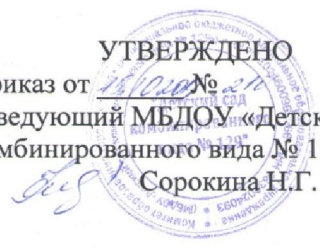


УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 28.09.2017 № 24
Заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 129»
Сорокина Н.Г.



Примерное десятидневное меню

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 129»

1 день

Меню	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин с
завтрак						
Каша гречневая молочная жидкая №18	200	8	11	27	240	1
Чай №391	200	0,06	0,02	10	40	0,03
Булка с маслом №1	40/5	2,1	6,8	25	129	0,0
10-30 – СОК №97	100	0,5	0,01	0,1	46	0,2
ИТОГО	545	10,7	17,8	62,1	455	0,3
обед						
Икра кабачковая №564	60	0,6	2,3	2,3	39	15
Щи из св. капусты на к/б №	250	1,8	4,9	8,5	85	21
Плов с мясом кур №304	210	20	17	36	377	1
Хлеб №	50	4	0,8	24	60	0
Компот из с/ф №100	200	0,4	0,02	27,8	113	0,4
Итого	770	26,8	25	98,6	734	37,4
полдник						
МОЛОКО №315	210	6	5	10	113	2,6
витушка	40	7,2	3,9	25	163	0
Итого	250	13,2	11,9	35	276	2,6

		Ужин				
Салат из капусты №20	80	0,5	3	1,6	36	3,3
Картофель тушеный в сметане №188	150	4,8	3,2	3	214	4
чай№391	200	0,06	0,02	10	40	0,03
Печенье №103	30	2,2	2,9	22,3	125	0
Итого	460	7,6	9,1	36,9	415	7,3
Итого за день	2025	58,3	63,8	232,6	1880	48,6

2 день

Меню	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин с
Завтрак						
Каша манная молочная № 20	200	3,5	4,8	25	160	1
Булка с маслом, сыр №3	40/5/9	5	7,5	20,1	220	0,01
чай №391	200	0,06	0,02	10	40	0,03
10-30 сок	100	0,5	0,01	10,1	46	0,2
Итого	565	9	12,33	77,5	466	1,24
обед						
Салат из свеклы №33	60	0,5	4,3	5	56	3,3
Суп гороховый со сметаной №81	250	5,5	5,3	16,3	135	7
Пюре картофельное №321	150	3,3	4,3	23	147	5
Рулет с яйцом №295	70	9,6	7,8	7,4	138	2,5
Компот из с/ф №376	200	0,4	0,02	27,8	113	0,4
хлеб	50	4	0,8	24	120	0
Соус томатный с овощами №348	20	0,2	0,8	1,6	15	0,5
Итого	800	23,5	23,32	105,1	724	18,7
полдник						
кефир	200	6	5	8	106	1,4

Витушка домашняя	40	7,2	3,9	25	163	0
Фрукты №368	114	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого	354	13,6	9,3	42,8	316	11,4
Ужин						
Лапшевник №211	200	5	6	43	386	0,34
Соус молочный №350	50	0,6	1,4	4	30	0
Чай №391	200	0,06	0,02	10	40	0,03
итого	450	6,6	7,42	57	456	0,4
Итого за день	2169	51,8	52,34	101,9	1962	32,11

3 день

Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая №17	200	3,6	6,3	24	167	0	
Чай №391	200	0,06	0,02	10	40	0,03	
Булка с маслом, сыр №113	40,5,9	6,4	9,5	29	220	0,01	
10-30 — СОК №97	100	0,5	0,01	10,1	46	0,2	
Итого	554	10,6	15,8	73,1	473	0,24	
обед							
Огурец кусочком №24	60	0,4	0,06	1,1	7	4,2	
Суп рассольник ленинградский №130	250	2	5,1	17	122	2,6	
Печень тушеная в сметане №142	100	16	6,4	2,4	126	0	
Гречка с маслом №174	130	7,2	8,3	40,1	210	0	
Компот из с/ф №376	200	0,4	0,02	27,8	113	0,4	
хлеб	50	4	0,8	24	120	0	
Итого	790	30	20,7	113	698	7,2	
Полдник							
Молоко №315	210	6	5	10	113	2,6	
Витушка домашняя	40	7,2	3,9	25	163	0	
итого	250	13,2	11,9	35	276	2,6	
ужин							
Оладьи с повидлом №449	230/20	14,8	13	92	570	0,7	

Чай №391	200	0,08	0,03	11	44	0,03
итого	450	14,9	13	103	614	0,73
Итого за день	2044	69	61,4	323	2060	10,73

