

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОБУ "Детский сад №5"
" 12 " августа 20 14 г. 189

Гафарова С.А.

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности, г			Эн.ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
1	Бутерброд с маслом	37	2,47	6,14	12,66	113,30
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(или фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
9,92, 27	Салат из моркови(или с изюмом,или икра морковная)	60	0,69	6,05	8,69	78,20
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	160,40
416, 423	Котлета (или тефтели) из говядины	70	11,60	8,47	11,40	166,00
472	Картофельное пюре(или бобовые отварные,или макаронные изделия отварные)	150	3,24	5,18	26,50	159,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
320, 137	Картофель и овощи, тушенные в соусе (или картофель запеченный с сметанным соусе)	200	3,21	9,75	30,90	215,00
313, 695	Булочка "Дорожная" (или ватрушка,или печенье,или вафли)	60	4,26	8,98	36,50	234,50
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		46,37	62,08	308,22	1892,50
2 день						
	Завтрак					
52,5 3	Суп молочный с крупой (или макаронными изделиями)	200	4,96	6,21	19,93	151,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	7,86	9,45	12,65	166,20
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(или фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
71,3 2	Салат картофельный(или с зел.горошком, или сол.огурцом, или кваш.капустой)	60	1,25	5,05	11,59	94,10

110	Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной(или свекольник со сметаной)	200/7	1,68	5,37	18,64	110,80
325	Котлета рыбная любительская	70	19,50	6,85	5,18	156,00
466, 472	Рис припущенный(или картофельное пюре)	3,78	3,95	41,05	204,30	195,00
537	Соус белый основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
469, 154	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	150	26,25	6,94	35,40	304,50
550	Соус молочный сладкий	50	1,62	3,27	9,85	73,00
811, 881,	Кисель из облепихи(или повидла)	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Печенье(или вафли,или пряник)	25	1,88	2,95	18,57	104,25
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		79,47	93,82	470,68	1966,60
3 день						
	Завтрак					
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом (или омлет натуральный)	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	37	2,47	6,14	12,66	113,30
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	2 завтрак					
	Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок)	100	2,50	3,00	11,00	80,00
	Обед					
37,2 8	Салат из сол.огурцов(или из свеклы с маслом,или чесноком)	60	1,53	3,00	1,49	40,20
135, 136	Суп картофельный с мясными фрикадельками(или суп картофельный с крупой(или клецками) ,с мясом)	200/15	5,27	4,33	17,86	125,50
402/ 645	Азу(или рагу из птицы,или плов из птицы)	70/150	23,70	19,88	25,23	368,60
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	100	9,77	11,80	2,50	155,00
335	Пирожок печеный(или булочка,или вафли,или печенье)	70	10,40	8,04	26,40	213,00
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50

	ИТОГО		71,28	73,23	248,99	1885,70
4 день						
	Завтрак					
165,53	Суп молочный с клецками (или с макаронными изделиями)	200	9,23	9,40	43,87	294,30
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	7,86	9,45	12,65	166,20
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(или фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
88,24	Салат из свеклы с маслом(или из свеклы и моркови)	60	1,02	4,00	11,88	64,80
138	Суп гороховый с мясом	200	1,67	3,54	12,25	84,40
191,423	Печень по-строгановски(или тефтели из говядины)	75/75	20,36	10,34	6,00	198,20
225	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,99	7,63	48,34	286,00
588	Компот из сухофруктов(или изюма)	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
262,118	Каша молочная жидкая манная(или запеканка манная с изюмом)	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
115	Булочка "Российская"(или печенье,или вафли,или пряник)	70	4,98	6,62	43,90	244,00
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		68,66	61,67	328,60	2058,00
5 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	37	2,47	6,14	12,66	113,30
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(или фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
9,27	Салат из моркови(или икра морковная)	60	0,69	6,05	8,69	78,20
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	2,56	5,53	18,60	129,00
180,416	Гуляш из говядины(или шницель из говядины)	70/70	21,70	18,00	4,97	267,00
472,225	Картофельное пюре(или каша рассыпчатая перловая)	150	3,24	5,18	26,50	159,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
292,423	Вареники ленивые(или лапшевник с творогом)	150	22,20	11,55	24,15	344,10
	Пряник(или вафли,или печенье)	50	2,40	1,40	38,85	168,00

