Вахромеева Галина Ивановна

Подписано цифровой подписью: Вахромеева Галина Ивановна
Дата: 2021.06.07 10:21:49 +04'00'

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Улыбка»
Г.И. Вахромеева

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих с 10-часовым пребыванием МБДОУ «детский сад «Улыбка».
Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День - первый						
завтрак	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5.85	6.15	35.26	211
	Яйцо вареное	1 шт.	12.7	11.5	10	157
	Чай с сахаром	180	1.08	2.75	11.7	44
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/5	0.08	7.25	0.13	66
Итого за завтрак			19.71	27.65	57.09	478
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	80	0.4	0.1	10.77	46
Итого			0.4	0.1	10.77	46
Обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	60	0.33	0.07	0.94	7
	Рассольник с мясом и сметаной	200/15/8	8.5	2.76	12.32	121
	Котлета рубленная мясная	70	13.09	6.21	7.57	135
	Гарнир: капуста тушеная	150	3.18	4.95	6.97	121
	Компот из сухих фруктов	180	0.94	0	24.26	115
	Хлеб ржаной					
Итого			26.04	13.99	52.06	499
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в молочном соусе	130	20.85	13.48	33.76	340
	Гарнир: картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137
	Кофейный напиток с молоком	180	4.12	4.54	18.95	130
	Хлеб пшеничный					
Хлеб на день						
	Хлеб пшеничный	60	4.9	1.71	33.48	171
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17.72	74

Итого за день			65.44	62.5	207.03	1628	
День - 2							
завтрак	Каша пшеничная (кукурузная)молочная жидкая	200	7.44	8.07	35.28	202	
	Какао с молоком	180	3.78	3.96	25.81	153	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/10/5	3.4	10.2	0.13	92	
итого			**14.62**	**32.23**	**61.22**	**447**	
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0.41	0.41	10.09	45	
	Сок фруктовый или овощной	80	0.4	0.1	10.77	46	
итого			0.81	0.51	20.86	91	
обед	Овощи свежие порционные или салат овощной	60	0.33	0.07	0.94	7	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	25/200	3.0	2.63	13.47	90	
	Котлета рубленная (шницель, биточки)куриные	70	11.02	12.45	7.52	186	
	Гарнир: картофельное пюре	150	3.24	6.11	19	156	
	Компот из сухофруктов или ягод	180	0.94	0	24.26	115	
	Хлеб ржаной						
итого			18.53	21.26	65.19	554	
Уплотненный завтрак	Запеканка из творога со сладким молочным соусом	150/50	20.49	13.56	14.88	272	
	Чай с сахаром	180	1.08	2.75	11.7	44	
итого			21.57	16.31	26.58	316	
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	60	4.9	1.71	33.48	171	
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17.72	74	
			7.6	2.11	51.2	245	
Итого за день			56.25	59.34	229.1	1668	
День - 3							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6.92	7.34	31.37	219	
	Кофейный напиток с молоком	180	4.12	4.54	18.95	130	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/5	0.08	7.25	0.13	66	
			11.12	19.13	50.45	415	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	80	0.4	0.1	10.77	46	

			0.4	0.1	10.77	46	
обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	60	0.33	0.07	0.94	7	
	Борщ из капусты с картофелем с мясом и сметаной	200/15/8	7.75	5.6	5.5	92	
	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	16.43	15.78	4.25	225	
	Или печень по строгановски	70/50					
	Гарнир: рис отварной с овощами	150	4.52	5.85	25.4	174	
	Компот из сухофруктов (свежих яблок)	180	0.94	0	24.26	115	
	Хлеб ржаной						
итого			20.35	15.4	54.14	597	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	100	17.43	10.85	5.24	188	
	Гарнир: картофельное пюре	150	3.24	6.11	19	156	
	Чай с сахаром	180	1.08	2.75	11.7	44	
	Хлеб пшеничный						
			15.99	12.17	25.07	304	
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	60	4.9	1.71	33.48	171	
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17.72	74	
			7.6	2.11	51.2	245	
Итого за день			55.46	48.91	201.63	1607	
День - 4							
завтрак	Каша молочная пшенная жидкая	200	8.09	8.13	36.54	252	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/10/5	3.4	10.2	0.13	92	
	Какао с молоком	180	3.78	3.96	25.81	153	
			15.27	22.29	62.48	497	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	80	0.4	0.1	10.77	46	
			0.4	0.1	10.77	46	
Обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	60	0.33	0.07	0.94	7	
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	200/15/8	8.64	7.05	12.42	138	
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12.85	14.6	8.74	218	
	Гарнир: макароны отварные	150	5.85	6.15	35.26	211	
	Компот из	180	0.94	0	24.26	115	

