



Л.Н. Миролюбова

Примерное десятидневное меню
МБДОУ "Детский сад №4"
для воспитанников возрастной категории 1,5 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	6,87	8,04	25,92	214		106
	Кофейный напиток на молоке	1/160	2,79	3,19	19,71	88,99		253
обед	Бутерброд с джемом	25/15	1,2	0,44	13,75	63,76		б/р
	Суп картофельный с вермшелью	1/200	2,26	2,29	17,41	99,29		38
	Перловка отварная с маслом	1/100	15,08	17,41	2,7	227,81		148
	Суфле из отварной птицы	1/60	24,65	19,55	1,67	281,23		183
	Соус красный	1/20	0,14	0	0,54	2,72	2	б/р
	Компот из сухофруктов	1/160	0,56	0	27,89	113,8		241
полдник	Хлеб ржаной	1/30	2,24	0,4	17,28	81,68		б/р
	Чай сладкий	1/160	0	0	14,97	59,88		263
ужин	Вафли	1/15	2,95	2,35	37,50	182,95		б/р
	Колобки пшеничные со сгущённым молоком	140/25	2,79	10,88	16,51	175,12		77
	Чай сладкий	1/160	0	0	14,90	59,6		263
итого за 1 день:			61,53	64,55	210,75	1650,83	2	x

День 2								
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200/5	6,04	7,27	34,29	226,75		96
	Чай с молоком	1/160	2,79	2,55	13,27	87,19		262
обед	Бутерброд с маслом	20/5	1,14	4,55	7,71	76,35		б/р
	Суп картофельный с горохом	1/200	1,87	3	10,80	77,68		36
	Рис отварной с маслом	1/120	3,89	5,09	40,28	222,49		191
	Котлета рыбная	1/60	15,54	2,89	10,19	128,93		134
	Напиток из варенья	1/160	0,34	3,45	4,61	50,85		219
	Хлеб ржаной	1/30	2,24	0,4	1,28	61,65		б/р
полдник	Компот из свежих яблок	1/160	5,6	6,4	18,80	63,68		б/р
	Печенье	1/20	3,7	5	38,10	212,2		б/р
ужин	Винегрет овощной	1/160	2,52	20,28	47,10	381		194
	Хлеб ржаной	1/25	1,34	0,24	10,38	49,04		б/р
	Чай сладкий	1/160	0	0	14,97	59,88		263
итого за 2 день:			47,01	61,12	251,78	1697,69	0	x

День 3									
завтрак	Каша "Дружба"								
	Какао с молоком	200/5	6,55	8,33	35,09	241,53			84
		1/160	4,85	5,04	32,70	195,56			249
обед	Бутерброд с сыром	20/15	3,45	3,44	7,8	75,96			5/p
	Суп молочный овощной	200	0,82	5,04	5,30	69,84	17,5		4
	Пюре картофельное	1/160	2,13	4,04	15,53	107			206
	Котлета из индейки	1/60	15,54	2,89	10,19	128,93			134
	Кисель	1/160	0,15	0	38,71	155,44			234
	Хлеб ржаной	1/40	2,24	0,4	17,28	81,68			6/p
полдник	Яблоко								
		1/100	0,4	0,4	9,80	10			6/p
ужин	Запеканка из творога со сметаной	1/150	4,18	9,38	36,28	246,26			240
	Чай сладкий	1/160	0	0	14,97	59,88			263
итого за 3 день:									
			40,31	38,96	223,65	1372,08	17,5	x	

