

РАЗРАБОТАНО:

Мед. сестра

Мелованова И.Н. Мелованова



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад №4 «Солнышко»

МБДОУ

Детский сад №4

«Солнышко»

С.Г. Сыч

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ «Детский сад №4 «Солнышко»  
НА 2019 ГОД**

## 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200,0	6,35	8,51	21,86	187	1,95	93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	3
	Чай с лимоном	180,0	0,04	0	12,13	47	2	200,264
<i>Обед</i>	Огурцы соленые	60,0	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Суп-уха	250,0	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	41
	Гуляш	80,0	6,0	7,6	2,47	164,8	0,8	152
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	4,5	6,4	21,9	263	0	186
	Компот из сухофруктов	200,0	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,6	16,2	84,5	0	Приложение г (с 555)
	Сок фруктовый	200,0	1,0	0,2	20,2	92	4	130
<i>Ужин</i>	Апельсин	100,0	0,4	0	9,8	44	10	368
	Вафли	40,0	1,5	12,2	25,0	217	0	10,10,1,1,
	Запеканка из творога	160,0	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Хлеб пшеничный	50,0	3,9	0,5	24	117,86	0	Приложение г (с 555)
	Молоко	200,0	5,8	5	9,6	108	2,6	255
<b>ИТОГО за 1 день:</b>			61,55	66,62	306,91	1967	40,23	

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>	Каша вязкая пшеничная молочная	200,0	7,01	8,09	28,39	213	1,95	96
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	3
	Кофейный напиток с молоком	180,0	1,3	1,3	14	92	1	253
<i>Обед</i>	Помидоры соленые	60,0	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250,0	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
	Котлета из говядины	70,0	9,84	8,02	7,16	139,3	0,8	161
	Картофельное пюре	150,0	1,83	3,14	10,84	85,2	10,77	206
	Компот из кураги	200,0	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,6	16,2	84,5	0	Приложение г (с 555)
	<i>Полдник</i>	Ряженка	150,0	4,35	4,8	6	88,5	1,05
<i>Ужин</i>	Печенье песочное	60,0	3,056	13,505	35,160	265,7	0,040	138
	Яблоко	100,0	0,4	0	9,8	44	10	368
	Омлет натуральный с маслом	100,0	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	110
	Кукуруза консервированная отварная	60	3	0,12	4,98	33	66	8
	Хлеб пшеничный	50,0	3,9	0,5	24,0	117,86	0	Приложение г (с 555)
	Чай с лимоном	180,0	0,04	0	12,13	47	2	200,264
	<b>ИТОГО за 2 день:</b>			56,5	65,55	220,2	1726,36	110,44

### 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>	Каша вязкая ячневая молочная	200,0	6,64	7,59	28,13	204	1,95	99
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	3
	Чай с лимоном	180,0	0,04	0	12,13	47	2	200,264
<i>Обед</i>	Огурцы соленые	60,0	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	250,0	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	38
	Курица отварная	80,0	12,66	8,16	0	124,0	0	300
	Капуста тушеная	150,0	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	200
	Компот из чернослива	200,0	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,6	16,2	84,5	0	Приложение г (с 555)
<i>Полдник</i>	Кисель	200,0	0	0	18,0	60	0	233
	Бананы	100,0	0,4	0	9,8	44	10	368
<i>Ужин</i>	Печенье песочное	50,0	2,544	11,103	29,420	220,477	0,030	138
	Вареники ленивые	210,0	29,56	10,2	30,48	331,92	0,39	207
	Сметанный соус	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	226
	Какао с молоком	180,0	1,2	1,3	13	90	1,17	248
	Хлеб пшеничный	50,0	3,9	0,5	24,0	117,86	0	Приложение г (с 555)
<b>ИТОГО за 3 день:</b>			76,084	62,219	254,76	1870,527	46,486	

