

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ЛЕТ**

МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 43»

(ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

1 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
Завтрак:					
Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,26	11,16	31,47	280,9
Батон с маслом	30/5	5,47	11,63	12,6	179,1
Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,0	21,4	145,3
		17,13	27,79	65,47	605,3
Завтрак 2:					
Сок фруктовый	100	0,5	----	13,0	55,0
Обед:					
Огурец свежий порционно	35	0,35	-----	10,4	48
Суп гороховый на (к\б) м\б	250	8,2	3,5	29,7	186,6
Жаркое по-домашнему с м\г (м\к)	230	19,52	19,2	16,74	349,46
Компот из сухофруктов	200	1,04	----	26,96	107,44
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
		33,6	23,44	112,73	866,6
Уплотненный полдник:					
Пудинг из творога с рисом	150/30	14,73	9,94	18,93	224,0
Со сгущенным молоком		6,74	4,58	3,35	78,4
Йогурт (Ряженка)	180	12,0	----	13,0	49,2
Батон	20	1,4	0,2	9,6	48,2
		34,87	14,72	44,88	399,8
Итого за день:		86,1	65,95	246,08	1926,7

«Утверждено»
 Заведующий МДОУ
 «Детский сад №43»



Лобова О. А.

2 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	
						(в граммах)
Завтрак:						
Каша гречневая молочная жидкая	250	7,26	11,69	31,47	280,97	
Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,0	21,4	145,34	
Батон с маслом и сыром	30\5\10	5,47	11,63	12,6	179,15	
		17,13	28,32	65,47	605,46	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	100	0,5	----	13,0	55,0	
Обед:						
Морковь отварная порционно	35	0,35	-----	10,2	48,0	
Суп с зеленым горошком на к\б	250	5,3	2,15	21,12	142,8	
Бефстроганов из отварной	70	12,54	11,83	5,18	169,36	
Говядины в томатно-сметан. соусе						
Вермишель отварная с маслом	160	6,24	4,95	33,34	221,2	
Кисель	200	----	-----	29,6	122,3	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
		28,92	19,67	138,57	878,76	
Уплотненный полдник:						
Котлета рыбная любительская	80	17,88	2,49	4,77	109,3	
Картофельное пюре	160	3,47	4,99	24,57	132,16	
Чай с молоком	200	12,0	—	13,0	49,28	
Батон	20	1,4	0,2	9,6	48,0	
Печенье (вафли)	30	2,1	3,0	22,8	121,8	
		36,85	10,68	74,74	460,54	
Итого за день:			83,4	58,67	291,78	1,999,76

«Утверждено»
Заведующий МДОУ
«Детский сад №43»

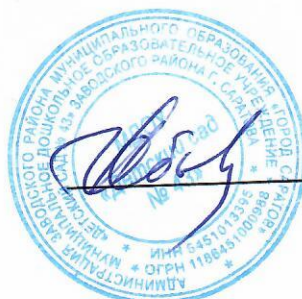


Лобова О. А.

3 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
Завтрак:					
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8,32	13,75	28,3	270,0
Какао на молоке	200	6,2	5,0	22,36	169,0
Батон с маслом	30\5	5,4	11,63	12,6	179,0
		19,92	30,38	63,26	619,0
Завтрак 2:					
Яблоко. (Груша)	100	0,5	----	13,0	55,0
Обед:					
Огурец свежий порционно	35	0,40	----	11,2	48,0
Щи со сметаной на м\б (к\б)	250	4,0	2,26	7,04	84,0
Плов из отварной говядины (кур)	230	17,02	19,09	42,32	400,0
Напиток лимонный	200	1,04	----	26,96	107,0
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,0
		26,9	22,09	115,65	708,0
Уплотненный полдник:					
Сырники творожные запеченные	150	25,75	20,20	24,57	374,0
Соус молочный сладкий	30	6,74	4,58	3,35	78,0
Снежок (Ряженка.)	180	12,0	----	13,0	49,0
Батон	20	1,4	0,2	9,6	48,0
		45,89	24,98	50,52	550,0
Итого за день:			93,21	77,45	242,43
					193,0

«Утверждено»
 Заведующий МДОУ
 «Детский сад №43»

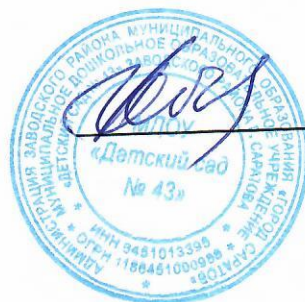


Лобова О. А.

