Утверждаю

Заведующий МДОУ детский сад № 15

_____ С.В.Гарманова

Приказ № 8/1 от 09.01.2019 г.

Примерное десятидневное меню
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 15 компенсирующего вида
города Ржева Тверской области

Перспективное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МДОУ детский сад № 15 с 12-ти часовым пребыванием

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. С	№ рецепта
1 день Завтрак								
1	Макароны отварные сл.	150	1,97	3,88	7,76	166	5,53	№ 53
2	Бутерброд с маслом	45/10	3,63	7,65	21,86	173	0	№116
3	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	101	0,03	№ 106
	Всего завтрак		**11,14**	**15,55**	**74,27**	**440**	**5,56**	
Обед								
1	Салат из зелёного горошка	60	1,78	31,13	3,75	50	6,6	№111
2	Суп куриный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	104	8,25	№ 16
3	Жаркое по-домашнему	230	28,78	7,80	22,94	198	9,37	№ 45
4	Компот из сухофруктов	200	0,09	0,04	26,14	105	8,0	№ 92
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	№ 115
6	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	№ 124/1
	Всего обед		**23,52**	**16,32**	**112,17**	**639**	**32,22**	
Полдник								
1	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	0	№ 120
2	Кисель	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73	№ 94
	Всего полдник		**7,58**	**7,78**	**25,05**	**196**	**2,73**	
Ужин								
1	Биточки пшенные с повидлом	150/20	28,03	19,0	17,1	351	3,87	№ 67
2	Молоко	200	5,80	5,0	8,0	100	2,73	№ 103
3	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	№124/1
	Всего ужин		**29,28**	**19,17**	**35,45**	**596**	**6,6**	
	Итого за день		71	59	247	1761	47,11	
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50**	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит С	№ рецепта
2 день Завтрак								
1	Каша пшеничная жидкая	250/5	5,5	5,07	33,73	202	0	№ 72
2	Бутерброд с маслом, сыром	35/10/20	7,47	13,45	17,01	141	0,14	№ 117
3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 101
	Всего завтрак		**17,04**	**39,05**	**76,86**	**450**	**1,57**	
Обед								
1	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,41	52	19,47	№ 125
2	Рассольник с курой и сметаной	250	2,10	5,11	16,59	120	7,53	№ 18
3	Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	№ 51
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137	18,16	№ 21
5	Напиток фруктовый	200	1,0	-	25,4	105	0,4	№ 91
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	№ 115
	Всего обед		**39,97**	**17,05**	**111,1**	**716**	**45,80**	
Полдник								
1	Гренка	80	5,66	10,51	44,95	170	0	№ 137
2	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	101	0,03	№ 106
	Всего полдник		**11,46**	**15,51**	**52,59**	**270**	**0,03**	
Ужин								
1	Сырники со сгущённым молоком	150/20	3,94	5,8	30,26	352	0,37	№ 60
2	Чай с сахаром	200/17	0,15	0,02	11,94	98	0,03	№ 24
3	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	40	0	№11
	Всего ужин		**5,28**	**5,97**	**49,45**	**540**	**0,4**	
	Итого за день		73,75	77	290	1808	47,80	
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50**	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. С	№ рецепта
3 день Завтрак								
1	Каша кукурузная молочная, жидкая	250/5	5,5	5,07	33,73	176	0	№ 80
2	Бутерброд с маслом	45/10	3,63	7,65	21,86	173	0	№ 116
3	Кофейный напиток	200	2,96	2,6	15,9	98	1,3	№104
