

Утверждаю
 заведующий МДОУ Красногорский
 детский сад «Сказка»  Латфуллина Г.М.



**Примерное десятидневное меню
 МДОУ Красногорский детский сад «СКАЗКА»
 для детей 3-7 лет**

Наименование блюда	Выход блюда	белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день					
1 завтрак					
1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	4.90	5.30	21.90	154.60
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	3.60	6.0	14.30	125.90
3. Кофейный напиток	180	0	0	9.90	39.50
2 Завтрак					
Сок	100	0.1	0	12	50
Обед					
1. Щи на мясо-костном бульоне со сметаной	200	7.6	5.8	8.6	111.4
2. Плов с курицей	200	8.2	14.6	36.6	190.06
3. Сельдь с луком	60	5.3	6.5	0.91	116
4. Хлеб ржаной	30	2.13	0.3	13.9	68.7
5. Компот из с курагой	180	1.8	0	17.46	71.64
Полдник					
1. Блины со сгущенным молоком	200	14.98	16.17	88.7	179.58
2. Чай с лимоном	180	0.018	0	9.504	36
					1385.84

2 день**1 завтрак**

1. Каша пшеничная молочная с маслом	200	4.59	5.76	23.68	159.78
2. Бутерброд с сыром с маслом	30\6	6.20	9.02	15.67	125.90
3. Какао с молоком	180	1.82	1.48	12.54	69.24

2 завтрак

Йогурт	100	0.40	0.40	9.8	80
--------	-----	------	------	-----	----

Обед

1. Суп с лапшой домашней	200	1.38	4.63	8.25	81.51
2. Ленивые голубцы с мясом	130	4.11	3.18	2.99	288.5
3. Зел горошек	70	1.18	3.81	2.93	22.10
4. Хлеб ржаной	30	2.13	0.3	13.9	68.7
5. Компот из с черносливом	180	0	0	10.5	41.8

Полдник

1. Запеканка с творогом	150	10.2	10.39	29.6	219.60
2. Молочный соус	50	2.1	5.2	7.1	57.60
3. Чай с сахаром	180	0.018	0	9.504	42.3
					1615.77

3 день**1 завтрак**

1. Каша пшённая молочная с маслом	200	3.92	4.48	18.20	148.30
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	2.72	4.59	15.67	125.90
3. Кофейный напиток с молоком	180	1.58	1.40	12.52	89.70

2 завтрак

1. Сок	100	0.50	0.10	10.10	50
--------	-----	------	------	-------	----

Обед

1. Суп гороховый на м\к бульоне с гренками	200	7.06	9.22	19.48	86.6
2. Рис отварной	130	5.16	4.64	31.42	158.40
3. Куры отварные	70	14.88	16.46	4.07	132.70

4. Соус	30	0.54	0.018	14.372	41
5. Хлеб ржаной	30	2.13	0.3	13.9	68.7
6. Компот из свежих фруктов					115.3

Полдник

1.Каша рисовая молочная	200	6.98	10.42	24.4	122.3
2.Чай с молоком	180	0.20	0.06	10.04	78.40
3. Кондитерское изделие	20	1.28	1.12	32.44	41.7
					1500.06

4 день

1 завтрак

1. Каша «Геркулес» молочная с маслом	200	6.03	6.61	24.80	164.10
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	2.72	4.59	15.67	125.90
3.Какао с молоком	180	1.82	1.48	12.54	69.24

2 завтрак

1. Фрукты	100	0.44	0.44	10.78	50
-----------	-----	------	------	-------	----

Обед

1. Суп овощной на мясо-костном бульоне со сметаной	200	7.26	10.04	15.40	108.62
2. Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1.12	3.91	3.32	53.6
3. Сарделька паровая	70	11.68	18.68	3.60	123.5
4. Рожки отварные	130	5.16	4.64	31.42	144.9
5. Компот из с\фр	180	0.04	0	10.58	41.8
6. Хлеб ржаной	30	2.13	0.3	13.9	43.5

Полдник

1. Вермишель в молоке	200	3.92	4.48	18.20	108
2. Чай с сахаром	180	0.018	0	9.504	42.3
3. Конд. изд.(конфета)	20	2.50	12.5	32.5	73.2
					1475.58

5 день					
1 завтрак					
1. Каша «Дружба» молочная с маслом	200	5.21	7.73	27.71	141.15
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\14				125.90
3. Коф. напиток с молоком	180	1.44	1.26	2.16	89.70
2 завтрак					
1.Сок	100	0.1	0	12	50
Обед					
1. Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной	250\5\10	3.85	2.175	6.775	106
2. Рыба паровая	70	13.97	3.24	0.34	86.04
3. Рис отварной	130	4.63	8.4	30.72	158.40
4. Соус	50	1.2	4.2	8	41
5. Овощи свежие или солёные	60	0.36	0.05	1.13	6.3
6. Компот из кураги	180	0.54	0.018	14.372	71.64
7. Хлеб ржаной	30	2.13	0.3	13.9	68.7
Полдник					
1. Пирожок с творогом	90	9.99	4.3	24.48	180.57
2. Яйцо отварное	30	3.18	3.45	0.21	47.1
3. Чай с сахаром	180	0.018	0	9.504	42.3
					1509.4
6 день					
1 завтрак					
1. Рожки отварные с маслом	200	2.8	17.55	19.44	103.4
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90
3. Какао с молоком	180	0.018	0	9.504	69.24
2 завтрак					
1.Фрукты	100	0.52	0	5.80	65
Обед					
1. Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	200	2.8	4.0	10.0	84