4 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
	(в граммах)				
Завтрак:					
Каша манная молочная жидкая	250	7,05	11,61	36,4	278,39
Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,0	21,4	145,34
Батон с маслом	30/5	5,47	11,63	12,6	179,15
		16,92	28,24	70,4	602,88
Завтрак 2:					
Банан (Яблоко)	100	0,3	----	10,0	41,0
Обед:					
Помидор свежий порционно	35	0,35	-----	10,2	48,0
Свекольник со сметаной на м\б (к\б)	250	4,86	2,21	13,23	94,66
Картофельное пюре	160	3,47	4,99	24,57	132,16
Тефтели из печени с рисом	70	5,11	5,58	8,7	105,34
Компот из замороженных ягод	200	1,04	----	26,96	107,44
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
		19,32	13,52	122,79	662,7
Уплотненный полдник:					
Рыба по-Польски	80	8,73	3,34	6,02	87,51
Капуста тушеная.	150	3,39	7,17	7,44	127,68
Чай с молоком	200	12,0	-----	13,0	49,28
Батон	20	1,4	0,2	9,6	48,0
		25,52	10,71	36,06	312,47
Итого за день:			62,06	52,47	239,25
					1619,05

«Утверждено»
 Заведующий МДОУ
 «Детский сад №43»



Лобова О. А.

5 день

наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	
	(в граммах)					
Завтрак:						
Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	11,61	36,4	278,39	
Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,0	21,4	145,34	
Батон с маслом	30/5	5,47	11,63	12,6	179,1	
		16,92	28,24	70,4	602,83	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	100	0,5	----	13,0	55,0	
Обед:						
Суп «Харчо» на м\б	250	4,97	6,19	21,3	152,84	
Каша гречневая с маслом	160	9,12	7,71	43,92	288,54	
Гуляш из отварного м\г	70	10,31	8,15	2,62	125,0	
Компот из сухофруктов	200	1,04	—	26,96	107,44	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
		30,28	22,79	134,13	848,92	
Уплотненный полдник:						
Суп молочный вермишелевый	150	8,25	11,25	25,79	233,79	
Выпечка «Булочка молочная» (Ватрушка с творогом)	80	7,42	1,94	41,77	211,2	
Чай с сахаром	200	12,0	-----	13,0	49,28	
		27,67	13,19	80,56	494,22	
Итого за день:			75,37	64,22	298,09	2000,97

«Утверждено»
Заведующий МДОУ
«Детский сад №43»



Лобова О. А.

6 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	
(в граммах)						
Завтрак:						
Каша гречневая молочная жидкая	250	7,44	9,17	40,57	274,9	
Какао на молоке	200	6,2	5,0	22,36	169,82	
Батон с маслом	30/5	5,4	11,63	12,6	179,1	
		19,04	25,8	75,53	623,82	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	100	0,5	----	13,0	55,0	
Обед:						
Зеленый горошек отварной	40	1,86	0,12	3,9	24	
Суп с клецками со сметаной на м/б	250	3,6	6,0	8,5	118,0	
Куры (мясо) тушеные с овощами с горошком	230	11,88	11,45	13,93	206,85	
Компот из сухофруктов	200	1,04	—	26,96	107,44	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
		22,36	18,19	91,72	631,39	
Уплотненный полдник:						
Запеканка из творога с морковью	150	20,4	17,7	20,25	319,5	
Соус сметанный сладкий	30	1,09	1,6	2,37	40,08	
Батон	20	1,4	0,2	9,6	48,2	
Йогурт (Ряженка)	180	12,0	----	13,0	49,28	
		34,89	19,5	45,22	457,06	
Итого за день:			77,79	63,49	225,47	1767,27

«Утверждено»
 Заведующий МДОУ
 «Детский сад №43»



Лобова О. А.

7 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кж
	(в граммах)				
Завтрак:					
Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,26	11,69	31,47	280,9
Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,0	21,4	145,3
Батон с маслом и сыром	30/5/10	7,85	9,06	3,21	124,9
		19,51	25,75	56,08	551,2
Завтрак 2:					
Сок фруктовый	100	0,5	----	13,0	55,0
Обед:					
Огурец свежий порционно	35	0,35	----	10,2	48
Суп любительский со сметаной на к\б	250	4,05	4,62	22,35	144,3
Овощное рагу с м\г	230	17,02	19,09	42,32	400,3
Компот из замороженных ягод	200	1,04	—	26,96	107,4
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,3
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
		26,95	24,45	40,96	874,7
Уплотненный полдник:					
Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,73	3,34	6,02	87,5
Рис отварной с маслом	140	3,39	7,17	7,44	127,6
Чай с молоком	200	12,0	-----	13,0	49,2
Батон	20	1,4	0,2	9,6	48,2
		25,52	10,71	36,06	312,6
Итого за день:			72,48	60,91	246,1
				1793,3	

«Утверждено»
 Заведующий МДОУ
 «Детский сад №43»

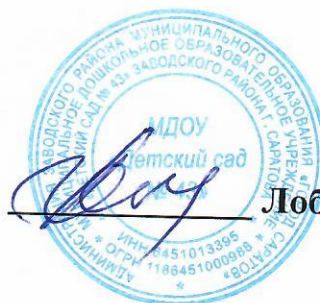


Лобова О. А.