	Всего завтрак		**15,85**	**17,35**	**93,63**	**450**	**1,3**	
Обед								
1	Салат из моркови с яблоками	60	0,51	3,06	1,56	36	3,33	№ 140
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,48	87	18,46	№ 1
3	Печень по-строгановски	90	12,7	4,4	8,9	145	5,56	№ 22
4	Рис отварной	150	1,97	3,88	7,76	74	0	№ 46
5	Напиток витаминный	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 93
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	№ 115
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	№ 124/1
	Всего обед		**22,3**	**26,54**	**100,7**	**646**	**27,75**	
Полдник								
1	Банан	20	0,96	0,56	15,54	71	0	№ 109
2	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68	0	№ 122
	Чай	200	2,96	2,6	15,9	98	0,03	№ 106/1
	Всего полдник		**6,76**	**5,56**	**23,94**	**237**	**0,03**	
Ужин								
1	Оладьи с повидлом	150/20	2,8	6,41	14,99	411	3,93	№ 74
2	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	64	0,03	№ 24
	Всего ужин		4,05	6,58	33,34	**505**	3,96	
	Итого за день		49	56	252	1808	33,04	
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50**	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. С	№ рецепта
4 День Завтрак								
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/5	4,73	6,85	23,78	204	0	№ 79
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 101
3	Бутерброд с маслом	45/10	3,63	7,65	21,86	173	0	№ 116
	Всего завтрак		**11,44**	**10,22**	**69,33**	**400**	**1,43**	
Обед								
1	Салат из свеклы	60	1,78	31,13	3,75	50	5,7	№ 128
2	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,40	14,33	111	9,11	№ 4
3	Кура порционная	230	11,94	8,64	20,88	185	1,01	№ 41
4	Макароны	150	1,97	3,88	7,76	74	5,53	№ 53
5	Напиток лимонный	200	0,12	0,1	27,0	109	6,63	№ 93
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	№ 115
7	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	№11
	Всего обед		**22,97**	**43,74**	**104,77**	**630**	**24,98**	
Полдник								
1	Ватрушка с повидлом	80	10,53	6,26	33,34	77	0,15	№119
2	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73	№ 15
	Всего полдник		**16,61**	**11,68**	**43,41**	**190**	**2,88**	
Ужин								
1	Творожная запеканка с повидлом	120	7,07	13,11	7,4	399	0,28	№ 55
2	Чай	200	2,96	2,6	15,9	98	0,03	№ 106/1
3	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	0	№11
	Всего ужин		**11,6**	**15,91**	**32,95**	**545**	**0,31**	
	Итого за день		62,62	81,55	250,46	1765	39,60	
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50**	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. С	№ рецепта
5 день Завтрак								
1	Каша гречневая молочная вязкая	250/5	5,70	6,09	32,7	113	1,03	№ 77
2	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	№ 104
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/20	7,87	13,5	19,43	230	0,14	№ 117
	Всего завтрак		**17,64**	**23,18**	**77,75**	**450**	**2,47**	
Обед								
1	Салат из консерв. кукурузы	60	0,85	3,65	5,02	56	7,6	№ 129
2	Суп гороховый с гренками	250	5,49	5,27	16,57	84	3,97	№ 14
3	Котлета мясная	80	12,44	9,24	1,47	133	0,12	№ 43
4	Картофельное пюре	150/5	3,05	4,17	24,08	96	18,16	№ 21
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	№ 115
6	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	№11
7	Напиток фруктовый	200	1,0	-	25,4	57	4,0	№ 91
	Всего обед		**29,7**	**24,82**	**110,3**	**608**	**34,45**	
