

Примерное десятидневное меню
МДОУ «Детский сад №3
«Чебурашка»

И.О. Заведующего МДОУ

Детский сад №3 «Чебурашка»

Биянова О.В.



День : 1

№ рецепт.	Прием пищи	Масса порции гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. цен.,ккал.	Минерал. вещ-ва , мг.		Витамины, мг.		
	Наименование блюд		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	22,0	1,00	0,03	0,18	0
3	Бутерброд с сыром	60	7,04	7,94	19,39	177	145,4	0,95	0,07	0,08	0,11
397	Какао с молоком	180	6,53	5,53	30,44	197,5	242,25	0,704	0,083	0,31	2,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
ОБЕД											
58	Борщ с капустой и картофелем	180	1,7	4,91	9,73	89,91	39,07	1,144	0,048	0,046	9,99
252	Рыба запеченная в сметанном соусе	120	16,8	9,62	4,6	172,2	85,7	0,72	0,077	0,09	0,17
125	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146	16,2	1,36	0,16	0,1	21,98
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	8,6	1,12	0,003	0,006	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
ПОЛДНИК											
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,036	0,135	1,17
469	Булочка домашняя	75	6,5	9,5	38,16	264,14	44,85	0,82	0,107	0,086	0,31
	Всего за день:		56,02	50,00	207,02	1504,75	757,67	12,688	0,782	1,111	46,69

День : 2											
№ рецепт.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. цен.,ккал.	Минерал. вещ-ва , мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
93	Суп молочный с макаронами	180	5,18	4,69	16,95	130,68	145,5	0,46	0,08	0,182	0,82
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0,003	0,03
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
ОБЕД											
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,92	2,02	12,34	75,24	18,79	0,94	0,09	0,05	5,94
282	Шницель рубленый из говядины	100	15,55	11,55	64,15	228,75	43,75	1,5	0,1	0,16	0,15
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,73	5,04	20,85	147,6	8,7	2,55	0,12	0,06	0
367	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44	14,5	0,05	0,005	0,017	0,02
399	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
ПОЛДНИК											
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,076	0,284	2,46
	Кондитерские изделия	30	1,35	5,54	20,5	123	4,13	0,28	0,014	0,011	0
	Всего за день:		44,27	46,81	231,15	1321,27	535,83	14,42	0,723	0,895	23,42

День : 3

№ рецепт.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. цен.,ккал.	Минерал. вещ-ва, мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
168	Каша манная на молоке	180	3,96	3,57	26,84	155,41	9,3	0,40	0,04	0,02	0
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0,003	0,03
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
ОБЕД											
82	Суп картофельный с макаронами	180	1,94	2,04	12,34	75,42	17,71	0,78	0,08	0,05	5,94
511-2	Шницель рыбный натуральный	75	11,22	3,35	7,3	91,24	36,62	0,79	0,08	0,06	2,29
165	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,51	4,35	40,05	225	25,4	2,84	0,14	0,05	0
348	Соус томатный	30	0,44	2,13	3,78	35,97	7,08	0,19	0,009	0,011	0,71
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	8,6	1,12	0,003	0,006	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
ПОЛДНИК											
399	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
	Кондитерские изделия	30	1,35	5,54	20,5	123	4,13	0,28	0,014	0,011	0
	Всего за день:		35,400	30,070	221,600	1278,040	182,550	14,850	0,604	0,339	23,330

День : 4

№ рецепт.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. цен.,ккал.	Минерал. вещ-ва , мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
237	Запеканка из творога	130	19,29	13,25	18,87	271,7	162,0	0,76	0,06	0,29	0,26
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
ОБЕД											
82	Суп картофельный лапшой домашней	180	2,06	2,21	12,12	76,68	19,24	0,79	0,08	0,05	5,94
642	Рагу из мяса птицы	220	19,52	23,2	16,7	354,4	35,22	2,42	0,15	0,17	8,36
132	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,69	47,4	33,48	0,45	0,018	0,024	9,82
399	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
ПОЛДНИК											
	Напиток йогурт "Снежок"	180	4,86	4,5	19,44	142,2	217,8	0,18	0,05	0,23	1,62
	Кондитерские изделия	30	1,35	5,54	20,5	123	4,13	0,28	0,014	0,011	0
	Всего за день:		58,010	54,770	168,820	1398,380	640,200	12,800	0,600	1,013	41,200

День : 5											
№ рецепт.	Прием пищи	Масса порции гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. цен.,ккал.	Минерал. вещ-ва , мг.		Витамины, мг.		
	Наименование блюд		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	62,8	1,54	0,047	0,309	0,15
3	Бутерброд с сыром	60	7,04	7,94	19,39	177	145,4	0,95	0,07	0,08	0,11
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,036	0,135	1,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Напиток йогурт "Снежок"	180	4,86	4,5	19,44	142,2	217,8	0,18	0,05	0,23	1,62
ОБЕД											
81	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97,02	27,41	1,46	0,16	0,05	4,19
304	Плов из мяса птицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	2,19	0,06	0,12	1,01
700	Свекла отварная	60	0,98	2	5,2	42,7	24	0,9	0,01	0,03	5,28
883	Кисель из концентрата	180	0,07	0	31,72	127,17	0,3	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
ПОЛДНИК											
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0,003	0,03
460	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,8	277,5	14,55	0,96	0,09	0,08	0
	Всего за день:		58,610	61,880	222,040	1686,590	684,960	11,160	0,661	1,095	13,560