4 день

завтрак	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	с
Каша рисовая молочная жидкая №20	200	2,7	4,9	33,3	189	0
Какао на молоке №397	200	2,2	2,8	22	120	0,4
Булка с маслом №112	40/5	2,1	6,8	25	129	0,01
10-30 сок №97	100	0,5	0,01	10,1	46	0,2
Итого	545	7,5	14,5	90,4	484	0,6
обед						
Салат из зеленого горошка №24	60	0,8	0,05	1,6	10	2,5
Свекольник со сметаной №58	250	2	5	14	110	7
Овощи тушеные №343	150	2,9	6,01	13,8	166	10
Хлеб №90	50	4	0,8	24	120	0
Компот из с/ф №100	200	0,4	0,02	24,8	113	0,4
Биточки рыбные №257	80	10	3,3	6,8	97	0,3
Итого	790	20,1	15,3	88	616	20,2
полдник						
кефир	200	6	5	8	106	1,4
Витушка домашняя	40	7,2	3,9	25	163	0
Фрукты №368	114	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого	354	13,6	9,3	42,8	316	11,4
Ужин						
Пудинг творожный с изюмом №235	150	19,2	3,1	115	370	0,3
Соус молочный сладкий №350	40	0,7	1,5	5	40	0
Салат из моркови №41	60	0,7	4,3	6	65	2,3
Чай №391	200	0,06	0,02	10	40	0,03
Итого	450	20,7	8,92	134	515	2,4
Итого за день	2139	61,9	52,22	356	1966	37,8

5 день

завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая №20		200	4,4	5,7	30,9	192	0
Чай №391		200	0,06	0,2	10	40	0,03
Булка с маслом, сыр №3		40,5/9	6,4	9,5	29	220	0,01
10-30 — сок №97		100	0,5	0,01	10,1	46	0,02
Итого		554	11,4	15,2	80	498	0,06
обед							
Салат из лука №11		60	0,8	3,8	4,7	55	6
Суп с вермишелью на к/б №132		250	2,7	3,3	17,2	105	9,4
Жаркое по-домашнему с мясом кур №276		220	27,5	7,5	22	265	9
Компот с\ф №376		200	0,4	0,02	27,8	113	0,4
Хлеб №90		50	4	0,8	24	120	0
Итого		780	35,4	15,4	95,7	658	24,8
полдник							
Кофейный н-ок на молоке №396		200	1,4	2,2	22	118	0,4
Булочка домашняя №85		60	5	3	34	169	-
Итого		260	6,4	5,2	56	287	0,4
ужин							
Омлет №215		130	11	19	2,2	240	0
Свекла тушеная № 339		100	1	3,5	2	60	4

Чай с молоком №312	200	2,7	2,3	14,3	89	1,2
Печенье №103	20	1,5	1,7	14,8	83	0
Итого	450	16,2	26,5	33	472	5,2
Итого за день	2044	69,4	56,6	264,7	1915	36

6 день

завтрак							
Каша манная молочная №20	200	3	4,8	2,5	160	0	
Чай №101	200	0,06	0,02	10	40	0,03	
булка с маслом и сыром №113	09.05.40	6,4	9,5	29	220	0,07	
10-30 сок №97	100	0,5	0,01	10,1	46	0,2	
Итого	554	10	14,3	51,6	466	0,24	
обед							
Салат из соленых огурцов №19	60	0,4	4,3	2,2	47,4	5,7	
Суп с клецками со сметаной №85	250	2,1	4,3	14	117	12	
Макароны отварные с маслом №205	150	5,5	4	37	175	3	
Котлета рыбная №237	80	10	3,3	6,8	97	0,3	
Хлеб №90	50	4	0,8	24	120	0	
Компот из с/ф №100	200	0,4	0,02	28	113	0,4	
итого	790	22,6	17,5	135,3	624	21,9	
полдник							
Молоко №315	210	6	5	10	113	2,6	
витушка домашняя	40	7,2	3,9	25	163	0	
итого	250	13,2	8,9	35	276	2,6	
ужин							
Рагу овощное со сметаной №343	150	2,9	6,1	13,8	166	10	
Яйцо вареное №218	50	5,1	4,6	0,3	63	0	
Чай №101	200	0,06	0,02	10	40	0,03	
Печенье №103	50	3,6	4,8	37	208	0	
Итого	450	11,7	15,52	61,1	477	10,03	
Итого за день	2044	57,5	56,22	283	1843	34,77	

7 день

завтрак							
Каша рисова молочная жидкая №20	200	2,7	4,9	33,3	189	0	
чай№391	200	0,06	0,02	10	40	0,03	
Булка с маслом,сыр №113	40/,5/,9	6,4	9,5	29	220	0,01	
10-30 сок №97	100	0,5	0,01	10,1	46	0,2	
Итого	554	9,7	14,4	824	495	0,24	
обед							
Суп с пшеном, со сметаной на к/б №132	250	2,3	2,9	14,3	91	9	
Пюре картофельное №321	150	3,3	4,3	23	147	5	
Биточки куриные №306	80	12,4	11,3	12,6	202	0,6	
Соус томатный с овощами№348	20	0,2	0,8	1,6	15	0,5	
Икра овощная №20	60	0,5	3	4,4	42	3,3	
Хлеб №90	50	4	0,8	24	120	0	
Компот из с/ф №100	200	0,4	0,02	27,8	113	0,4	
Итого	810	23,1	23,1	108	730	18,8	
полдник							
Фрукты №368	80	0,4	0,5	7,9	35	9	
Кефир	200	6	5	8	106	1,4	
Витушка домашняя №	40	7,2	3,9	25	163	0	
итого	320	13,6	9,4	40,9	304	10,4	

