

Утвердить:
Зав. МБДОУ детский сад
общеразвивающего вида
с. Тунгокочен
Пляскина М.С.

Примерное 10-дневное меню для детей от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети- ческая цен-сть (ккал)	витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 1 завтрак	каша манная	200	4,5	6,1	22,3	162,7	0,4	62
	чай сладкий	200	0,03	0,01	4,66	18,66	0,01	1
	хлеб	50	0,05	4,15	0,05	37,5	-	81
	с маслом	5	3,8	1,5	25,7	131	-	83
II завтрак	компот сухофрукты	200	-	-	14	55,8	-	8
обед	щи со свежей капустой	200	3,6	5,5	4,4	83,8	8,1	41
	плов рисовый	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	50
	напиток голубичн.	200	0,51	0,21	14,23	61	75,0	10
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
полдник	вареники с картошкой	200	5,903	1,465	48,530	218,789	19,40	8
	чай сладкий	200	0,1	-	9,7	39,1	-	1
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
Итого за 1 день			45,423	38,12	196,26	1429,349	103,87	
День 2 завтрак	суп молочный вермишелевый	200	7,18	6,5	23,54	181	103,87	44
	чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4	-	2
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	0,5	81
	вафли,	9	2,0	0,6	0,3	7,8	37,6	79
II завтрак	яблоко	90	0,72	3,12	5,7	54	-	14
обед	суп гороховый с гренками	200	7,5	5,2	30,3	197,7	4,6	42
	картофельное пюре	150	3,3	5,2	21,6	146,5	10,4	53
	котлета рыбная	80	17,4	13,9	10,9	147,8	0,8	60
	сок яблочный	200	0,9	0,18	17,71	76,9	3,58	3
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
полдник	блины с маслом	200	11,3	17,66	62,8	428	0,56	70
	чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	166,4	0,5	2
Итого за 2 день			63,1	59,76	264,55	1714,5	58,54	
День 3 завтрак	каша пшениная	200	5,1	6,0	23,8	170,2	0,4	64
	чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	2
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	0,5	81
	с повидлом	59	2,94	4,64	16,38	184	0,11	84
II завтрак	яблоко	90	0,72	3,12	5,7	54	-	14
обед	суп с дом. лапшой	200	28	5,8	13,9	120	6,6	49
	рожки	150	7,02	7,38	37,512	248,85	-	54
	гуляш	70	20,624	16,304	5,248	250	-	52
	напиток брусничн	200	0,61	0,25	18,67	19	90,0	10
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
полдник	каша рисовая	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0,5	60
	чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	2
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
	конфета	9						