День : 6											
№ рецепт.	Прием пищи	Масса порции гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. цен.,ккал.	Минерал. вещ-ва , мг.		Витамины, мг.		
	Наименование блюд		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	22,0	1,00	0,03	0,18	0
3	Бутерброд с сыром	60	7,04	7,94	19,39	177	145,4	0,95	0,07	0,08	0,11
397	Какао с молоком	180	6,53	5,53	30,44	197,5	242,25	0,704	0,083	0,31	2,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
399	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
ОБЕД											
80	Суп картофельный с перловой крупой	180	1,81	2,01	12,24	74,34	18,65	0,73	0,07	0,04	5,94
252	Рыба запеченная в сметанном соусе	120	16,8	9,62	4,6	172,2	85,7	0,72	0,077	0,09	0,17
125	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146	16,2	1,36	0,16	0,1	21,98
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	8,6	1,12	0,003	0,006	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
ПОЛДНИК											
168	Каша рисовая молочная	180	2,65	0,38	33,57	148,65	4,06	0,41	0,02	0,01	0
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,036	0,135	1,17
	Всего за день:		52,88	37,78	215,34	1421,69	694,46	12,464	0,707	1,029	36,33

День : 7

№ рецепт.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. цен., ккал.	Минерал. вещ-ва, мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
94	Суп молочный с пшенной крупой	180	4,34	4,57	15,14	119,16	142,9	0,23	0,05	0,18	0,82
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,036	0,135	1,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
ОБЕД											
77	Суп картофельный с гречкой	180	1,69	2,04	11,98	72,9	18,61	0,84	0,1	0,06	8,64
293	Пельмени из говядины	205	21,36	9,31	37,27	323,13	32,23	1,56	0,18	0,18	0,39
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	8,6	1,12	0,003	0,006	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
ПОЛДНИК											
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,076	0,284	2,46
	Кондитерские изделия	30	1,35	5,54	20,5	123	4,13	0,28	0,014	0,011	0
	Всего за день:		45,990	37,620	188,920	1271,190	596,210	9,710	0,677	0,964	23,840

День : 8

№ рецепт.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. цен., ккал.	Минерал. вещ-ва, мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
94	Суп молочный с рисовой крупой	180	5,21	4,93	16,72	132,12	145,7	0,48	0,1	0,18	0,82
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
ОБЕД											
58	Борщ с капустой и картофелем	180	1,7	4,91	9,73	89,91	39,07	1,144	0,048	0,046	9,99
276	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	31,1	4,03	0,21	0,34	8,97
700	Свекла отварная	60	0,98	2	5,2	42,7	24	0,9	0,01	0,03	5,28
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	8,6	1,12	0,003	0,006	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
ПОЛДНИК											
460	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,8	277,5	14,55	0,96	0,09	0,08	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0,003	0,03
	Всего за день:		52,380	40,400	200,300	1376,230	436,650	14,654	0,719	0,933	36,650

День :9

№ рецепт.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. цен.,ккал.	Минерал. вещ-ва, мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
231	Сырники из творога запеченные	120	22,43	15,20	13,68	280,8	187,0	0,92	0,08	0,32	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0,003	0,03
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
ОБЕД											
77	Суп с клецками	180	1,69	2,04	11,98	72,9	18,61	0,84	0,1	0,06	8,64
307	Котлеты рубленные из мяса птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	56	1,01	0,04	0,08	0,26
313	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	16,64	1,55	0,17	0,02	0
354	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	8,19	0,06	0,006	0,009	0,011
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	8,6	1,12	0,003	0,006	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
ПОЛДНИК											
	Напиток йогурт "Снежок"	180	4,86	4,5	19,44	142,2	217,8	0,18	0,05	0,23	1,62
	Кондитерские изделия	30	1,35	5,54	20,5	123	4,13	0,28	0,014	0,011	0
	Всего за день:		53,580	49,770	189,100	1410,630	567,330	10,990	0,631	0,817	21,221

День : 10

№ рецепт.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. цен.,ккал.	Минерал. вещ-ва , мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
168	Каша вязкая молочная с геркулесом	180	4,55	6,4	32,91	189	21,38	1,32	0,12	0,04	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0,003	0,03
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Напиток йогурт "Снежок"	180	4,86	4,5	19,44	142,2	217,8	0,18	0,05	0,23	1,62
ОБЕД											
82	Суп картофельный пшенной крупой	180	2,06	2,21	12,12	76,68	19,24	0,79	0,08	0,05	5,94
287	Тефтели из мяса говядины	80	11,18	12,53	14,63	216	36,2	1,14	0,07	0,11	1,03
317	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	1,11	0,06	0,03	0
355	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	8,77	0,12	0,008	0,01	0,4
883	Кисель из концентрата	180	0,07	0	31,72	127,17	0,3	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
ПОЛДНИК											
168	Каша манная на молоке	180	3,96	3,57	26,84	155,41	9,3	0,40	0,04	0,02	0
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,036	0,135	1,17
	Всего за день:		43,760	46,110	236,380	1523,940	474,760	8,660	0,652	0,716	10,190