

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ «Детский сад №20



*Handwritten signature*

**Примерное Десятидневное меню для Детей в возрасте 3 - 7 лет**

№ Рец.	Наименование блюд		Пищевые вещества			Эн. Ценность Ккал
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
286	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
<i>2 завтрак</i>						
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
	Икра из моркови	45	0,99	3	10,51	55,6
136	Суп картоф.с рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	160,4
416. 423	Котлеты из говядины	70	11,6	8,47	11,4	166
528	Капуста тушенная	180	0,97	6,32	29,7	150
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	Хлеб ржаной	20,6	1,18	0,18	12,45	44,0,84
<i>Уплотненный полдник</i>						
320. 137	Картофельное пюре,сельдь	150/43	3,24	5,18	26,5	159
313.695	Булочка Дорожная	60	4,26	8,98	36,5	234,5
645	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	ИТОГО		40,13	52,41	280,2	1616,384
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
52. 53	Суп молочный с крупой	200	4,96	6,21	19,93	151,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	49,11	10,4	14,96	179,4
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
<i>2 завтрак</i>						
	Йогурт или Снежок	152	4,2	4,5	25,5	130,72
<i>Обед</i>						
110	Салат картоф.с зел.горошком	45	0,93	4,55	6,84	70,35
325	Свекольник со сметаной	200/8	2,09	5,64	20,57	118,1
537	Котлеты рыбные любительские,соус белый	70/50	12,08	8,76	7,66	153,25
	Макароны отварные	150	5,49	4,8	39,5	214
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,18	12,45	42,8
<i>Уплотненный полдник</i>						
469. 154	Сырники запеченные	100	18,3	2,76	22	183
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
881	Кисель из облепихи	180	0,09	0	26,31	98,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
	ИТОГО		105,32	54,07	267,97	1688,37
<b>3 день</b>						

	<i>Завтрак</i>					
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,95	6,95	29,9	193
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,4	34,55	179,3
628	Чай без сахара	180	0,19	0	0,07	1,08
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок	100	0,4	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
37	Винегрет овощной	45	0,76	3,01	4,89	45,6
135	Суп картоф.с бобовыми	200	4,75	4,3	19,17	127,6
645,439,	Плов из отварной птицы	70/140	36,4	28,5	44,7	567
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	Хлеб жаной	20	1,18	0,18	12,45	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132, 262	Омлет	80	7,82	9,44	2	124
335	Пирожки,печен.с картофелем	60	3,53	3,22	25,69	139,3
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>69,85</b>	<b>63,82</b>	<b>257,44</b>	<b>1781,48</b>
	<b>4 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
165, 53	Суп молочный с макарон.изд.	200	6,03	7,96	25,65	192,5
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
	<i>Обед</i>					
9, 27	Суп картоф.с фрикадельками	200/15	5,27	4,33	17,86	125,5
138						
191	Печень по-строгановски	75/75	20,36	10,34	6	198,2
482	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,73	6,12	47	266
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,18	12,45	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
118	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	6,25	34,19	195,8
550	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,68</b>	<b>53,883</b>	<b>287,79</b>	<b>1693,0</b>
	<b>5 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	49,11	10,4	14,96	179,4
295	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	<i>2 завтрак</i>					
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
	<i>Обед</i>					
83						
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	2,28	5,51	16,57	119,8
180	Тефтели из говядины с рисом (ежики),соус сметанный	70/30	10,6	6,89	9,16	139
472	Макароны отварные	150	5,49	4,8	39,5	214
1041, 588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	14,03	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,18	12,45	42,8

	<i>Уплотненный полдник</i>						
154,469	Сырники из творога	100	18,3	2,76	22	183	
834	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	53,65	
337							
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2	
	ИТОГО		63,47	44,77	255,21	1633,01	
	<b>6 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
52	Каша молочная жидкая с маслом Дружба	180/5	4,8	7,02	26,6	182	
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2	
295	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3	
	<i>2 завтрак</i>						
	Сок фруктовый	105	0,3	0	17,5	72,45	
	<i>Обед</i>						
28,26 ,29,24							
132	Суп картоф. с макарон.изд.	200/7	1,93	4,15	13,93	95,73	
201	Котлеты московские	70	10,9	8,25	8,76	151	
553, 550							
469	Каша рассыпчатая ячневая	120	6,98	4,9	37,57	213	
881	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6	
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	33,9	
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,18	12,45	45,2	
	<i>Уплотненный полдник</i>						
345	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1	
	Вафли	20	1,36	12,08	25,88	106	
286	Напиток из облепихи	180	0,07	0	22,73	85,6	
	Хлеб пшеничный	14,8	1,9	0,23	12,43	33,44	
						47,52	
	ИТОГО		38,22	48,88	259	1443,52	
	<b>7 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193	
1	Бутерброд с маслом и сыром	55	49,11	10,4	14,96	179,4	
300	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7	
	<i>2 завтрак</i>						
	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	138	4,2	4,5	25,5	118,68	
	<i>Обед</i>						
32,31	Суп по-домашнему	200/48	6,37	4,71	17,49	131,7	
186,224	Рис припущенный	150	3,74	4,44	41	209	
309	Котлеты рыбные (горбуша)	70	13,2	5,66	6,3	128	
472	Соус белый	50	0,28	2,52	2,02	31,25	
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6	
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	33,9	
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,18	12,45	45,2	
	<i>Уплотненный полдник</i>						
292,469	Запеканка из творога	100	17,4	4,59	21,4	194	
550	Соус мол.сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65	
1044	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3	
	Гренки в яично-молочной смеси	60	5,38	7,4	22,59	188,4	
645							
	ИТОГО		111,75	57,2	267,95	1753,78	
	<b>8 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	7,96	25,65	192,5	
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2	
286	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3	
	<i>2 завтрак</i>						
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46	
	<i>Обед</i>						