День 4									
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая								
	Кофейный напиток на молоке	200/5	7,5	8,07	35,28	243,75			91
		1/160	2,79	3,19	19,71	118,71			253
обед	Бутерброд с маслом	20/5	1,14	4,55	7,71	76,35			6/p
	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200	2,58	7,82	9,12	117,18			55
	Рожки отварные с маслом	1/100	3,68	3,53	23,55	140,69			194
	Котлета мясная	1/60	33,9	18,26	28,62	414,42			180
	Компот из кураги и изюма	1/160	0,33	0	22,60	91,72			239
полдник	Хлеб ржаной	1/30							
	Напиток из варенья	1/160	1,5	0,5	21,00	94,5	10		6/p
	Печенье	1/20	3,7	5	38,10	212,2			6/p
ужин	Картофель отварной с маслом	1/160	4,18	9,38	36,28	246,26			240
	Салат из свеклы	1/40	0,66	5,04	3,84	63,36			19
	Чай сладкий	1/160							
	Хлеб ржаной	1/25	1,34	0,24	10,38	49,04			6/p
итого за 4 день:									
			63,3	65,58	256,19	1868,18	10	x	

День 5									
завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая								
	Какао с молоком	200/5	6,04	7,27	34,29	226,75			96
		1/160	4,85	5,04	32,73	195,68			249
обед	Бутерброд с повидлом	20/15	1,2	0,44	13,75	63,76			6/p
	Борщ из свежих овощей со сметаной	200/10	2,12	9,33	9,29	129,61			27
	Плов из отварной птицы	1/160	33,9	18,26	28,62	414,42			180
	Напиток из шиповника	1/160	0,51	0	15,76	65,07			256
	Хлеб ржаной	1/30							
полдник	Компот из свежих яблок								
	Сушка	1/160	5,6	6,4	18,80	63,68			6/p
ужин	Яйцо отварное	1/15	2,95	2,35	37,50	182,95			6/p
	Плюшка с сахаром	1/40	17,8	10,53	35,2	306,77			120
	Чай сладкий	1/140	0	0	14,97	44,48			263
		1/160	0	0	14,97	59,88			263
итого за 5 день:									
			74,97	59,62	255,98	1750,05			

День 6

завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,5	98
	Кофейный напиток	1/160	2,79	2,55	13,27	87,19	262
	Бутерброд с джемом	20/15	1,2	0,44	13,75	63,76	6/p
обед	Суп картофельный с фрикадельками	1/200	0,66	5,04	3,84	63,36	19
	Греча отварная с маслом	1/100	5,82	3,62	30,00	175,86	186
	Гуляш из отварной говядины	1/60	15,08	17,41	2,70	227,81	148
	Компот из сухофруктов	1/160	2,24	0,4	17,28	81,68	6/p
	Хлеб ржаной	1/30					
полдник	Компот из свежих яблок	1/160	5,6	6,4	18,80	63,65	6/p
	Вафли	1/15	2,95	2,35	37,50	182,95	6/p
ужин	Запеканка рисовая со сгущённым молоком	140/25	17,8	10,53	35,20	306,77	120
	Чай сладкий	1/160	0	0	14,97	59,88	263
итого за 6 день:			59,26	55,36	219,92	1523,41	0
							x

День 7

завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	6,33	8,9	25,49	207,38	93
	Чай со стужённым молоком	160/15	4,85	5,04	32,73	195,68	249
	Бутерброд с маслом	20/5	3,45	3,44	7,8	75,96	5/p
обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	0,5	5,08	2,30	56,92	18
	Рожки отварные с маслом	1/100	1,85	6,19	12,34	112,47	42
	Биточки куринные	1/60	12,85	14,6	8,74	217,76	173
	Компот из свежих яблок	1/160	2,13	4,04	15,53	107	206
	Хлеб ржаной	1/30	0,8	0	23,38	96,72	5/p
полдник	Кисель	1/160	2,24	0,4	17,28	81,68	5/p
	Булка	1/25	1,5	0,5	21,00	94,5	5/p
ужин	Салат мясной	1/160	4,18	9,38	36,28	246,26	240
	Хлеб ржаной	1/25					
	Чай сладкий	1/160	0	0	14,97	59,88	263
итого за 7 день:			40,68	57,57	217,84	1552,21	x

