

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №4» Теремок»

Е.Л. Саливанова



**Примерное десятидневное
меню МБДОУ
«Детский сад №4» Теремок»
на летне-осенний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	Итого за Завтрак	415	21.33	15.80	112.89	656.37	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	16.10	6.98	85.83	441.52	
	Кабачковая икра	50	0.96	3.78	4.44	58.80	
	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.62	12.79	110.00	
	Чай с сахаром и лимоном	180	1.69	0.42	9.83	46.05	
	Итого за Завтрак 2	100	0.33	0.07	6.50	29.90	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.33	0.07	6.50	29.90	
	Итого за Обед	630	29.03	19.53	86.67	651.75	
Обед	Суп картофельный с макаронными изд с мясом	200	6.55	6.70	19.27	164.05	
	Картофельное пюре с молоком	100	5.83	5.93	25.22	179.34	
	Рыба запеченная с морковью и сыром в смет соусе	50	10.98	4.83	1.84	95.91	
	Помидоры свежие	40	0.35	0.08	1.08	7.20	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из сухофруктов	180	0.22	0.01	13.76	54.95	
	Итого за Полдник	320	26.52	21.04	44.88	478.97	
Полдник	Запеканка творожно-манная с изюмом	150	21.76	16.79	38.08	388.87	
	Кефир	170	4.76	4.25	6.80	90.10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1465	77.21	56.44	250.94	1816.99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	420	25.68	29.66	76.02	666.47	
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	12.98	14.78	34.25	319.10	
	Бутерброд с повидлом, с маслом	40	2.20	4.46	17.17	122.90	
	Какао на молоке	180	10.50	10.42	24.60	224.47	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	600	22.40	12.09	65.43	472.85	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	8.38	0.68	12.95	94.13	
	Рис отварной с маслом	100	2.47	3.98	25.55	152.23	
	Суфле из печени	50	8.41	6.31	6.91	120.23	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Компот из компотной смеси	180	0.27	0.09	6.15	27.66	
	Итого за Полдник	365	15.06	16.83	38.81	369.96	
Полдник	Омлет натуральный	80	8.95	13.48	2.60	168.87	
	Горошек зеленый консервированный	40	1.44	0.04	3.92	22.00	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	7.32	27.89	
	Вафли	35	1.93	2.28	12.22	73.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1485	63.40	58.75	191.73	1561.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
	Итого за Завтрак	425	23.94	26.43	74.31	629.44	
Завтрак	Каша молочная манная	200	8.88	9.03	36.37	260.75	
	Бутерброд с сыром	45	4.68	7.05	13.66	143.88	
	Кофейный напиток на молоке	180	10.38	10.35	24.28	224.81	
	Итого за Завтрак 2	100	0.36	0.07	7.22	33.22	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.36	0.07	7.22	33.22	
	Итого за Обед	630	43.95	30.55	126.84	966.10	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем и капустой	200	4.19	4.02	15.09	118.07	
	Макаронник с мясом птицы	150	34.22	24.47	72.83	645.27	
	Помидоры свежие	40	0.35	0.08	1.08	7.20	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из сухофруктов	180	0.09	0.00	12.34	45.26	
	Итого за Полдник	240	3.67	4.26	42.03	220.52	
Полдник	Пирожок с повидлом печеный	60	3.48	4.22	36.71	199.41	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	5.32	21.11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1395	71.92	61.31	250.40	1849.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	415	10.27	13.84	43.52	342.40	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.57	9.19	23.70	207.76	
	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.62	12.79	110.00	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Итого за Завтрак 2	100	0.24	0.16	10.55	47.84	
Завтрак 2	Фрукты порционные	100	0.24	0.16	10.55	47.84	
	Итого за Обед	560	31.53	27.19	62.47	629.41	
Обед	Суп гороховый	200	5.67	4.29	18.88	137.39	
	Рагу овощное с мясом говядины в томатном соусе	150	21.13	21.08	15.13	337.31	
	Хлеб пшеничный	30	4.46	1.73	22.31	127.05	
	Компот из компотной смеси	180	0.27	0.09	6.15	27.66	
	Итого за Полдник	344	13.35	12.11	62.14	417.18	
Полдник	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84	
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Печенье	55	4.13	5.39	40.92	229.35	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	7.32	27.89	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1419	55.39	53.30	178.68	1436.83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	425	14.94	19.08	49.82	428.56	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	10.14	12.00	30.63	265.12	
	Бутерброд с сыром	45	4.68	7.05	13.66	143.88	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	5.53	19.56	
	Итого за Завтрак 2	100	0.36	0.07	7.22	33.22	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.36	0.07	7.22	33.22	
	Итого за Обед	630	35.04	37.69	79.51	817.38	
Обед	Борщ зеленый с яйцом	200	3.95	6.55	8.26	108.76	
	Плов с мясом	150	25.27	29.10	30.02	487.64	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	14.61	64.68	
	Итого за Полдник	260	6.61	5.89	32.63	211.88	