2. Котлета паровая	80	11.18	12.53	14.63	217.6
3. Гречка рассыпчатая с маслом	130	6.75	9.6	32.85	134.60
4. Зеленый горошек с репчатым луком	60	1.18	3.81	2.93	50.3
5. Компот из с черносливом	180	1.44	0	25.56	41.8
6. Хлеб ржаной	30	2.13	0.3	13.9	68.7
Полдник					
1. Манник	150	9.3	3.6	68.85	127.6
2. Молочный соус	50	2.1	5.2	7.1	83.8
3. Чай с молоком	150\9\4	0.04	0	12.13	78.4
					1601.46
7 день					
1 завтрак					
1. Каша манная молочная с маслом	200	7.01	8.09	28.39	163
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90
3. Коф. напиток с молоком	180	5.22	5.22	30.96	89.70
2 завтрак					
1.Йогурт	100	6.09	6.72	8.4	80
Обед					
1. Уха	200	6.8	2.0	11.0	92
2. Жаркое по-домашнему с мясом	180	21.8	19.04	17.4	297
3. Свекла отварная	60	0.86	3.65	5.02	56.34
4. Компот из свеж фруктов	180	1.8	0	17.46	115.3
5. Хлеб ржаной	30	2.13	0.3	13.9	68.7
Полдник					
1. Запеканка с творогом	150	19.6	16.7	43.1	219.60
2. Чай с сахаром	180	0.018	0	9.504	42.3
3. Сладкий соус	50	1.2	4.2	8	57.6
					1622.04

8 день					
1 завтрак					
1. Каша рисовая молочная с маслом	200	4.16	5.6	19.56	142
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90
3. Какао с молоком	180	1.44	1.26	2.16	69.24
2 завтрак					
1. Сок	100	0.1	0	12	50
Обед					
1. Свекольник на мясо-костном бульоне со сметаной	200	4.22	6.5	13.77	118.5
2. Гуляш	70	7.86	2.34	17.64	109.3
3. Компот из с черносливом	180	0.54	0.018	14.372	41.8
4. Хлеб ржаной	30	2.13	0.3	13.9	68.7
5. Сельдь с луком	60	5.3	6.5	5.02	116
6. Картофельное пюре с маслом	130				135.7
Полдник					
1. Пирожок с повидлом	80	3.76	3.92	37.84	132.48
2. Яйцо отварное	30	3.18	3.45	0.21	47.1
3. Чай с сахаром	180	0.018	0	9.504	42.3
					1494.74
9 день					
1 завтрак					
1. Каша «Геркулес» молочная с маслом	200	4.76	6.38	16.4	140.25
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90
3. Коф. напиток с молоком	180	5.22	5.22	30.96	89.70
2 завтрак					
1.Фрукты	100	0.52	0	5.80	48
Обед					
1. Суп вермишелевый на курином	250	10.18	6.52	19.98	51.6

бульоне					
2. Котлета рыбная паровая	80	7.8	4.35	28.3	89.7
3. Рис отварной с маслом	130	4.63	8.4	30.72	158.40
4. Кукуруза с репчатым луком	60	1.18	3.81	2.93	22.10
5. Компот из кураги	180	1.44	0	25.56	71.64
6. Хлеб ржаной	30	2.13	0.3	13.9	68.7
7. Соус					
Полдник					
1. Каша кукурузная вязкая на молоке	200	6.98	10.42	24.4	146
2. Чай с лимоном	180	0.018	0	9.504	36
3. Конд. изд (печенье)	12	0.9	1.4	8.9	45.8
					1507.75
10 день					
1 завтрак					
1. Каша ячневая молочная с маслом	200	4.16	5.6	19.56	144
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90
3. Какао с молоком	180	1.44	1.26	2.16	69.24
2 завтрак					
Сок	100	0.1	0	12	50
Обед					
1. Суп крестьянский на мясо-костном бульоне	200	2.99	7.54	15.33	81.5
2. Куры отварные	70	17.92	14.58	5.62	91.7
3. Рожки отварные с маслом	130	8.64	1.38	46.02	144.9
4. Соус	50	1.2	4.2	8	41
5. Свежие овощи или солёные	60	0.36	0.05	1.13	6.3
6. Компот из чернослива	180	1.44	0	25.56	41.8
7. Хлеб ржаной	30	2.13	0.3	13.9	68.7
Полдник					
1. Сырники	150	11.2	12.69	40.2	142.9
2. Сгущенное молоко	50	2.1	5.2	7.1	83.8
3. Чай с сахаром	180	0.04	0	12.13	42.3

			1553.36
--	--	--	---------