8 чна

завтрак	Каша манная молочная вязкая	200/5	7,23	6,67	39,54	179,96		99
	Какао с молоком	1/160	2,79	3,19	19,71	88,99		253
	Бутерброд с сыром	20/15	1,2	0,44	13,75	63,76		6/p
обед	Суп картофельный с рыбой	1/200	0,82	5,04	5,32	69,92	17,5	4
	Пюре картофельное	1/160	16,68	11,72	5,74	195,16		161
	Котлета из индейки	1/60	3,68	3,53	23,55	140,69		194
	Напиток из шиповника	1/160	0,33	0	22,66	68,6		239
	Хлеб ржаной	1/30	2,24	0,4	17,28	61,65		6/p
полдник	Компот из свежих яблок	1/160	5,6	6,4	18,8	63,68		6/p
	Печенье	1/20	2,95	2,35	37,5	182,95		6/p
ужин	Сырники со сметаной	130/25	9,2	9,11	65,51	174,15		100
	Чай сладкий	1/160	0	0	14,97	44,48		263
итого за 8 день:			52,72	48,85	284,33	1333,99	17,5	x

День 9

завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	6,3	6,8	37,70	237,2		88
	Кофейный напиток на молоке	1/160	4,85	5,04	32,73	195,68		249
	Бутерброд с маслом	20/5	1,14	4,55	7,71	76,35		6/p
обед	Суп крестьянский с овсяной крупой со смет.	200/10	0,36	5,04	1,50	52,8	3	15
	Рис отварной	1/100	4,14	5,71	15,14	128,51		46
	Сосиска мясная	1/60	22,5	18,1	25,70	355,7		153
	Напиток из варенья	1/160	0,51	0	15,76	65,07		256
	Хлеб ржаной	1/30	2,24	0,4	17,28	81,68		6/p
полдник	Компот из кураги и изюма	1/160	8,48	1,2	50,18	245,44		289
	Сушка	1/15	0	0	14,97	59,88		263
ужин	Рагу овощное	1/160	11,64	18,06	3,05	221,3		110
	Чай сладкий	1/160	0	0	14,97	59,88		263
	Хлеб ржаной	1/25	5,36	1,16	20,50	113,88		6/p
итого за 9 день:			67,52	66,06	257,19	1893,37	3	x

День 10

завтрак	Каша "Ассорти" молочная вязкая	1/200	7,7	8	34,20	239,6		86
	Какао с молоком	1/160	2,79	3,19	19,71	118,71		253
	Бутерброд с повидлом	20/15	1,2	0,44	13,75	63,76		6/p
обед	Свекольник со сметаной	200/10	0,2	0	1,70	7,6	12,5	6/p
	Жаркое по-домашнему	1/160	10,57	3,29	5,36	93,33		41
	Салат из свежей капусты	1/40	11,82	15,08	3,48	196,92		160
	Компот из кураги и изюма	1/160	3,89	5,09	40,28	222,49		191
	Хлеб ржаной	1/30	2,24	0,4	17,28	81,68		6/p
полдник	Пирог со сметаной	140/15	3	5,8	23,20	157		6/p
	Чай сладкий	1/160	3,7	5	38,10	212,2		6/p
ужин	Омлет натуральный	1/100	4,18	9,38	36,28	246,26		240
	Огурец свежий	1/30	7	7,5	0	95,5		6/p
	Булка	1/25						
	Чай сладкий	1/160	0	0	14,97	59,88		263
итого за 10 день:			58,29	63,17	248,31	1794,93	12,5	x
итого за весь период:			565,59	580,84	2425,84	16439,74	72,5	
среднее значение за период:			56,559	58,084	242,58	1643,974	7,25	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			14%	32%	59%	x	x	

Ознакомлены:

Шеф-повар, повар Шеркова И.М. Шоб

Повар Евдокимов Е.С. Док

Заведующий хозяйством, медицинский

Воскресенский Н.Б.

(Ф.И.О.)

Шоб

(Подпись)