Ужин							
Сырники №231	200	28	20	8	380	0,32	
Чай №101	200	0,06	0,02	10	40	0,03	
Соус молочный сладкий № 350	50	0,6	1,4	4	30	0	
Итого	450	28,7	21,42	32	450	0,35	
Итого за день	2134	75,1	68,32	263,3	1979	29,8	

8 день

завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая №17	200	3,6	6,3	24	167	0	
Чай №391	200	0,06	0,02	10	40	0,03	
Булка с маслом, сыр №3	40/5/9	6,4	9,5	29	220	0,01	
сок	100	0,5	0,01	10,1	46	0,2	
Итого	554	10,6	15,8	73,1	473	0,23	
обед							
Салат из лука №15	60	0,6	4,3	2,2	55	5,7	
Борщ на м/б со сметаной №59	250	2,7	6	14	119	10,8	
Гречка с маслом №174, беф-строганов №278	130/90	13	11	16,3	310	0,3	
Хлеб	50	4	0,8	24	120	0	
Компот из с/ф №376	200	0,4	0,02	27,8	113	0,4	
итого	780	20,7	22,1	84,3	717	17,2	
полдник							
Молоко №315	210	6	5	10	113	2,6	
Витушка домашняя	40	7,2	3,9	25	163	0	
Итого	250	13,2	8,9	35	276	2,6	
ужин							
Макароны отварные с маслом и сыром №206	175	9	9,7	23	220	0	

Чай с молоком №312	200	2,7	2,3	14,3	89	1,2
Кондитерские изделия	50	3,6	4,8	38	208	0
Яйцо вареное 1/2	25	2,5	2,3	0,1	32	0
Итого	450	17,8	19,1	75,4	549	1,2
Итого за день	2034	62,3	65,9	267,8	2005	21,23

9 день

завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая №69	200	4,4	5,7	30,9	192		0
Булка с маслом №112	40/5	2,1	6,8	25	129		0,01
чай №391	200	0,06	0,02	10	40		0,03
10-30-сок №97	100	0,5	0,01	10,1	46		0,02
Итого	545	11,4	9,5	80	498		0,06
обед							
Салат из капусты №20	60	0,6	3	2,3	36		3
суп с рисом ,со сметаной №132	250	2	208	15	93		9,4
Пюре картофельное №321	150	3,3	4,3	23	147		5
хлеб	50	4	0,8	24	120		0
Компот из с/ф №376	180	0,4	0,02	25	102		0,4
Тефтели из свинины в соусе №253	100	7	8	9,3	143		0,7
Итого	790	17,3	19	101,4	652		18,5
полдник							
Кефир	210	6	5	8	106		1,4
Булка витушка	40	7,2	3,9	25	163		0
Фрукты 368	114	0,4	0,4	9,8	47		10
Итого	364	13,6	9,3	42,8	316		11,4

ужин							
Запеканка творожная №237	150	24,4	17	24	371		0,3
Соус молочный сладкий №350	50	0,6	1,4	4	30		0
Чай №101	200	0,06	0,02	10	40		0,03
Салат из моркови №41	50	0,6	4	5	60		2,1
Итого	450	25,76	22,6	43	501		2,43
Итого за день	2149	68,06	60,4	267,2	1967		32,4

10 день

завтрак							
Каша гречневая молочная жидкая №18	220	8	11,4	27	244	1	
Чай №391	200	0,06	0,02	10	40	0,03	
Булка с маслом №1	40/5	2,1	6,8	25	129	0,01	
10-30 сок	100	0,5	0,01	10,1	46	0,02	
Итого	565	10,7	18,23	72,1	459	1,24	
обед							
Салат из огурцов №13	60	0,3	4,3	1,6	40	5,7	
Суп картофельный на к/б№77	250	2,4	2,8	16,6	101	12	
Голубцы ленивые №48	220	20	12,5	28	314	29	
Компот из с\ф №100	200	0,4	0,02	27,8	113	0,4	
Хлеб	50	4	0,8	24	120	0	
итого	780	27,1	16,18	98	655	45,6	
полдник							
Кофейный н-ок на молоке №317	200	6	5	10	108	2,6	
Крендель № 460	70	4,9	9,2	39	259	0	
Итого	270	11	14,2	49	367	2,6	
ужин							
Пудинг рыбный запеченный №269	130	16	9	13	246	0,5	
винегрет №45	130	1,9	6,2	12,7	104	1,5	

Чай №391	200	0,06	0,02	10	40	0,03
Хлеб №90	25	2	0,4	12	60	0
итого	485	20,5	13,6	47,7	450	2,03
Итого за день	2100	69,3	62,21	266,3	1931	52