	сухофруктов						
	Хлеб ржаной						
			28.61	27.87	81.62	689	
Уплотненный полдник							
	Варенники ленивые с маслом сливочным	150/5	22.43	11.75	23.1	291	
	Молоко кипяченое	180	5.04	5.76	7.38	110	
	Хлеб пшеничный						
			27.53	16.25	31.6	385	
Хлеб на весь день	Хлеб пшеничный	60	4.9	1.71	33.48	171	
	Хлеб ржаной	40	12.7	0.4	17.72	74	
			5.18	1.48	24.3	169	
Итого за день			70.69	54.55	219.52	1648	
День - 5							
завтрак	Вермишель молочная с маслом сливочным	200	7.95	9.21	34	244	
	Кофейный напиток с молоком	180	4.12	4.54	18.95	130	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/5	0.08	7.25	0.13	66	
	Фрукты свежие	100	0.41	0.41	10.09	45	
итого			12.15	21.0	53.08	440	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	80	0.4	0.1	10.77	46	
			0.4	0.1	10.77	46	
Обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	60	0.33	0.07	0.94	7	
	Свекольник с мясом и сметаной	200/15/8	6.21	5.93	8.12	110	
	Голубцы ленивые	250	13.81	15.09	19.63	271	
	Компот из свежих фруктов или ягод	180	0.94	0	24.26	115	
	Хлеб ржаной						
			21.29	21.09	52.95	503	
Уплотненный полдник	Оладьи или блины со сгущенным молоком	150/30	12.15	18.87	66.19	472	
	Чай с сахаром	180	1.08	2.75	11.7	44	
			13.23	21.62	77.89	516	
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	60	4.9	1.71	33.48	171	
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17.72	74	
			7.6	2.11	51.2	245	
Итого за день			54.67	65.92	245.89	1750	
2-я неделя							
День - 6							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	200	8.55	7.23	41.17	270	
	Чай с сахаром	180	1.08	2.75	11.7	44	

	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/5	0.08	7.08	0.13	66	
			9.71	17.23	53.0	380	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	80	0.4	0.1	10.77	46	
	Фрукты свежие	100	0.4	0.1	10.77	46	
			0.81	0.51	20.86	91	
Обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	50	0.33	0.07	0.94	7	
	Суп рыбный со сметаной или с рыбными консервами	200/25/8	6.52	2.24	13.09	98	
	Гуляш из отварной говядины	100	13.16	9.42	2.71	148	
	Гарнир: макароны отварные	150	5.85	6.15	35.26	211	
	Компот из сухофруктов	180	0.94	0	24.26	115	
	Хлеб ржаной						
			26.8	17.88	76.26	572	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	7.83	9.06	3.16	125	
	Молоко кипяченое	180	5.04	5.76	7.38	110	
	Печенье (вафли)	25	1.8	2.5	6.2	102	
			14.67	17.32	16.74	337	
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	60	4.9	1.71	33.48	171	
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17.72	74	
			7.6	2.11	51.2	245	
Итого за день			57.11	56.93	217.71	1614	
День - 7							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7.13	8.87	26.2	213	
	Кофейный напиток с молоком	180	4.12	4.54	18.95	130	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/10/5	3.4	10.2	0.13	92	
			14.65	23.61	45.28	435	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	80	0.4	0.1	10.77	46	
			0.4	0.1	10.77	46	
Обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	60	0.33	0.07	0.94	7	
	Суп лапша (вермишелевый) с курицей	25/200	8.3	5.91	9.46	142	
	ежики мясные	70	8.85	6.64	4.53	118	
	Свекольное пюре	150	2.75	6.71	12.85	123	
	Компот из свежих фруктов или ягод	180	0.94	0	24.26	115	