628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		68,23	62,94	280,57	1944,48
6 день						
	Завтрак					
521	Суп молочный с крупой или клецками	200	4,96	6,21	19,93	151,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	7,86	9,45	12,65	166,20
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(или фрукты)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
28,2 6,29, 24	Салат из свеклы с чесноком (сол.огурцами, или с яблоками, или из свеклы и моркови)	60	0,94	6,00	10,80	80,20
132, 129	Суп из овощей со сметаной(или рассольник ленинградский со сметаной)	200/7	1,45	5,46	11,93	96,60
201	Тефтели из говядины паровые	70	11,70	7,77	5,53	137,00
553, 550	Соус сметанный (или молочный)	50	0,74	2,54	3,19	38,00
469	Макароны отварные	150	5,49	4,80	39,50	214,00
811	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
345	Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе)	150	10,00	6,52	24,50	166,00
314	Булочка "Молочная"(или вафли,или печенье)	70	7,50	3,25	51,00	250,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		61,26	57,08	301,42	1850,28
7 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	37	2,47	6,14	12,66	113,30
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	2 завтрак					
	Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок)	100	2,50	3,00	11,00	80,00
	Обед					
6,8	Салат из свежей капусты с яблоками(или из кваш. капусты)	60	0,16	6,00	5,72	73,40
186, 224	Суп по-домашнему (или рисовый с мясом)	200	6,66	5,10	19,24	141,70
309, 160	Рыба, тушеная с овощами (или котлеты рыбные)	70/45	18,40	8,23	4,26	161,00
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,50	166,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60

	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
292, 469	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	150	22,20	11,55	24,15	344,10
550	Соус молочный сладкий	50	1,62	3,27	9,85	73,00
1044	Гренки в яично-молочной смеси (или печенье, или вафли)	60	5,38	7,40	26,59	188,40
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	ИТОГО		77,27	66,98	272,82	2000,10
8 день						
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	7,96	25,65	192,50
1	Бутерброд с маслом	37	2,47	6,14	12,66	113,30
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
93,2 8,88	Винегрет овощной(или салат из свеклы с чесноком,или маслом)	60	0,97	4,02	6,26	59,90
213	Суп картофельный с клецками, с мясом	200	3,33	4,25	21,60	130,90
439	Курица отварная(плов из курицы)	80	17,90	12,50	0,64	187,00
482	Капуста тушеная	150	3,52	5,50	16,18	116,60
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	100	9,77	11,80	2,50	155,00
	Пряник(или вафли,или печенье)	50	2,40	1,40	38,85	168,00
811, 881	Кисель из облепихи (или повидла)	180	0,09	0,00	26,31	98,50
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		56,24	57,31	256,43	1695,50
9 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	7,86	9,45	12,65	166,20
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(или фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
92, 707, 88, 25	Салат из моркови с яблоками (или морковь, тушеная с яблоками)	60	0,59	4,04	10,81	70,30
110	Свекольник со сметаной(или борщ)	200/7	2,09	5,64	20,57	118,10

174	Тефтели рыбные в томатном соусе	70/30	11,00	10,00	6,99	160,00
466	Рис припущенный	150	3,78	3,95	41,05	204,30
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
215, 345	Рагу из овощей(или картофель,запеченный в сметанном соусе)	150	3,26	9,97	17,18	170,50
335	Пирожки печеные(или булочка,или печенье,или вафли)	70	4,12	3,75	30,16	163,00
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		47,64	57,91	289,76	1780,60
10 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,40	34,55	179,30
628	Чай без сахара	180	0,19	0,00	0,07	1,08
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
73,3 1	Салат картофельный с сол.огурцами(или зеленым горошком)	60	1,03	4,04	5,80	65,10
186, 132	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом(или суп из овощей)	200/7	1,09	5,43	11,31	89,80
645, 193	Плов из курицы(или плов из отварной говядины)	70/150	22,41	19,90	46,41	433,20
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
142, 423	Запеканка морковная с творогом (или лапшевник с творогом)	150	15,00	9,11	34,20	252,00
550	Соус молочный сладкий	50	1,62	3,27	9,85	73,00
	Вафли(или печенье,или пряник)	40	1,36	12,08	25,88	212,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		59,50	68,92	303,75	1972,28
	Итого за весь период		635,92	661,94	3061,24	19046,04
	Среднее значение за период		63,59	66,19	306,12	1904,60

