



Утверждено
 директор МДОУ «Карайская СОШ»
 Л.А.Сергеева

Примерное 10-дневное меню дошкольников МДОУ «Карайская СОШ»

День 1

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин С	Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3-7л	4	5	6	7	8	9
завтрак								
1	Каша ячневая с маслом на молоке	180	9	9	55		301	04020
2	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	6	58	136
3	Хлеб пшеничный	30	3,1	1,3	20,8		103	878
4	Сыр	10	16	16	18,4	0,2	216	7
	итого		28,3	26,3	109,2	13,2	678	
обед								
1	Суп с рисовой крупой и морской рыбой	200	2,0	4,9	14,3		154	43
2	Гречка отварная	150	6,2	4,3	40	0,9	429	67
3	Биточки рыбные	60	11,7	11	20	0,43	301	386
4	Компот из сухофруктов	200	0,5	"	31,5	0,8	124	859
5	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	20,8		128	878
6	Капуста тушеная	50	1,2	2,6	6,0	25,7	40	336
	итого		25,6	23,3	132,6	97,83	1176	
Полдник								
1	Печенье сахарное	40	7,27	6,15	51,52		295,7	
2	Кисель фруктовый	200	0	0	10		119	10011
3	Апельсин	0,200	1,8	0,4	16,2	14	80	
	итого		9,27	6,55	72,52	14	433,71	

День 2

завтрак								
1	Каша «Дружба» молочная с маслом	180	5,51	5,82	21,61	0,8	294	93
2	Кофе с молоком	200	2,01	2,39	25,65	1,3	60	395
3	Яйцо варёное	1	5,07	4,6	0,3		63,01	213
4	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,5	20,8		128	878
	итого		12,59	10,45	56,5	1,1	545	

	обед							
1	Суп гороховый с птицей	200	6,44	7,47	14,43	5,8	278	206
2	Плов с курицей	180	6,05	0,72	47,91	0,8	414	304
3	Компот из свежих яблок	200	17,4	12,3	5,2	0,8	233	206
4	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	1,12		128	878
5	Закуска - свекла отварная	40	1,2	2,6	5,8		45	427
	итого		36,45	23,59	89,46	7,4	1098	
	Полдник							
1	Вафли	40	1,2	1,3	31		141,7	152
2	Сок фруктовый	200	0,2		15	2,8	58	707
3	Бананы	200	10,8	9,7	25	14	94	
	итого		24,88	24,37	126,3	16,8	360,60	

День 3

	завтрак							
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150	6,4	12,2	31,4	2	266	237
2	Чай с сахаром	200	0,4		38,4	6	150	136
3	Хлеб пшеничный	30	3Д	1,3	20,8		103	878
4	Сыр	10	16	16	16,4	0,2	216	7
	итого		9,9	13,5	90,6	8,2	735	
	обед							
1	Борщ с мясом	200	6,2	5,6	22,3	10	267	02001
2	Макароны отварные	150	15,2	13	36,2		230	147
3	Бефстроганов	60	17,4	12,3	5,2	0,005	390	278
4	Компот из изюма	200	1,36	0	15	0,4	58	401
5	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	1,12		120	878
6	Дополнит, гарнир-морковь отварная	30	1,2	2,6	3,8		45	427
	итого		27,96	21,7	78,42	10,45	1110	
	Полдник							
1	Пряники	40	1,9	1,1	31,1		140	
2	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,5	3,6	28,7	0,04	49,7	396
3	Груша	0,200	1,4	0,4	18,1	14	90	
	итого		11,9	15,7	92,8	14,04	470,7	

День 4

завтрак								
1	Суп молочный	180	6,2	62,3	40	0,8	429	781
2	Сыр	10	5,1	7,6	0,3	0,2	63	7
3	Кофе на молоке	200	4,9	5	32,5	1,3	190	395
4	Хлеб пшеничный	30	3,1	1,3	20,8		103	878
итого			19,3	20,2	93,6	2,3	785	
обед								
1	Суп картофельный с вермишелью куриный	200	7,3	6,5	13,8	5,2	144	775
2	Овощное рагу с мясом	150	3,2	11	22	8,4	202	688
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	6	58	943
4	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	1,12		128	878
5	Дополнит, гарнир-тушеная капуста	50	0,8	2,5	3,3	25,7	42	336
итого			22,5	20	60,72	45,3	837	
Полдник						0,02		
1	Сдоба обыкновенная	90	6,7	6,8	43		260	466
2	Молоко кипяченое	200	5,8	12,3	6,5	1Д	116	
3	Мандарин	150	3,5	0,3	17	14	90	
итого			10,97	6,18	83,52	15	528,30	

День 5

завтрак								
1	Каша манная на молоке	180	12,4	8,5	19	0,19	253	301
2	Кофе на молоке	200	1,4	2,0	22,4	1,3	116	395
3	Хлеб пшеничный	30	3,1	1,3	20,8		103	878
4	Масло порционное	10	16	16	16,4		216	41
итого			32,9	27,8	78,6	1,49	688	
обед								
1	Суп рисовый с мясом	200	5,8	8,4	13,1		165	204
2	Пюре картофельное	150	7,8	10,8	40	18,2	235	321
3	Сардельки паровые	60	8,4	3,5	4,2		132	275
4	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	0,8	0,8	142	859
5	Хлеб пшеничный	50	3,1	1,3	20,8		103	878
6	Закуска - свекла отварная	40	0,68	0	5,02		56,3	427
итого			25,3	27,65	83,9	19	878,3	
Полдник								
1	Печенье	40	2,3	3,5	22,5		125,1	
2	Чай на молоке с	200	1,2	1,3	31	6	149,2	195