	Хлеб ржаной						
			21.17	19.33	52.04	505	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная любительская	70	15.64	2.18	4.17	96	
	Рагу овощное	150	3.75	5.09	14.45	126	
	Чай с сахаром	180	1.08	2.75	11.7	44	
	Хлеб пшеничный						
			20.47	10.02	30.32	266	
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	60	4.9	1.71	33.48	171	
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17.72	74	
			7.6	2.11	51.2	245	
Итого за день			51.55	55.03	201.7	1455	
День - 8							
Завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая	200	6.32	10.18	26.34	232	
	Какао с молоком	180	3.78	3.96	25.81	153	
	Фрукты свежие	100	0.41	0.41	10.09	45	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/5	0.08	7.25	0.13	66	
			10.59	21.8	62.37	496	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	80	0.4	0.1	10.77	46	
			0.4	0.1	10.77	46	
Обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	60	0.33	0.07	0.94	7	
	Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	30/200	5.72	0.48	16.12	101	
	Жаркое по – домашнему	250	10.62	10.86	19.4	243	
	Компот из сухофруктов	180	0.94	0	24.26	115	
	Хлеб ржаной						
			17.61	11.41	60.72	466	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный с молочным соусом	150/30	14.65	20.21	34.17	290	
	Со сгущенным молоком		17.52	12.02	18.67	258	
	Чай с сахаром	180	1.08	2.75	11.7	44	
	Хлеб пшеничный						
			18.6	14.77	30.37	302	
Хлеб на весь день							
	Хлеб пшеничный	60	4.9	1.71	33.48	171	
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17.72	74	
			7.6	2.11	51.2	245	
Итого за день			56.79	52.91	222.91	1572	
День - 9							
Завтрак	Каша молочная	200	8.09	8.13	36.54	252	

	пшенная жидкая						
	Кофейный напиток с молоком	180	4.12	4.54	18.95	130	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/10/5	3.4	10.2	0.13	92	
	Фрукты свежие	100	0.41	0.41	10.09	45	
			16.02	23.28	65.71	519	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	80	0.4	0.1	10.77	46	
			0.4	0.1	10.77	46	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/200	9.93	1.17	19.66	140	
	Сосиска отварная (колбаса)	70	7.7	10.79	1.12	186	
	Капуста тушеная	150	3.18	4.95	6.97	121	
	Компот из свежих фруктов или свежих ягод	180	0.94	0	24.26	115	
	Хлеб ржаной						
			21.75	16.91	51.41	562	
Уплотненный полдник	Овощи свежие порционные или салат из овощей	60	0.33	0.07	0.94	7	
	Суфле из рыбы	70	11.63	6.04	2.67	106	
	Рис отварной	150	3.37	9	27.15	189	
	Хлеб пшеничный						
			11.69	9.55	45.47	283	
	Чай с сахаром	180	1.08	2.75	11.7	44	
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	60	4.9	1.71	33.48	171	
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17.72	74	
Итого за день			54.85	58.07	219.94	1646	
День - 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.95	7.34	32.46	192	
	Какао с молоком	180	3.78	3.96	25.81	153	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/5	0.08	7.25	0.13	66	
			9.81	18.55	58.4	411	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	80	0.4	0.1	10.77	46	
			0.4	0.1	10.77	46	
Обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	50	0.33	0.07	0.94	7	
	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	200/15/8	6.34	5.92	8.59	113	
	Котлета рубленная мясная	70	13.09	6.21	7.57	135	
	Картофельное пюре	150	3.24	6.11	19.0	156	

	Компот из сухофруктов	180	0.94	0	24.26	115	
	Хлеб ржаной						
			23.94	18.31	60.36	526	
Уплотненный полдник	Сырники со сгущенным молоком	150/30	25.66	17.94	36.47	410	
	Молоко кипяченое	180	5.04	5.75	7.38	78	
			30.76	23.64	44.97	514	
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	60	4.9	1.71	33.48	171	
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17.72	74	
Итого за день			70.17	59.8	225.35	1657	
Всего за 10 дней			578.76	561.36	2197.94	16070	