

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Дубский детский сад»
_____Н.А.Потапова

Примерное 10-ти дневное меню
муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Дубский детский сад»
для детей дошкольного возраста
(от 3 до 7 лет)

День 1					
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал.
		Белки	Жиры	Углев	
Завтрак					
Каша пшенная	250	7,68	9,7	32,1	249
Кофейный напиток	200,0	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб с маслом	30\7	2,34	7,76	14,53	139,1
Всего:		14,82	22,26	72,55	427,66
Обед					
Суп гороховый	250,0	9,6	3,5	29,7	186,6
Жаркое по домашнему	230,0	19,02	17,23	20,05	322,6
кисель	200	0,38	0	28,75	116
Всего:		26,22	41,46	78,5	625,2
Полдник					
ватрушка	35	10,5	6,26	33,3	230,0
Чай с молоком	200,0	3,12	3,22	18,7	113,06
Всего:		13,62	9,48	52,0	343,06
Хлеб ржаной	50	5,31	0,81	34,05	171,6
Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37	184,2
Итого:					1751,72

День 2					
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал.
		Белки	Жиры	Углев	
Завтрак					
Макароны отварные	125,0	4,1	2,1	25,5	138
Кофейный напиток	200,0	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб с маслом	30\7	2,34	7,76	14,53	139,1
яйцо	42,0	5,33	4,83	0,29	66
Всего:		16,57	19,43	65,24	502,66
Обед					
Борщ	250,0	10	10	20,3	212,6
Плов с курой	230,0	9,45	5,85	26,88	195,15
кисель	200,0	0,38	0	28,75	116
салат	60	0,85	3,65	5,19	56,34
Всего:		20,68	19,5	81,12	580,09
Полдник					
Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75
Чай с сахаром	200,0	0,05	0,01	15,00	60,0
Всего:		6,84	9,17	56,7	355,75
Хлеб ржаной	50	5,31	0,81	34,05	171,6
Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37	184,2
Итого:					1794,3

День 3					
Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
Завтрак					
Каша ячневая	250,0	7,79	7,44	42,94	270
Кофейный напиток	200,0	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб с маслом	30/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Всего:		14,93	20	82,39	568,66
Обед					
Суп крестьянский	250,0	2,4	3,17	19,76	106,5
Греча с печенью	150/50/	13,7	13	21,7	262
Салат капустный	60,0	0,84	3,64	5,41	52,44
Кисель	200,0	0,38	0	28,75	116
Всего:		17,32	19,81	75,62	536,94
Полдник					
Булочка сдобная	35	2,6	3,3	26	145,9
Чай	200,0	0,03	0,01	11,2	45
Всего:		6,81	9,17	52,9	340,75
Хлеб ржаной	50	5,31	0,81	34,05	171,6
Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,0	184,2
Итого:					1802,15

День 4					
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев	Ккал.
Завтрак					
Каша рисовая	250,0	7,8	9,04	55,94	337
Чай с молоком	200,0	3,12	3,22	18,7	113,06
Хлеб с маслом	30/7	2,34	7,76	14,58	139,1
Всего:		13,26	20,02	89,22	589,16
Обед					
Свекольник	250,0	3,3	4,6	22,4	142,1
Суфле творожное	200\20	30,48	19,66	30,8	422,16
запеченое с киселем	200	0,31	0	24,37	96,76
компот			0,01		
Всего:		34,09	24,27	77,57	661,02
Полдник					
вафли	35,0	2,6	3,3	26	145,9
Чай с сахаром	200,0	0,05	0,01	15	60
Всего:		2,65	3,31	41	205,9
Хлеб ржаной	50	5,31	0,81	34,05	171,6
Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,0	184,2
Итого:					1811,88

УТ

День 5					
Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Завтрак					
Каша ячневая	250,0	7,79	7,44	42,94	270
Чай с молоком	200,0	3,12	3,22	18,7	113,06
Хлеб с маслом	30/11	2,34	7,76	14,53	189,1
Всего:		13,25	18,42	76,17	572,16
Обед					
Борщ	250,0	10	10	20,3	212,6
Греча с курой	230	13,6	15,62	9,92	351,8
компот	200	0,74	0	11,	109,3
Салат свекольный	60	0,85	3,65	5,19	56,34
Всего:		25,19	29,27	46,41	730,04
Полдник					
Булочка с повидлом	80	10,5	6,26	33,3	230
Чай с молоком	200	2,34	7,76	14,53	113,6
Всего:		12,84	14,02	47,53	343,6
Хлеб ржаной	50	5,31	0,81	34,05	171,6
Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,0	184,2
Итого:					2001,60