	сахаром							
3	Яблоки	0,200	0,8	0,8	19	6	90	
	итого						443,7	

День 6

	завтрак							
1	Каша пшеничная с маслом	180	10	4,1	52	1,5	212	679
2	Какао со сгущённым молоком	200	0,2		15		58	959
3	Яйцо варёное	1	6,2	17,8	17		252	213
4	Хлеб пшеничный	30	3,1	1,3	20,8		103	878
	итого		19,5	23,2	104,8	1,5	625	
	обед							
1	Суп крестьянский куриный с ячневой крупой	180	13,8	9,5	19,6	7,1	199	769
2	Гречка отварная	150	5,6	4,6	27,8	0,9	168	67
3	Биточки мясные	60	7,3	0	60	0,13	366	608
4	Чай с лимоном	200	0,2	-	15		58	859
5	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	1,12		128	878
6	Доп. гарнир-морковь отварная	30	1,2	2,6	5,8		45	427
	итого		32,1	32,4	69,32	8,13	964	
	Полдник							
1	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,5	3,6	28,7	0,04	152	396
2	Пряники	40	1,9	1,1	31,1		140	
3	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	14	80	
	итого		5,99	9,84	88,97	14,04	467,21	

День 7

	завтрак							
1	Запеканка творожная со сгущенкой	150	6	10,5	30,6	2	233	237
2	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	6	58	136
3	Сыр	10	16	16	16,4	0,2	216	7
4	Хлеб пшеничный	30	3,1	1,3	20,8		103	878
	итого		25,3	27,8	82,8	8,2	672	
	обед							
1	Борщ с мясом и сметаной	150	12,1	8,6	13,2	10	178	30

2	Курица отварная	60	12,1	11,4	0,5	0,91	145	110
3	Рис отварной с маслом	100	5,9	6	27,6	0,57	225	336
4	Компот из свежих яблок	200	17,4	12,3	5,2	0,8	233	859
5	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	20,8		128	878
6	Закуска - свекла отварная	40	0,87	0	1,12		71	427
	итого		34,1	26,5	84,42	12,28	835	
	Полдник							
1	Блины с маслом	100	7,27	6,15	51,52	0,37	295,71	164
2	Какао со сгущенным молоком	200	0,2	-	15		58	959
3	Бананы	0,200	10,8	9,7	25	14	94	
	итого		18,27	15,85	91,52	20,37	447,71	

День 8

	завтрак							
1	Каша пшен. с маслом на молоке	180	3	16,2	30,6	1,8	284	366
2	Какао на молоке	200	0,2	-	24,7	1,6	152	397
3	Хлеб пшеничный	30	3,1	1,3	20,8		84	878
	итого		6,3	17,5	76,1	3,4	520	
	обед							
1	Суп куриный с вермишелью	200	5,5	5,3	15,5	2,64	131	775
2	Жаркое по домашнему с птицей	150	22	12	27	1,43	313	68
3	Чай с сахаром	200	0,6	0	28	6	73	136
4	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	1,12		128	878
5	Доп. гарнир-морковь отварная	40	0,68	3,65	5,02		56,3	427
	итого		32,38	21,45	63,64	10,07	752,3	
	Полдник							
1	Вафли	40	1,2	1,3	31		141	168
2	Сок фруктовый	200	1		21,2	2,8	94	707
3	Груша	0,200	1,4	0,3	18,1	14	90	
	итого		3,52	1,98	81,76	16,8	353,3	

День 9

	завтрак							
1	Каша рисовая молочная с маслом	100	3	16,2	30,6	0,11	284	131
2	Кофейный напиток со сгущенным	200	2,5	3,6	28,7	0,05	152	396

3	Яйцо варёное	1	5,1	4,6	0,3		63	213
4	Хлеб пшеничный	30	3,1	1,3	20,8		103	878
	итого		13,7	25,7	80,4	0,16	602	
обед								
1	Рассольник «Ленинградский» с птицей	150	7,3	6,5	13,8	7,3	144	76
2	Гороховое пюре с маслом	100	13,2	7	34,4	2,88	254	437
3	Тефтели мясные	60	9	4	8	0,46	105	286
4	Кисель	200	0,4	-	38,4		150	10011
5	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	1,12		128	878
6	Закуска - свекла отварная	40	0,8	2,5	3,3		42	653
	итого		33,17	20,05	98,75	10,64	823	
Полдник								
1	Булочка домашняя	100	8	15,2	40,6		332	-
2	Чай с молоком	200	5,8	6,5	9	1,1	125,1	
3	Мандарины	0,150	3,5	0,3	17	14	90	
	итого		11,7	15,5	72,6	15,1	480	

День 10

завтрак								
1	Каша пшеничная на молоке	100	12,4	8,5	19	1,8	203	405
2	Чай с сахаром	200	0,2		15	6	58	943
3	Бутерброд с сыром	30/10	19,1	17,3	37,2		319	42
	итого		31,7	25,8	71,2	17,8	580	
обед								
1	Щи из свежей капусты с птицей	150	5,0	5,5	15	8	159	67
2	Макаронные отварные	100	2,59	3,39	26,58		192	147
3	Рыба отварная	60	13	2,6	2,2	0,66	84	245
4	Компот из сухофруктов	200	0,5	“	31,5	0,8	124	868
5	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	1,12		128	878
6	Закуска - морковь отварная	30	1,2	2,6	5,8		45	427
	итого		30,5	23,4	101,22	9,46	866	
Полдник								
1	Запеканка с творогом	150	13,5	2	36,3	2	245	
2	Молоко кипячен.	200	5,8	6,5	9	1Д	116	
3	Яблоки	0,200	0,8	0,8	19	14	90	
	итого		8,27	6,95	85,52	17,1	443,71	