Полдник								
1	Груша	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73	№ 110
2	Пряник	20	0,64	0,56	16,22	59	0	№ 138
3	Чай	200	2,96	2,6	15,9	98	0,03	№ 106/1
	Всего полдник		**6,72**	**5,98**	**26,29**	**270**	**2,76**	
Ужин								
1	Рагу овощное	150	2,8	6,41	14,99	441	12,44	№ 27
2	Чай с сахаром	200	0,15	0,02	11,94	98	0,03	№ 24
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	65	0	№ 11
	Всего ужин		**23,97**	**16,51**	**44,55**	**540**	**12,47**	
	Итого за день		78	70	259	1818	52,15	
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50**	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. С	№ рецепта
6 день Завтрак								
1	Каша гречневая рассыпчатая со сл. маслом	250/5	7,76	6,6	34,87	176	0	№ 82
2	Чай	200	2,96	2,6	15,9	46	0,03	№ 24
3	Бутерброд с маслом с сыром	45/10	3,63	7,65	21,86	173	0,14	№ 117
	Всего завтрак		**12,69**	**15,69**	**81,84**	**450**	**0,17**	
Обед								
1	Салат из моркови	60	0,75	0,05	6,96	31	3,33	№ 135
2	Суп картофельный с зеленым горошком , яйцом и сметаной	250	2,34	2,82	16,63	101	8,25	№ 11
3	Голубцы ленивые	80/30	7,49	6,03	11,78	131	10,03	№ 29
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	1,83	№ 92
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	№ 115
6	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	№ 11
	Всего обед		**23,15**	**14,28**	**126,38**	**558**	**23,44**	
Полдник								
1	Яблоко	200	6,00	2,0	8,0	74	1,60	№ 114
2	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68	0	№ 122
3	Чай	200	2,96	2,6	15,9	46	0,03	№ 24
	Всего полдник		**7,5**	**4,36**	**22,98**	**188**	**1,63**	
Ужин								
1	Каша манная молочная	250/5	10,62	12,8	43,96	113	0	№ 73
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 101
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	№ 11
	Всего ужин		**9,25**	**4,76**	**20,82**	**540**	**1,43**	
	Итого за день		52	39	252	1736	38,37	
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50**	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. С	№ рецепта
7 день Завтрак								
1	Каша «Дружба» из смеси 2-х круп	250/5	10,62	12,8	43,96	113	1,82	№ 70
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 101
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/20	7,87	13,5	19,43	230	0,14	№ 117
	Всего завтрак		**23,66**	**29,99**	**100,21**	**450**	**3,39**	
Обед								
1	Салат из свежего огурца	60	0,84	3,04	5,41	52	19,49	№ 112
2	Борщ со сметаной	250	3,9	0,41	20,54	101	10,28	№ 3
3	Плов из курицы	210	21,47	19,69	35,69	214	1,01	№ 33
4	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	№ 115
5	Напиток сокосодержащий	200	1,0	-	20,2	84	4,0	№ 98
	Всего обед		**33,6**	**24,22**	**117,28**	**725**	**34,78**	
Полдник								
1	Печенье	80	5,82	10,01	43,13	157	0	№ 120
2	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	1,40	№ 103
	Всего полдник		**11,9**	**15,43**	**53,2**	**270**	**1,40**	
Ужин								
1	Вермишель со сливочным маслом	150	22,71	16,14	36,49	315	0,28	№ 56
2	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	130	1,33	№ 105
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	95	0	№ 11
	Всего ужин		**14,16**	**19,49**	**30,45**	**540**	**1,61**	
	Итого за день		83	89	301	1890	41,18	
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50**	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Вит.С	№ рецепта