8 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
(в граммах)					
Завтрак:					
Каша геркулесовая молочная жидкая	250	8,32	13,75	28,3	270,55
Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,0	21,4	145,34
Батон с маслом и сыром	30/5/10	7,85	9,06	3,21	124,93
		19,51	25,75	56,08	551,24
Завтрак 2:					
Груша (Банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Обед:					
Икра свекольная порционно	40	1,41	2,7	7,39	60,0
Суп полевой со сметаной на к\б	250	3,08	2,06	16,83	117,4
Картофельное пюре с маслом	160	3,47	4,99	24,57	132,16
Котлета рубленая из м\г(Суфле)	70	14,2	13,2	5,38	217,47
Лимонный напиток	200	1,04	----	26,96	107,44
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
		27,63	22,99	120,07	809,57
Уплотненный полдник:					
Зразы творожные с изюмом запечен.	150/20	16,12	15,22	37,17	375,13
Сладкий молочный соус					
Батон	20	1,4	0,2	9,6	48,2
Чай с молоком	200	12,0	-----	13,0	49,28
		29,52	15,42	59,77	312,67
Итого за день:		78,16	64,66	256,92	1769,48

«Утверждено»
 Заведующий МДОУ
 «Детский сад №43»

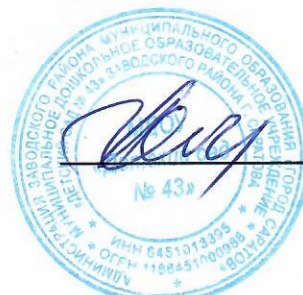


Лобова О. А.

9 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/ка
	(в граммах)				
Завтрак:					
Каша манная молочная жидкая	250	7,05	11,61	36,4	270,5
Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,0	21,4	145,3
Батон с маслом	30/5	7,85	9,06	3,21	124,9
		19,3	25,67	61,01	540,8
Завтрак 2:					
Яблоко	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Обед:					
Помидор свежий порционно	35	0,35	----	10,2	48
Суп с макарон. изделиями на к\б	250	3,08	2,06	16,83	117,4
Ленивые голубцы с отварным м\г	230	16,08	16,1	20,54	293,0
Кисель	200	----	----	29,6	122,3
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
		24,0	18,9	116,3	755,8
Уплотненный полдник:					
Рыба запеченная в омлете	150	19,05	10,96	8,64	209,9
Батон	20	1,4	0,2	9,6	48,2
Чай с молоком	200	12,0	-----	13,0	49,2
		32,45	11,16	31,24	307,4
Итого за день:					
		77,25	56,23	229,55	1700,3

«Утверждено»
 Заведующий МДОУ
 «Детский сад №43»



Лобова О. А.

10 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жир	Углевод	К/кал
	(в граммах)				
Завтрак:					
Каша рисовая молочная жидкая	250	7,9	12,72	32,92	178,95
Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,0	21,4	145,34
Батон с маслом	30/5	5,47	11,63	12,6	179,1
		17,77	29,35	66,92	503,39
Завтрак 2:					
Сок фруктовый	100	0,6	---	6,0	28,0
Обед:					
Морковь отварная порционно	35	0,35	---	10,2	48
Рассольник со сметаной на к\б	250	2,35	4,62	13,65	107,35
Картофельная запеканка с м\г	230	19,52	19,2	16,74	349,46
Компот из с\ф	200	0,15	----	19,28	78,75
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
		26,86	24,56	99,0	758,66
Уплотненный полдник:					
Рагу овощное	160	22,77	25,07	24,61	134,73
Сосиска отварная	70	6,66	6,95	41,09	242,67
Чай с молоком	200	12,0	-----	13,0	49,28
Батон	20	1,4	0,2	9,6	48,2
		42,83	32,22	88,3	474,88
Итого за день:		88,06	86,13	259,22	1764,93

«Утверждено»
 Заведующий МДОУ
 «Детский сад №43»



Лобова О. А.