День 4 завтрак	каша ячневая	200	4,4	5,4	22,4	155,3	0,3	67
	чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	2
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
II завтрак	кисель	200	-	-	9,8	40	15	7
обед	суп с клецками	200	4,5	4,5	11,0	102,5	4,3	33
	капуста тушеная	200	3,98	7,42	18,98	158	32,74	49
	сок грушевый	200	0,54	0,36	29,34	123	3,60	3
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
полдник	рожки отварные	150	7,02	7,38	37,512	248,85	-	54
	зеленый горошек	50	1,2	0,1	2,5	15,5	1,6	30
	чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	2
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	-	75
Итого за 4 день			41,24	37,96	276,432	1615,75	58,54	
День 5 завтрак	каша рисовая	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0,5	60
	чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	2
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
	пряник	80	4,8	2,8	82,5	360		91
II завтрак	груша	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	13
обед	рассольник	200	3,8	5,7	9,0	104,3	6,4	40
	перловка	150	6,6	5,7	3,6	223	0,5	70
	гуляш	70	20,624	16,304	5,248	-	-	52
	салат из свеклы	50	1,42	6,09	8,36	93,9	-	23
	сок сливовый	200	1,98	0,18	22,68	100	5,40	3
полдник	каша манная	200	4,5	6,1	22,3	162,7	0,4	62
	чай с молоком	200	1,71	1,55	7,54	51,33	0,79	2
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
Итого за 5 день			182,682	58,029	308,36	1772,93	18,49	
День 6 завтрак	каша гречневая	200	8,59	6,09	38,64	243	-	69
	чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	2
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
	конфеты	9						
II завтрак	груша	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	13
обед	борщ	200	5,7	6,9	7,7	118,4	5,3	39
	картофель туш-ный	200	5,31	5,43	9,7	12,87	2,05	48
	салат из св.капусты	50	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	25
	компот сухофрукты	200	0,54	-	13,48	53,72	0,4	8
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
полдник	лепешка	200	12,2	10,29	70,7	421,0	0,71	78
	чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	2
Итого за 6 день			40,95	33,83	233,53	1400,95	30,88	
День 7 завтрак	суп молоч. вермиш.	200	7,5	6,5	23,54	181	-	44
	чай с молоком	200	1,71	1,55	7,54	51,53	0,79	2
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
	сыр	10	2,31	9,98	-	36,52	-	86
II завтрак	кисель	200	-	-	9,8	40	15	7
обед	суп геркулесовый с туш. говядиной	200	2,0904	2,3658	10,85	87603	13,5	47
	рожки	150	7,2	7,38	37,512	248,85	-	54
	гуляш	70	20,624	16,304	5,248	250	-	52
	чай сладкий	200	0,03	0,01	4,66	18,66	0,01	1
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
полдник	биточки манные	150	7,68	5,78	40,84	246	0,52	71
	чай с молоком	200	1,71	1,55	7,54	51,53	0,79	2
Итого за 7 день			52,314	121,66	190,582	1437,179	74,61	

День 8 Завтрак	рожки	150	5,50	4,57	26,44	168	-	54
	икра кабачковая	50	0,798	3,738	3,234	49,98	2,94	61
	чай с молоком	200	1,71	1,55	7,54	51,53	0,79	2
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
II завтрак	сок яблочный	200	0,90	-	22,86	95	7,2	3
обед	суп рыбный (сайра)	200	4,07	1,04	6,66	60,34	3,21	38
	картофель туш-ный	200	5,31	5,43	9,7	12,87	2,05	48
	напиток голубич.	200	0,61	0,25	18,67	19	90	10
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
полдник	пирожки с картошкой	180	39127	5,2346	39,16	216,728	0,2225	91
	чай сладкий	200	0,03	0,01	4,66	18,66	0,01	1
Итого за 8 день			424,778	24,83	190,324	1681,38	106,43	
День 9 завтрак	каша на молоке «Дружба»	200	5,5	8,77	29,27	213	-	68
	чай с молоком	200	1,71	1,55	7,54	51,53	0,79	2
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
	конфета	9						
II завтрак	груша	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	8
обед	суп вермишелевый с туш-ной говядин.	200	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	43
	гречка	150	8,59	6,09	38,69	243	-	69
	гуляш	70	20,624	16,304	5,248	250	-	52
	компот сухофрукты	200	0,52	-	13,48	53,72	0,4	8
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
полдник	чай с молоком	200	1,71	1,55	7,54	51,53	0,79	2
	пряник	50	1,8	1,4	22,5	109,8	-	91
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
Итого за 9 день			34,24	26,69	221,41	1257,88	14,23	
День 10 завтрак	яйцо отварное	50	5,08	4,6	0,28	63	-	54
	хлеб с повидлом	59	3,8 2,94	1,5 4,64	25,7 16,38	131 184	- 0,11	84
	чай с молоком	200	1,71	1,55	7,54	51,53	0,79	2
II завтрак	сок абрикосовый	200	0,90	-	22,86	95	6,0	3
обед	суп рисовый с туш-ной говяд.	200	6,18	3,30	14,65	113	8,33	48
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	53
	салат из капусты	50	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	25
	кисель	200	-	-	9,8	40	15	7
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
полдник	каша пшенная	200	5,1	6,0	23,8	170,2	0,4	64
	чай с молоком	200	1,71	1,55	7,54	51,53	0,79	2
	хлеб	50	3,8	1,5	25,7	131	-	81
	конфета	9						
итога за 10 день			35,86	27,37	183,94	1117,08	82,43	