						ценность		
8 день Завтрак								
1	Каша пшённая молочная жидкая	250/5	5,48	5,25	46,86	179	0	№ 78
2	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	1,33	№ 105
3	Бутерброд с маслом	40/10	3,23	7,6	19,43	173	0	№ 116
	Всего завтрак		**12,07**	**15,85**	**91,99**	**450**	**1,33**	
Обед								
1	Салат из свеклы	60	0,84	3,04	5,41	56	5,7	№ 128
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,59	8,40	14,33	111	8,48	№ 7
3	Рыба тушёная	80	13,07	4,37	2,57	108	1,80	№ 44
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137	18,16	№ 21
4	Напиток витаминный	200	0,09	0,04	26,14	105	3,89	№ 93
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	№ 115
	Всего обед		**30,69**	**21,97**	**96,56**	**604**	**38,03**	
Полдник								
1	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	78	0	№ 122
2	Кисель	200	5,80	5,0	8,4	102	0,60	№ 94
	Всего полдник		**6,44**	**5,56**	**24,62**	**180**	**0,60**	
Ужин								
1	Капуста тушеная свежая	150	3,09	4,85	14,14	112	25,7	№ 25
2	Сосиска	80	8,8	19,2	0,32	208	0	№ 40
3	Чай с сахаром	200	0,15	0,02	11,94	125	0,03	№ 106
4	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	95	0	№ 11
	Всего ужин		**13,61**	**24,27**	**36,05**	**540**	**26,0**	
	Итого за день		62	67	249	1800	65,96	
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50**	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. С	№ рецепта
9 день Завтрак								
1	Каша рисовая молочная	250/5	0,27	4,86	34,31	176	0,03	№ 76
2	Бутерброд с маслом	45/10	3,63	7,65	21,86	173	0	№ 116
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	№ 104
	Всего завтрак		**8,56**	**15,68**	**93,12**	**450**	**1,33**	
Обед								
1	Салат из свежей моркови	60	0,51	3,06	1,56	31	,033	№ 135
2	Суп из геркулеса	250	2,68	2,83	17,14	104	17,46	№ 8
3	Тефтели мясные , соус	80/80	10,91	12,53	13,79	212	0,61	№ 39, 133
4	Греча отварная	100	7,76	6,6	34,87	76	0	№ 82
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	20,0	30,4	94	1,83	№ 92
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	№ 115
7	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	№ 11
	Всего обед		**33,26**	**47,72**	**104,66**	**630**	**23,23**	
Полдник								
1	Груши свежие	20	0,96	0,56	15,54	67	2,73	№ 110
2	Печенье	20	0,64	0,56	16,22	78	0	№ 120
3	Чай с сахаром	200	2,96	2,6	15,9	125	0,03	№ 106
	Всего полдник		**7,04**	**5,98**	**25,61**	**270**	**2,76**	
Ужин								
1	Запеканка из творога	150	22,71	16,14	36,49	325	0,28	№ 59
2	Чай с молоком	200	0,13	0,02	11,33	145	3,15	№ 105
3	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	№ 11
	Всего ужин		**14,39**	**4,54**	**21,15**	**540**	**3,43**	
	Итого за день		63	73	245	1840	30,75	
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50**	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. С	№ рецепта
10 день Завтрак								
1	Каша молочная геркулесовая	250/5	10,65	12,10	43,86	170	0	№ 79
2	Бутерброд с маслом	45/10	3,63	7,65	21,86	173	0	№ 116
3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 101
	Всего завтрак		**18,35**	**23,24**	**91,84**	**450**	**1,43**	
Обед								
1	*Салат из огурцов и помидор	60	1,78	31,13	3,75	50	19,45	№ 126
2	Свекольник	250	1,81	4,9	12,74	102	10,28	№ 12
3	Оладьи из печени	80	18,81	6,19	0,88	104	6,96	№ 32
4	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	108	18,16	№ 21
5	Напиток фруктовый	200	1,0	-	20,2	95	4,0	№ 91
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	84	0	№ 115
7	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	87	0	№ 11
	Всего обед		**32,1**	**19,89**	**94,27**	**630**	**58,85**	
Полдник								
1	Зефир	80	6,2	3,77	41,84	157	0	№ 121
2	Чай	200	6,08	5,42	10,07	113	0,03	№ 24
	Всего полдник		**12,28**	**9,19**	**51,91**	**270**	**0,03**	
Ужин								
1	Омлет натуральный	100/50	9,62	16,69	4,9	315	0,18	№ 66
2	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	70	0,03	№ 106
3	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	95	0	№ 11
	Всего ужин		**23,96**	**16,31**	**54,84**	**480**	**0,21**	
	Итого за день		86	68	292	1830	60,52	
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50**	