93						
213	С уп картоф.с клецками	200	3,33	4,25	21,6	130,9
439	П лов из отварной птицы	70/140	36,4	28,5	44,7	567
528						
482						
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	33,9
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124
	Печенье	20	2,25	3,54	22,29	62,4
881	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
				0,14	9,96	42,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>64,3</b>	<b>60,48</b>	<b>238,84</b>	<b>1604,9</b>
	<b>9 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом и сыром	55	49,11	10,4	14,96	179,4
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	<i>2 завтрак</i>					
	Фрукты свежие	100	0,3	0	11,3	46
	<i>Обед</i>					
92, 707, 88, 25	Икра из моркови	45	0,99	3	10,51	55,6
186	Суп картоф.с бобовыми	200	4,75	4,3	19,17	127,6
547	Котлеты московские,соус красный	70/50	11,28	9,28	12,42	174,6
463	Каша рассыпчатая	150	8,73	6,12	47	266
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,18	12,45	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
215	Суп картоф.с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	160,4
687	Булочка Веснушка	60	4,8	4,38	37,84	200,3
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>99,32</b>	<b>55,25</b>	<b>296,66</b>	<b>1791,8</b>
	<b>10 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
2	Бутерброд с маслом с повидлом	65	2,43	4,4	34,55	179,3
628	Чай без сахара	180	0,19	0	0,07	1,08
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
62	Салат из св.капусты	45	0,13	4	7,02	57,6
110	Свекольник со сметаной	200/7	2,09	5,64	20,57	118,1
402	Азу	70/150	23,7	19,88	25,23	368,6
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	14,03	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,18	12,45	42,80
	<i>Уплотненный полдник</i>					
142,143	Вареники ленивые	100	15,8	1,14	16,4	137
550						
	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Печенье	20	2,25	3,54	22,29	62,4
286						
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>57,11</b>	<b>46,19</b>	<b>238,9</b>	<b>1463,18</b>
	<b>Итого за весь период</b>		<b>704,15</b>	<b>536,953</b>	<b>2649,96</b>	<b>16469,424</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>70,41</b>	<b>53,69</b>	<b>264,99</b>	<b>1646,94</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОБУ «Детский сад №20

«Капитошка»

« 1 » 09 20 20

**Примерное Десятидневное меню для Детей в возрасте 1-3 лет**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность Ккал
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
262	Каша молочная жидкая с маслом	150,8	3,84	5,79	24,93	161,1
286	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
<i>2 завтрак</i>						
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
<i>Обед</i>						
88. 24. 28. 29. 92	Икра из моркови	30	0,65	2	7,04	37,2
136	Суп картоф.с рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,49	120,4
416, 423	Котлеты из говядины	60	9,88	7,16	9,9	141,5
482, 215	Капуста тушенная	150	0,81	5,27	24,7	125
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
<i>Уплотненный полдник</i>						
320, 137	Картофельное пюре,сельдь	120/30	2,59	4,14	21,22	127,6
313.695	Булочка Дорожная	50	3,55	7,48	30,42	195,4
645	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
ИТОГО			31,574	41,78	227,04	1331,6
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
52. 53	Суп молочный с крупой	150	3,72	4,66	14,95	113,2
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9
262	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2
<i>2 завтрак</i>						
	Йогурт или Снежок	130	4,2	4,5	25,5	111,8
<i>Обед</i>						
31,32	Салат картоф.с зел.горошком	30	0,62	3,03	4,56	46,9
110	Свекольник со сметаной	150/5	1,57	4,23	15,43	88,6
325	Котлеты рыбные лобительские,соус белый	60/30	10,29	6,86	6,05	123,08
	Макароны отварные	100	3,66	3,2	26,35	142,4
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
<i>Уплотненный полдник</i>						
469, 154	Сырники запеченные	80	14,61	2,21	17,6	146,4
550	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,2
881	Кисель из облепихи	150	0,08	0	21,72	81,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
ИТОГО			81,404	42,28	215,23	1340,88
<b>3 день</b>						

