

МДОУ «Детский сад № 7»

Примерное 10-ти дневное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые в-ва | | | Ккал | Витамин С | № рецептур ы |
|------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------|--------|---------|-----------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная | 200 | 8,0 | 10,3 | 31,3 | 263,4 | | |
| | Какао | 200 | 6,2 | 6,2 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 117 |
| | Булка с маслом | 80/5 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254,0 | | |
| Обед | Суп вермишелевый | 200 | 2,4 | 0,4 | 20,0 | 89,8 | | 55 |
| | Ленивые голубцы | 150 | 10,96 | 10,96 | 14,1 | 199,81 | 34,71 | 92 |
| | Компот с/ф | 200 | 1,04 | | 26,96 | 107,44 | 0,8 | 122 |
| | Хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127,0 | | |
| Полдник | Оладьи | 100 | 7,2 | 8,0 | 44,3 | 274,1 | | 197 |
| | Сгущенка | 20 | 1,7 | 1,44 | 11,2 | 65,8 | | |
| | Чай с молоком | 200 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,66 | 134 |
| | Апельсин | 200 | 1,6 | | 18,4 | 82,0 | | |
| Итого за 1 день | | | 53,77 | 44,14 | 286,36 | 1742,45 | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 200 | 6,66 | 11,0 | 22,64 | 216,44 | | |
| | Кофе | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 147,84 | 0,9 | 125 |
| | Булка с маслом и сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 | 0,53 | 1 |
| Обед | Борщ | 200 | 3,08 | 1,74 | 5,42 | 64,98 | 9,98 | 28 |
| | Биточки мясные в молочном соусе | 135 | 14,5 | 7,3 | 8,2 | 162,8 | | 70 |
| | Салат из моркови | 100 | 1,21 | 7,09 | 9,69 | 105,92 | 3,26 | 15 |
| | Компот из с/ф | 200 | 1,04 | | 26,96 | 107,44 | 0,8 | 122 |
| | Хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127,0 | | |
| Полдник | Сырники | 100 | 17,17 | 13,47 | 13,06 | 249,91 | 0,23 | 83 |
| | Йогурт | 200 | 5,44 | 6,4 | 13,94 | 138,4 | 1,36 | 120 |
| | Варенье | 20 | | | 9,0 | 36,0 | | |
| | Банан | 200 | 3,0 | | 44,8 | 182,0 | | |
| Итого за 2 день | | | 72,38 | 77,74 | 229,13 | 1920,16 | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничка | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 225,94 | 0,9 | 68 |
| | Какао | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 117 |
| | Булка с маслом | 80/5 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254,0 | | |
| | Яйцо | 20 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 | | |
| Обед | Суп с фрикадельками | 200 | 9,0 | 5,7 | 19,3 | 168,6 | | 52 |

| | | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|
| | Макароны | 120 | 3,7 | 4,2 | 28,4 | 171,1 | | 168 |
| | Гуляш | 60 | 15,3 | 6,8 | 5,4 | 146,4 | | |
| | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24,0 | 6,0 | 3А |
| | Компот из с/ф | 200 | 1,04 | | 26,96 | 107,44 | 0,8 | 122 |
| | Хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 12,7 | | |
| Полдник | Запеканка творожно-изюмная | 100 | 14,16 | 9,72 | 11,81 | 193,51 | | |
| | Кефир | 200 | 5,44 | 6,4 | 13,94 | 138,4 | 1,36 | 120 |
| | Вафли | 50 | 1,7 | 15,1 | 32,35 | 265,0 | | |
| | Сметанный соус | 20 | 0,33 | 0,96 | 0,59 | 15,4 | 0,07 | 115А |
| Итого за 3 день | | | 82,36 | 63,88 | 271,27 | 1876,81 | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша дружба | 200 | 10,2 | 26,34 | 0,54 | 223,16 | 0,8 | 68 |
| | Кофе | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 147,84 | 0,9 | 125 |
| | Булка с маслом и сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 | 0,53 | 1 |
| | Суп рисовый | 200 | 1,38 | 8,2 | 14,81 | 123,2 | | |
| | Рыба польски | 115 | 15,3 | 12,4 | 8,6 | 197,0 | | 113 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,25 | 4,68 | 8,04 | 123,9 | 2,09 | 56 |
| | Отварная свёкла кусочком | 100 | 2,12 | 4,48 | 4,65 | 79,8 | 11,0 | 48 |
| | Компот из с/ф | 200 | 1,4 | | 26,96 | 107,44 | 0,8 | 122 |
| | Хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127,0 | | |
| Полдник | Винегрет | 120 | 1,88 | 3,7 | 13,38 | 86,0 | | |
| | Чай | 200 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 6,0 | 132 |
| | Булка | 30 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | | |
| | Яблоко | 200 | 0,8 | | 22,6 | 92,0 | | |
| Итого за 4 день | | | 71,33 | 120,4 | 209,36 | 1922,55 | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Молочная вермишель | 200 | 5,6 | 8,7 | 19,3 | 187,9 | 2,0 | 66 |
| | Какао с молоком | 200 | 6,2 | 6,2 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 117 |
| | Булка с маслом и сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 | 0,53 | 1 |
| 10:00 | Кефир | 250 | 5,44 | 6,4 | 13,94 | 138,4 | 1,36 | 120 |
| Обед | Суп рыбный | 200 | 12,7 | 0,6 | 9,22 | 105,44 | 5,9 | 41 |
| | Картофельно-мясная запеканка | 100 | 8,49 | 8,35 | 7,28 | 151,94 | 4,35 | 95 |
| | Сметанный соус | 20 | 0,33 | 0,96 | 0,59 | 15,4 | 0,07 | 115А |
| | Салат капустный | 80 | 0,96 | 3,9 | 5,68 | 61,0 | | |
| | Компот из с/ф | 200 | 1,4 | | 26,96 | 107,44 | 0,8 | 122 |

| | | | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------|
| | Хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127,0 | | |
| Полдник | Пирожок с капустой | 100 | 6,83 | 9,9 | 29,48 | 249,18 | 1,31 | 138 |
| | Чай с молоком | 200 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,66 | 134 |
| Итого за 5 день | | | 66,19 | 74,19 | 205,97 | 1803,07 | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная | 200 | 6,76 | 0,42 | 25,86 | 225,94 | 0,9 | 68 |
| | Кофе | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 147,84 | 0,9 | 125 |
| | Булка с маслом | 40/5 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254,0 | | |
| Обед | Суп овощной | 200 | 3,44 | 0,5 | 5,36 | 61,2 | 14,34 | 39 |
| | Плов | 200 | 16,5 | 10,8 | 32,1 | 299,5 | | |
| | Салат икринка | 80 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 | | |
| | Компот | 200 | 1,04 | | 26,96 | 107,44 | 0,8 | 122 |
| | Хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127 | | |
| Полдник | Омлет с зеленым горошком | 100/30 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,93 | 0,18 | 77 |
| | Булка | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 4,06 | 134 |
| | Мандарин | 150 | 1,6 | | 17,2 | 76 | | |
| | Вафли | 50 | 1,7 | 15,1 | 32,35 | 265 | | |
| Итого за 6 день | | | 59,06 | 52,35 | 288,52 | 1896,65 | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая | 200 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 239,34 | 0,9 | |
| | Какао | 200 | 6,2 | 6,2 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 117 |
| | Булка с маслом | 55/5 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254,0 | | |
| | Яйцо | 20 | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31,40 | | |
| Обед | Суп гороховый | 200 | 5,72 | 0,48 | 16,12 | 101,88 | 4,26 | 35 |
| | Капуста тушеная | 160 | 3,4 | 7,2 | 7,4 | 127,6 | 18,1 | 48 |
| | Котлета мясная | 75 | 9,89 | 12,18 | 12,83 | 206,58 | 6,51 | |
| | Компот | 200 | 1,04 | | 26,96 | 107,44 | 0,8 | 122 |
| | Хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127,0 | | |
| Полдник | Лапшевик | 180 | 13,0 | 14,5 | 34,6 | 331,5 | 0,54 | |
| | Сметанный соус | 20 | 0,33 | 0,96 | 0,59 | 15,4 | 0,01 | 115A |
| | Кефир | 200 | 5,44 | 6,4 | 13,94 | 138,4 | 1,36 | 120 |
| | Пряник | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,85 | 168,0 | | |
| Итого за 7 день | | | 67,55 | 65,18 | 285,21 | 2086,36 | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая | 200 | 6,98 | 10,42 | 25,0 | 222,38 | 0,9 | 64 |
| | Кофе | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 147,84 | 0,9 | 125 |
| | Булка с маслом и сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 | 0,53 | 1 |
| Обед | Рассольник | 200 | 3,38 | 1,9 | 12,24 | 94,74 | 7,3 | 32 |
| | Свекла тушеная | 150 | 2,44 | 4,5 | 12,25 | 192,31 | 2,54 | 59 |
| | Рыба жаренная | 85 | 15,3 | 9,8 | 4,2 | 165,2 | | |
| | Компот | 200 | 1,04 | | 26,96 | 107,44 | 0,8 | 122 |
| | Хлеб | 37 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127,0 | | |
| Полдник | Вареники | 115/15 | 11,9 | 16,3 | 19,7 | 278,0 | 0,54 | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|-----|
| | ленивые в сметанном соусе | | | | | | | |
| | Кефир | 200 | 5,44 | 6,4 | 13,94 | 138,4 | 1,36 | 120 |
| | Груша | 200 | 0,6 | | 21,0 | 88 | | |
| Итого за 8 день | | | 67,45 | 80,06 | 210,71 | 1852,98 | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «ассорти» | 200 | 4,3 | 9,58 | 25,5 | 211 | | |
| | Какао | 200 | 6,2 | 6,2 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 117 |
| | Булка | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | | |
| | Масло | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | | |
| | Яйцо | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,4 | | |
| 10:00 | Кефир | 250 | 5,44 | 6,4 | 13,94 | 138,4 | | |
| Обед | Щи | 200 | 1,68 | 1,34 | 7,38 | 49,32 | 19,7 | 30 |
| | Печеночная котлета | 75 | 12,71 | 60,2 | 6,86 | 136,19 | 11,39 | |
| | Овощи тушеные | 150 | 3,75 | 5,08 | 14,4 | 126,31 | 11,24 | 57 |
| | Компот | 200 | 1,04 | | 26,96 | 107,44 | 0,8 | 122 |
| | Хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127,0 | | |
| Полдник | Картофельное пюре | 100 | 2,17 | 3,12 | 5,36 | 123,9 | 2,09 | 56 |
| | Сельдь кусочком | 20 | 3,5 | 3,9 | | 48,4 | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,30 | 52,58 | 4,06 | 134 |
| | Булка | 40 | 30,8 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | | |
| | Пряник | 50 | 1,4 | 38,85 | 168,0 | | | |
| Итого за 9 день | | | 55,99 | 56,65 | 251,47 | 1698,96 | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Домашняя яичница | 100 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,93 | 0,36 | 77 |
| | Кофе | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 147,84 | 0,9 | 125 |
| | Булка с маслом и сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 | 0,53 | 1 |
| 10:00 | Кефир | 200 | 5,44 | 6,4 | 13,94 | 138,4 | | |
| Обед | Уха | 200 | 12,7 | 0,6 | 9,22 | 105,44 | 5,9 | 41 |
| | Жаркое домашнему | 200 | 10,62 | 10,86 | 19,40 | 243,74 | 4,10 | 94 |
| | Салат осенний | 100 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | 25,76 | 11 |
| | Компот | 200 | 1,04 | | 26,96 | 107,44 | 0,8 | 122 |
| | Хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127 | | |
| Полдник | Булочка домашняя | 80 | 2,2 | 4,61 | 31,2 | 190,8 | | |
| | Молоко | 200 | 5,0 | 5,6 | 9,4 | 208 | | |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | | 2,30 | 96 | | |
| Итого за 10 день | | | 67,38 | 74,96 | 216,66 | 1856,09 | | |
| Итого за весь период | | | 663,46 | 691,55 | 2454,66 | 18656,08 | | |
| Среднее значени | | | 66,3 | 69,1 | 245,5 | 1865,6 | | |

**е за пер-
д**

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|