День 6					
Сегодня в меню Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
Завтрак					
Каша гречневая	250	9,07	8,41	41,06	276
Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,6
Хлеб с маслом	30/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Всего:		14,53	19,39	74,29	528,7
Обед					
Борщ	250	10	10	20,3	212,6
Суфле рыбное с молочным соусом	150/50	22,7	11,7	15	262,5
Салат свекольный	60	0,85	3,65	5,19	56,34
Сок	200	0,74	0	11,6	109,3
Всего:		34,29	25,35	52,09	640,74
Полдник					
Булочка с повидлом	90	50,9	3,4	50,42	253
Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,6
Всего:		54,02	6,62	69,12	366,6
Хлеб ржаной	50	5,31	0,81	34,05	171,6
Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,0	184,2
Итого:					1891,94

День 7					
Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
Завтрак					
Каша пшенная	250	7,68	9,7	32,1	249
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб с маслом	30/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Всего:		14,82	22,26	71,55	544,56
Обед					
Щи	250	3	4,6	16,6	119,5
Плов с мясом	200/50	19,7	17	42,2	404,9
Компот	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Салат капустный	60	0,84	3,64	5,41	52,44
Всего:		23,85	25,25	88,58	673,6
Полдник					
Булочка	90	6,79	9,16	41,7	295,75
Чай	200	0,05	0,01	15	60
Всего:		6,84	9,17	41,85	355,75
Хлеб ржаной	50	5,31	0,81	34,05	171,6
Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,0	184,2
Итого:					1929,78

День 8					
Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Завтрак					
Каша манная	250	6,89	7,12	36,18	236
Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18
Хлеб с маслом	30/7	2,34	7,76	14,53	189,1
Всего:		15,43	21,08	76,05	606,28
Обед					
Суп рисовый	250	2,24	4,6	9,8	90,9
Суфле куриное	150	36,35	37,9	8,8	558,7
Компот с/фр.	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Всего:		38,9	42,51	42,97	746,36
Полдник					
Печенье	35	2,6	3,3	26,3	145,9
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15	60
Всего:		2,62	3,31	41,3	205,9
Хлеб ржаной	50	5,31	0,81	34,05	171,6
Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,0	184,2
Итого:					1914,34

День 9					
Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
Завтрак					
Каша ячневая	250	7,79	7,44	42,94	270
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб с сыром	30/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Всего:		14,93	20	82,39	568,66
Обед					
Суп крестьянский	250	2,4	3,17	19,76	106,5
Греча с курой	150/50	13,7	13	21,7	262,0
Кисель	200	0,38	0	28,75	116
салат	60	0,84	3,64	5,41	52,44
Всего:		17,32	19,81	75,62	536,94
Полдник					
Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75
Чай	200	12	3,1	14	53,06
Всего:		18,79	12,26	55,7	348,81
Хлеб ржаной	50	5,31	0,81	34,05	171,6
Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,0	184,2
Итого:					1810,21

День 10					
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал.
		Белки	Жиры	Углев	
Завтрак					
Вермишель в молоке	250	7,75	13,75	32,5	261,5
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб с маслом	30/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Яйцо	42	5,33	4,83	0,29	66
Всего:		20,22	31,14	72,25	626,16
Обед					
Рассольник	250	2,82	3,35	12,53	92
Капуста тушеная с курой	230 200	13,6 0,31	15,62 0,01	9,92 24,37	351,8 96,76
Компот					
Всего:		16,73	18,98	46,82	540,56
Полдник					
Печенье	35	2,6	3,3	26,3	145,9
Чай	200	0,05	0,01	15	60
Всего:		2,65	3,31	41,3	205,9
Хлеб ржаной	50	5,31	0,81	34,05	171,6
Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,0	184,2
Итого:					1728,42