	<i>Завтрак</i>						
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом		150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
2	Бутерброд с маслом и повидлом		55	2,39	4,4	28,02	154,6
628	Чай без сахара		150	0,16	0	0,06	0,9
	<i>2 завтрак</i>						
	Сок		100	0,4	0	17,5	69
	<i>Обед</i>						
37	Винегрет овощной		30	0,53	2,01	3,39	31
135	Суп картоф.с бобовыми		150	3,57	3,23	14,44	95,9
645,439,	Плов из отварной птицы		60/120	31,19	24,42	38,3	486,36
4588	Компот из сухофруктов		150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной		20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>						
132, 262	Омлет		80	7,82	9,44	2	124
335	Пирожки,печен.с картофелем		50	2,94	2,68	21,41	116,1
269							
	Какао с молоком		150	2,66	2,8	15,14	93,2
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО			58,254	55,19	210,21	1520,36
	<b>4 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
165, 53	Суп молочный с макарон.изд		150	4,52	5,97	19,24	144,4
1	Бутерброд с маслом		35	2,31	4,4	14,96	105,2
286	Кофейный напиток		150	2,33	2,45	14,61	86,4
	<i>2 завтрак</i>						
	Фрукты свежие		100	0,4	0	11,3	46
	<i>Обед</i>						
9, 27	Суп картоф.с фрикадельками		150/10	3,85	3,02	14,23	95,5
138	Каша рассыпчатая гречневая		100	5,82	4,08	31,31	177,5
191	Печень по-строгановски		50/50	13,57	6,89	4	132,1
482							
588	Компот из сухофруктов		150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной		20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>						
118	Каша молочная жидкая с маслом		150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
550	Пряник		50	2,4	1,4	38,85	168
300	Чай с сахаром		180	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО			41,954	34,42	229,48	1346,4
	<b>5 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
262	Каша молочная жидкая с маслом		150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
3	Бутерброд с маслом и сыром		50	37,41	8,9	14,96	160,9
295	Чай с сахаром		150	0,16	0	11,03	42
	<i>2 завтрак</i>						
	Фрукты свежие		100	0,4	0	11,3	46
	<i>Обед</i>						
83							
129	Рассольник ленинградский со сметаной		150/5	1,7	4,08	12,42	89,3
180	Тефтели из говядины с рисом (ежики),соус сметанный		60/25	9,1	5,9	7,85	118,92
472	Макароны отварные		100	3,66	3,2	26,35	142,4
1041, 588	Компот из сухофруктов		150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной		20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>						
154,469	Сырники из творога		80	14,61	2,21	17,6	146,4



93						
213	Суп картофельный с клёцками	150	2,41	3,14	16,2	97,4
439	Плов из отварной птицы	60/120	31,19	24,42	38,3	486,36
482						
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	45,2
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132, 262	Омлет натуральный	80	7,82	9,44	2	124
	Печенье	20	2,25	3,54	22,29	62,4
881	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	<b>ИТОГО</b>		53,974	51,33	191,37	1340,36
	<b>9 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9
262	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2
	<i>2 завтрак</i>					
	Фрукты свежие	100	0,3	0	17,5	46
	<i>Обед</i>					
92, 707, 88, 25	Икра из моркови	30	0,65	2	7,04	37,2
186	Суп картоф.с бобовыми	150	3,57	3,23	14,44	95,9
547	Котлеты московские,соус красный	60/30	8,01	14,52	8,45	122
463	Каша рассыпчатая	100	5,82	4,08	31,31	177,
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
215	Суп картоф.с крупой и рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,49	120,4
687	Булочка Веснушка	60	4,8	4,38	37,84	200,3
300	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	<b>ИТОГО</b>		74,444	51,24	243,15	1444,2
	<b>10 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,39	4,4	28,02	154,6
628	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
62	Салат из св капусты	30	0,09	3	4,69	41,4
110	Свекольник со сметаной	150/5	1,57	4,23	15,43	88,6
402	Азу	60/120	20,14	16,67	20,22	306,6
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	45,2
	<i>Уплотненный полдник</i>					
142,143	Вареники ленивые	80	12,6	0,91	13,6	112
550						
	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Печенье	20	2,25	3,54	22,29	62,4
286						
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	<b>ИТОГО</b>		46,254	38,96	202,79	1229,2
	<b>Итого за весь период</b>		554,92	438,63	2178,4	13588,6
	<b>Среднее значение за период</b>		55,49	43,86	217,84	1358,86