	
Полдник	Винегрет с растительным маслом	120	1,94	6,22	10,08	110	2
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,23	0,01	35,27	142,2	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,57	71	1
Итого за полдник		330				323,2	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Овощи в молочном соусе	200	4,76	10,13	16,1	172	
	Компот из кураги	180	0,33	0	22,66	92	239
	Хлеб пшеничный	20	2,44	8,5	16,24	85	
	Кондитер	50	2,25	4,41	22,32	150	
Итого за ужин		450				499	
						1993,88	

5 день

Старший возраст (с 3х до 7ми лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная жидкая «Геркулес»	200	7,13	8,87	26,2	213	93
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		412				396,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	
Обед	Суп из овощей с курицей и сметаной	200/15/10	7,85	4,52	8,29	105,5	35
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	10,62	10,86	19,4	243	153
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,57	71	1
Итого за обед		685				619	
Полдник	Ватрушка с творогом или пирожок печеный с повидлом	70	8,28	3,08	48,9	256	289
		70	4,55	7,48	26,19	203	294
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	253
Итого за полдник		250				386/333	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Винегрет с растительным маслом	120	1,94	6,22	10,08	110	2
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0	11,97	47	
	Хлеб пшеничный	30	2,44	8,5	16,24	85	
		330				242	
Итого за ужин	Ватрушка с творогом					1729,1	
	Пирожок печеный с повидлом					1676,10	

7 день

Старший возраст (с 3х до 7ми лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,26	202	84
	Чай сладкий	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		412				385,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	6
Обед	Суп молочный с крупой(рис)	200	5,38	5,57	18,16	144	43
	Картофельное пюре	150	3,26	6,06	23,3	160	206
	Тефтели из рыбы	70/30	8,15	3,12	5,62	81,68	146
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	1
Итого за обед		650				585,26	
Полдник	Вареники ленивые со сгущенным молоком	150/30	24,6	14,31	40,51	356,18	116
	Чай сладкий	180	0,76	0	11,7	44	263
Итого за полдник		360				400,18	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Ленивые вареники со сгущенным молоком	150	12,41	18,12	8,01	206	
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб пшеничный	30	2,44	8,5	16,24	45	
	Фрукты свежие	100	0	0	4,6	46	
Итого за ужин		460				412	
						1868,54	

8 день

Старший возраст (с 3х лет до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	202	84
	Чай сладкий	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		412				385,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	6
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с курами и сметаной	200/15/10	7,06	2,28	9,23	91	56
	Печень говяжья, тушенная в сметанном соусе	50/50	13,98	12,68	4,59	189	163
	Макароны отварные	100	3,9	4,1	23,5	141	194
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	1
Итого за обед		655				620,58	
Полдник	Омлет натуральный	150	6,27	7,27	2,53	100	157
	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,57	71	1
Итого за полдник		360				281	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/70	14,52	8,03	7,51	160	144
	Компот из сухофруктов	200	1,36	0	29,02	116	233
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,6	64	
	Фрукты свежие	100	0	0	4,6	46	
Итого за ужин		480				386	
						1758,68	

9 день

Старший возраст (с 3х до 7ми лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Вермишель в молоке	200	7,95	9,21	3,4	244	96
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с повидлом	25/10	3,05	0,32	26,4	121,05	2
Итого за завтрак		432				409,05	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	18.1	86	
Обед	Суп рыбный со сметаной	200/25/10	6,5	3,38	11,45	104	43
	Котлета мясная	70	13,09	6,21	7,57	135	162
	Гороховое пюре	120/4	17,77	3,87	37,2	240	108
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	1
			659				678,58
Итого за обед	Рисовая запеканка с яблоком и маслом	120/5	5,58	5,81	32,38	203	102
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Хлеб пшеничный	20	1,5	58	10,1	51,62	1
Итого за полдник		325				360	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Икра из свеклы	60	1,14	5,05	7,61	80	
	Рыба, запеченная с картофелем	150	19,09	8,2	26,54	256	
	Кисель	180	0,32	0	20,12	79	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	10,38	47	
Итого за ужин		410				462	
						1995,63	

10 день

Старший возраст (с 3х до 7ми лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша из пшена и риса жидкая «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	232	84
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		412				415,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/10	2	5,26	12,74	114	27
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	9,21	6,99	1,89	104	152
	Греча отварная	130	8,55	7,23	41,18	284	67
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	1
Итого за обед		640				701,58	
Полдник	Оладьи с яблоком со сгущ. молоком	150/30	8,44	1,017	68,97	401	287
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
Итого за полдник		360				480	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Яйцо вареное	50				65	
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109	262
	Хлеб пшеничный	40	2,44	8,5	16,24	85	
	Кондитер	50	2,25	4,41	22,32	150	
Итого за ужин		340				409	
						1975,36	