

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

«Детский сад № 10 «Карамелька»

с. Турксад

Е.А. Багатинова



***Примерное 10-дневное меню
Для питания детей, посещающих
МКДОУ «Детский сад № 10 «Карамелька»
(с 9-ти часовым пребыванием)***

от 3 до 7 лет

4 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с молочным соусом	1/60/5	10,66	7,26	11,03	152,4	237/351
	Чай с лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	393
Итого			10,72	7,28	21,02	192,4	
Обед	Суп картофельный	1/180	1,68	4,03	6,58	67,32	77
	Биточки из говядины	1/50	8,46	9,29	7,53	147,88	282
	Каша перловая	1/150	4,6	4,18	32,70	187,0	165
	Салат из свеклы	1/50	0,71	3,04	40,18	46,95	33
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,40	0,018	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
Итого			17,88	20,80	125,23	614,13	
Полдник	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Печенье пром. производства	1 шт.	3,92	2,97	20,43	120,0	
Итого			3,98	2,99	30,42	160,0	
Итого за день			32,58	31,07	176,67	966,53	

3 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	1/180	5,1	4,75	33,7	198,0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/8	2,33	7,17	13,89	129,2	1
	Чай с лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	393
Итого			7,49	11,94	57,58	367,2	
Обед	Суп – лапша домашняя	1/180	1,77	4,05	9,54	81,8	86/118
	Птица отварная	1/70	14,96	11,66	0,96	168,62	288
	Рис припущенный	1/150	3,64	4,3	36,67	199,95	316
	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,4	4,25	41,40	
	Компот из свежих яблок	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	373
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
Итого			23,24	22,77	86,16	642,89	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
	Пряник пром. производства	1 шт.	3,92	2,97	20,43	120,0	
Итого			6,77	5,38	34,79	211,0	
Итого за день			37,50	40,09	178,53	1221,09	

2 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	1/65	9,26	17,83	1,77	205,15	215
	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,4	4,25	41,40	
	Хлеб пшеничный	1/30	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого			11,54	20,43	25,95	334,01	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	1/180	1,25	3,51	6,11	61,02	67
	Котлета из говядины	1/70	8,46	9,29	7,53	147,88	282
	Капуста тушеная	1/150	3,1	4,85	14,14	112,65	336
	Кисель из сока фруктового	1/180	0,57	0,06	30,2	123,6	382
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
Итого			15,41	17,95	71,23	508,43	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			6,6	4,06	36,19	270,0	
Итого за			33,55	42,44	133,37	1112,44	

1 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	1/180	5,67	5,28	37,44	220,00	168
	Бутерброд с сыром	1/20/8	3,34	4,22	9,7	90,0	3
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого			9,07	9,52	57,13	350,00	
Обед	Суп картофельный с крупой	1/180	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Котлета рыбная тушенная паровая	1/75	20,91	8,16	10,33	237,74	229
	Картофельное пюре	1/150	3,06	4,8	20,44	137,25	321
	Салат из моркови	1/50	0,62	0,05	5,8	26,15	41
	Компот из сухофруктов	1/180	0,40	0,018	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
Итого			29,16	15,51	88,52	649,23	
Полдник	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			7,42	4,84	37,65	286,00	
Итого за день			45,65	29,87	183,3	1285,23	

5 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	1/120/20	9,06	8,11	55,15	330,0	449
	Чай с лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	393
Итого			9,12	8,13	65,14	370,0	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	1/180	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Плов из говядины	75/150	25,8	9,9	50,7	422,8	265
	Кисель из повидла	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	383
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
Итого			30,12	12,53	99,15	657,72	
Полдник	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Печенье пром. производства	1 шт.	3,92	2,97	20,43	120,0	
Итого			3,98	2,99	30,42	160,00	
Итого за день			43,22	23,65	194,71	1187,72	

6 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	1/180	5,67	5,28	37,44	220,00	168
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/8	2,33	7,17	13,89	129,2	1
	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого			10,85	14,86	65,69	440,0	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	2,55	3,57	10,46	85,14	63
	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/150	21,10	12,45	36,05	341,0	439/440
	Компот из свежих яблок	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	373
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
Итого			25,82	16,38	81,25	577,26	
Полдник	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	28,00	392
	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			3,81	1,67	31,82	207,0	
Итого за день			40,48	32,91	178,76	1224,26	

8 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	1/180	5,1	4,75	33,7	198,00	168
	Хлеб пшеничный	1/40	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Чай с лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	393
Итого			7,19	5,01	56,94	301,28	
Обед	Суп картофельный с бобами	1/180	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Котлета рубленая из птицы	1/70	13,74	6,91	12,60	168,00	305
	Каша ячневая рассыпчатая	1/150	4,94	4,28	31,86	186,00	165
	Компот из сухофруктов	1/180	0,40	0,018	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Итого			25,50	15,67	95,76	626,78
Полдник	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Булка домашняя	1/50	3,54	6,57	27,87	185,00	469
Итого			7,21	9,76	43,69	292,00	
Итого за день			39,90	30,44	196,39	1220,06	

7 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная вязкая молочная	1/180	5,67	5,28	37,44	220,00	168
	Бутерброд с сыром	1/20/8	3,34	4,22	9,7	90,0	3
	Чай с молоком	1/180	2,67	2,34	14,31	89,00	394
Итого			11,68	11,84	61,45	399,00	
Обед	Суп картофельный	1/180	1,68	4,03	6,58	67,32	77
	Биточки из говядины	1/70	8,46	9,29	7,53	147,88	282
	Макароны отварные	1/150	7,57	4,63	36,31	278,00	205
	Кисель из сока фруктового	1/180	0,57	0,06	30,2	123,6	382
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
Итого			20,31	18,25	93,87	680,08	
Полдник	Сок фруктовый	1/100	0,5	-	10,1	42,22	399
	Печенье пром. производства	1 шт.	3,92	2,97	20,43	120,0	
Итого			4,42	2,97	30,53	162,22	
Итого за день			36,41	33,06	185,85	1241,30	

10 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	1/180	3,18	3,89	26,38	153,00	185
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/8	2,33	7,17	13,89	129,2	1
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	28,00	392
Итого			5,57	11,08	50,26	310,2	
Обед	Суп картофельный с клецками	1/180	4,18	5,02	23,2	154,7	108
	Тефтели из говядины	1/70	9,67	10,62	8,61	169,00	287
	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,86	5,98	39,81	248,00	165
	Салат из моркови	1/50	0,62	0,05	5,8	26,15	41
	Кисель из повидла	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	383
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
Итого			25,50	22,03	112,16	748,97	
	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			7,42	4,84	37,65	286,00	
Итого за день			38,49	37,95	200,07	1345,17	

9 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	5,75	5,21	18,84	116,16	93
	Хлеб пшеничный	1/30	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого			7,33	5,41	38,77	203,62	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	1/180	1,45	3,93	10,19	82,00	57
	Голубцы ленивые	1/70	6,19	3,97	8,77	95,67	298
	Соус сметанный	1/30	0,4	1,5	1,76	22,24	354
	Салат из свеклы	1/50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,40	0,018	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
Итого			11,18	12,70	63,14	331,84	
Полдник	Йогурт «Снежок»	1/180	5,22	4,5	7,2	90,0	401
	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			8,97	6,15	29,03	269,00	
Итого за день			27,48	24,26	130,94	804,46	