Полдник	Булочка с морковью и творогом	80	6.42	5.85	26.81	189.07	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	5.82	22.81	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1415	56.95	62.73	169.18	1491.04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	365	15.04	15.51	55.33	436.63	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	12.27	10.85	34.23	295.35	
	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.62	12.79	110.00	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	8.31	31.28	
	Итого за Завтрак 2	100	0.36	0.07	7.22	33.22	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.36	0.07	7.22	33.22	
	Итого за Обед	680	41.42	19.84	89.89	718.38	
Обед	Суп картофельный с фасолью с курицей	200	10.87	5.15	19.98	167.29	
	Картофельное пюре с молоком	100	2.84	3.54	16.54	112.07	
	Рыба тушеная с овощами в томате	100	20.13	8.34	3.47	172.12	
	Помидоры свежие	40	0.35	0.08	1.08	7.20	
	Хлеб пшеничный	30	4.46	1.73	22.31	127.05	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из сухофруктов	180	0.22	0.01	13.76	54.95	
	Итого за Полдник	270	19.64	15.82	25.97	329.26	
Полдник	Пудинг творожно-манный со сметаной	100	14.88	11.57	19.17	239.16	
	Кефир	170	4.76	4.25	6.80	90.10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1415	76.46	51.24	178.41	1517.49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	420	18.75	21.29	73.55	557.72	
Завтрак	Каша молочная манная	200	6.15	6.46	31.79	208.52	
	Бутерброд с повидлом, с маслом	40	2.20	4.46	17.17	122.90	
	Кофейный напиток на молоке	180	10.40	10.37	24.59	226.30	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	630	23.03	17.30	81.54	599.48	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	2.29	6.31	17.22	138.12	
	Каша пшеничная	100	4.76	3.71	26.64	168.43	
	Печень по строгановски со сметанным соусом	50	10.29	5.17	4.91	108.97	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из компотной смеси	180	0.27	0.09	6.15	27.66	
	Итого за Полдник	240	6.30	12.95	40.59	306.25	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	6.11	12.91	35.27	285.14	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	5.32	21.11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	48.34	51.71	207.15	1515.45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	425	24.99	28.81	70.87	639.18	
Завтрак	Каша молочная сборная	200	9.90	11.40	32.86	271.83	
	Бутерброд с сыром	45	4.68	7.05	13.66	143.88	
	Какао на молоке	180	10.41	10.36	24.35	223.47	
	Итого за Завтрак 2	100	0.43	0.09	8.67	39.87	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.43	0.09	8.67	39.87	
	Итого за Обед	630	29.90	28.59	82.39	688.76	
Обед	Борщ зеленый с яйцом	200	3.95	6.55	9.46	112.83	
	Каша гречневая с мясом птицы	150	20.41	19.98	34.01	373.17	
	Помидоры свежие	40	0.35	0.08	1.08	7.20	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из сухофруктов	180	0.09	0.00	12.34	45.26	
	Итого за Полдник	288	6.94	7.64	41.85	266.71	
Полдник	Пирожок с картошкой	108	6.75	7.60	35.53	242.21	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	6.32	24.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1443	62.26	65.13	203.78	1634.52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	415	12.84	16.07	50.44	393.78	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	10.14	11.42	30.62	259.14	
	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.62	12.79	110.00	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	600	21.73	20.31	52.48	493.48	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0.89	2.30	5.17	45.13	
	Макароны отварные с маслом	100	4.35	4.31	21.71	152.57	
	Котлета мясная с подливой	50	13.35	12.58	5.58	189.52	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Компот из компотной смеси	180	0.27	0.09	6.15	27.66	
	Итого за Полдник	365	15.06	16.83	38.81	369.96	
Полдник	Омлет натуральный	80	8.95	13.48	2.60	168.87	
	Горох зеленый консервированный	40	1.44	0.04	3.92	22.00	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Вафли	35	1.93	2.28	12.22	73.50	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	7.32	27.89	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480	49.89	53.38	153.20	1309.22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	425	17.78	21.86	54.94	487.62	
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	12.98	14.78	34.25	319.10	
	Бутерброд с сыром	45	4.68	7.05	13.66	143.88	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Итого за Завтрак 2	100	0.36	0.07	7.22	33.22	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.36	0.07	7.22	33.22	
	Итого за Обед	590	31.13	31.55	67.47	696.95	
Обед	Свекольник	200	1.77	6.21	11.49	116.96	
	Голубцы ленивые со сметаной	150	23.86	23.34	15.87	365.01	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	14.61	64.68	
	Итого за Полдник	230	10.35	11.72	51.32	358.22	
Полдник	Пирог с яблоками печеный	60	5.76	7.47	32.96	223.92	
	Напиток кисломолочный Снежок	170	4.59	4.25	18.36	134.30	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1345	59.62	65.20	180.95	1576.01	