### 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>	Каша вязкая рисовая молочная	200,0	4,16	5,6	19,56	144	1,46	173
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	3
	Кофейный напиток с молоком	180,0	1,3	1,3	14	92	1	253
<i>Обед</i>	Салат Ноябрьский	60,0	0,99	4,3	2,96	54,7	15,5	11
	Суп картофельный с бобовыми	250,0	9,4	3,2	27,5	176,2	5,4	15
	Жаркое по домашнему	200,0	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	153
	Компот из сухофруктов	200,0	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,6	16,2	84,5	0	Приложение г (с 555)
<i>Полдник</i>	Кефир	150,0	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Мандарины	100,0	0,4	0	9,8	44	10	368
<i>Ужин</i>	Плюшка	80,0	2,11	2,40	16,66	97	0,01	474
	Сарделька	65,0	7,41	9,56	0,78	130,28	0	202
	Макароны	150,0	8,77	9,35	57,93	336,51	0	202
	Хлеб пшеничный	50,0	3,9	0,5	24,0	117,86	0	Приложение г (с 555)
	Чай с лимоном	180,0	0,04	0	12,13	47	2	200,264
<b>ИТОГО за 4 день:</b>			59,07	53,91	260,6	1874,82	55,18	

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>	Каша вязкая манная молочная	200,0	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	3
	Чай с лимоном	180,0	0,04	0	12,13	47	2	200,264
<i>Обед</i>	Закуска из отварной свеклы с зеленым горошком	60,0	1,13	4,56	4,09	64	4	69
	Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	250,0	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33
	Оладьи из печени с соусом	80,0	9,78	11,66	16,41	210,0	7,37	284
	Картофельное пюре	150	1,83	3,14	10,84	85,2	10,77	206
	Компот из сухофруктов	200,0	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,6	16,2	84,5	0	Приложение г (с 555)
	<i>Полдник</i>	Сок фруктовый	200,0	1	0,2	20,2	92	4
	Груши	100,0	0,4	0	9,8	44	10	368
<i>Ужин</i>	Помидоры соленые	60,0	0,48	0,06	1,5	8,4	6	69
	Рыба тушеная в томате с овощами	100,0	22,7	11,9	9,5	240,0	10,4	88
	Рис отварной	150,0	3,6	5,4	36,8	209,7	0	315
	Хлеб пшеничный	50,0	3,9	0,5	24,0	117,86	0	Приложение г (с 555)
	Какао с молоком	180,0	1,2	1,3	13	90	1,17	248
<b>ИТОГО за 5 день:</b>			70,21	65,55	245,96	1927,66	66,45	

**6 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	6,60	9	20,64	187,04	0,9	33
	Бутерброд с маслом	30/5/	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180,0	1,3	1,3	14	92	1	253
<i>Обед</i>	Огурцы соленые	60,0	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Суп- уха из горбуши	250,0	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	41
	Рагу овощное с мясом	220,0	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	331
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,6	16,2	84,5	0	Приложение г (с 555)
	Компот из кураги	200,0	0,48	0	23,8	90	0,4	241
<i>Полдник</i>	Кисель	200,0	0	0	18	60	0	233
	Печенье сдобное	60,0	4,084	4,333	33,336	180,346	0,01	136
<i>Ужин</i>	Сырники из творога с повидлом	120,0/ 30,00	22,4	15,2	13,7	280,8	0,3	231
	Апельсины	100,0	0,4	0	9,8	44	10	368
	Хлеб пшеничный	50,0	3,9	0,5	24,0	117,86	0	Приложение г (с 555)
	Чай с сахаром	180,0	0	0	11,98	43	0	263,264
<b>ИТОГО за 6 день:</b>			52,334	50,423	242,65	1570,69	57,44	

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>	Каша вязкая пшеничная молочная	200,0	6,44	7,53	25,38	192	1,95	91
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Чай с сахаром	180,0	0	0	11,98	43	0	263,264
<i>Обед</i>	Венигрет овощной	60,0	0,82	3,7	5,1	56,9	4,6	45
	Свекольник с мясом и со сметаной	250,0	4,22	6,5	13,77	145	9,95	34
	Тефтели из говядины	70,0	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174
	Горошница	150,0	46,3	3,5	18,8	170,0	0	211
	Компот из чернослива	200,0	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,5	16,2	84,5	0	Приложение г (с 555)
<i>Полдник</i>	Ряженка	150,0	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Яблоко	100,0	0,4	0	9,8	44	10	368
	Сочник	75,0	3,403	3,611	27,780	150,29	0,010	14
<i>Ужин</i>	Помидоры соленые	60,0	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Котлета рыбная	80,0	7,8	4,35	28,3	114,0	0,42	134
	Картофельное пюре	150,0	1,83	3,14	10,84	85,2	10,77	206
	Хлеб пшеничный	50,0	3,9	0,5	24,0	117,86	0	Приложение г (с 555)
	Какао с молоком	180,0	1,0	1,08	10,83	75	0,83	248
<b>ИТОГО за 7 день:</b>			95,3	53,12	252,81	1707,19	46,77	



## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>	Каша вязкая кукурузная молочная	200,0	4,39	4,2	33,19	188	0	168
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180,0	1,3	1,3	11	92	1	253
<i>Обед</i>	Помидоры соленые	60,0	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250,0	6,45	5,16	21,52	148,87	6,05	38
	Котлеты рубленые из птицы	80,0	14,36	19,3	19,96	328	1	305
	Капуста тушеная	150,0	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	200
	Компот из сухофруктов	200,0	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,5	16,2	84,5	0	Приложение г (с 555)
	Хлеб пшеничный	50,0	3,9	0,5	24,0	117,86	0	Приложение г (с 555)
	<i>Полдник</i>	Сок фруктовый	200,0	1	0,2	20,2	92	4
	Конфеты	30,0	0,4	2,6	5,9	49,1	0	10,9,1,4
<i>Ужин</i>	Запеканка творожная из творога с изюмом	120,0	16,9	11,6	14,2	232,2	0,67	80
	Чай с сахаром	180,0	0	0	11,98	43	0	263,264
	Киви	100,0	0,4	0	9,8	44	10	368
<b>ИТОГО за 8 день:</b>			58,58	55,54	241,41	1735,43	47,42	

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>	Каша гречневая молочная	200,0	7,0	10,4	25,0	222,4	0,9	64
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Чай с сахаром	180,0	0	0	11,98	43	0	263,264
<i>Обед</i>	Закуска из капусты и моркови с растительным маслом	60,0	0,99	4,3	2,96	54,7	15,5	11
	Суп - харчо	250,0	7,7	7,9	12,3	155	6,05	241
	Азу	230,0	16,5	20,6	25,5	355,4	13,1	
	Компот из кураги	200,0	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,5	16,2	84,5	0	Приложение г (с 555)
<i>Полдник</i>	Снежок	150,0	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Булочка домашняя	70,0	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	274
<i>Ужин</i>	Яйцо отварное	40,0	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Икра кабачковая промышленного производства	80,0	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	12
	Хлеб пшеничный	50,0	3,9	0,5	24,0	117,86	0	Приложение г (с 555)
	Какао с молоком	180,0	1,2	1,3	13	90	1,17	248
	Бананы	100,0	0,4	0	9,8	44	10	368
<b>ИТОГО за 9 день:</b>			58,71	71,11	222,45	1729,16	52,76	

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>	Каша вязкая пшеничная молочная	200,0	7,01	8,09	28,39	213	1,95	96
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180,0	1,3	1,3	14	92	1	248253
<i>Обед</i>	Сложный гарнир из отварной свеклы с соленым огурцом	60,0	0,74	4,54	3,73	61	4	21
	Суп – картофельный с мясными фрикадельками	250	6,5	5,3	14,52	191	10,52	39
	Печень тушенная в сметане	100,0	15,73	6,34	2,43	125,62	0,05	103
	Рис отварной	150,0	3,6	5,4	36,8	209,7	0	315
	Компот из сухофруктов	200,0	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	50,0	3,2	0,5	16,2	84,5	0	Приложение г (с 555)
	<i>Полдник</i>	Сок фруктовый	200,0	1	0,2	20,2	92	4
	Зефир	60,0	0,4	0	48,0	196,0	0	10,6,3
	Мандарины	100,0	0,4	0	9,8	44	10	368
<i>Ужин</i>	Сельдь с луком репчатым	60,0	5,3	6,5	0,91	116	1	24
	Картофельное пюре	150,0	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
	Хлеб пшеничный	50,0	3,9	0,5	24,0	117,86	0	Приложение г (с 555)
	Чай с сахаром	180,0	0	0	11,98	43	0	263,264
<b>ИТОГО за 10 день:</b>			55,36	48,37	287,44	1925,68	50,87	
Итого за весь период:			644,298	592,51	2538,38	18071,417	475,05	
Среднее за весь период:			64,43	59,25	253,8	1807,14	47,5	