



«Утверждаю»  
 Директор МОУ  
 «Исменецкая СОШ»  
 Созонов В.Л.

**Примерное 10-дневное меню дошкольной группы (3-7 лет)**

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Калории
<b>1 ДЕНЬ</b>					
<i>1 завтрак</i>					
Каша пшеничная на молоке с маслом	200	7,44	8,07	35,28	243,92
Кофейный напиток с молоком	200	2,74	3,14	19,19	106,7
Бутерброд с маслом/сыром	50/5/10	2,16	7,58	15,99	150,64
		<b>12,34</b>	<b>18,79</b>	<b>70,46</b>	<b>501,26</b>
<i>2 завтрак</i>					
Йогурт	150	4,3	4,8	6	88,5
		<b>4,3</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>
<i>Обед</i>					
Гарнировка из овощей	40	0,5	0,04	4,6	20,9
Борщ из св. капусты с мясом	250	2	5,2	13,1	106
Курица отварная	75	19,1	7,4	0,5	145
Макаронные отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	28,26	103
Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
		<b>29,74</b>	<b>17,67</b>	<b>100,6</b>	<b>669,41</b>
<i>Полдник</i>					
Творожная запеканка со сметаной	1 50	30,0	26,6	27,4	478
Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,84
		<b>30,12</b>	<b>26,6</b>	<b>39,44</b>	<b>526,48</b>
<b>Итого</b>		<b>76,5</b>	<b>67,86</b>	<b>216,7</b>	<b>1785,65</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>					
<i>1 завтрак</i>					
Каша манная молочная с маслом	200	6,0	8,22	32,05	225
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб с маслом/сыром	50/5/10	2,16	7,58	15,9	150,6
		<b>11,93</b>	<b>19,73</b>	<b>73,9</b>	<b>529,52</b>
<i>2 завтрак</i>					
Яблоко свежее	100	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>
<i>Обед</i>					
Гарнировка из овощей	60	1,15	6,0	4,73	78
Суп карт с макар изд. на м/к бульоне	250	6,2	5,6	22,3	167
Бефстроганов из отвар.говяд. с картофельным пюре	260	2,77	5,25	20,19	139,06
		13,5	19,4	25,7	328,6
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	28,26	103
Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
		<b>26,97</b>	<b>36,69</b>	<b>124,7</b>	<b>927,22</b>
<i>Полдник</i>					
Пирожки с капустой (с яблоками)	90	5,59	4,14	25,88	160,1
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
		<b>6,95</b>	<b>4,14</b>	<b>54,90</b>	<b>276,29</b>
<b>Итого</b>		<b>46,25</b>	<b>60,56</b>	<b>264,8</b>	<b>1779,03</b>

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Калории
<b>3 ДЕНЬ</b>					
<i>1 завтрак</i>					
Суп молочный с вермишелью	200	5,58	6,12	19,73	156,08
Кофейный напиток	200	2,74	3,14	19,19	106,7
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	50/50/10	2,16	7,58	15,99	150,64
		<b>10,48</b>	<b>16,84</b>	<b>54,91</b>	<b>413,42</b>
<i>2 завтрак</i>					
Сок фруктовый	200	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>47</b>
<i>Обед</i>					
Гарнировка из овощей	40	0,57	2,43	3,34	37,5
Щи из св. капусты на м/к бульоне	250	12,58	17,82	19,12	176,75
Гуляш из говядины с гречневой кашей	80 130	18,6 4,79	20,7 4,59	5,8 30,62	283,8 182,95
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	28,26	103
Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
		<b>39,89</b>	<b>45,98</b>	<b>110,66</b>	<b>895,56</b>
<i>Полдник</i>					
Морковная котлета со сметаной	180	11,8	10,2	26,1	243,6
Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,84
		<b>11,92</b>	<b>10,2</b>	<b>38,14</b>	<b>292,44</b>
<b>Итого</b>		<b>62,79</b>	<b>73,02</b>	<b>214,71</b>	<b>1648,42</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>					
<i>1 завтрак</i>					
Каша молочная геркулесовая с маслом	200	6,33	8,90	25,49	207,38
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб с маслом/сыром	50/5/10	2,16	7,58	15,9	150,6
		<b>12,26</b>	<b>20,41</b>	<b>67,34</b>	<b>511,90</b>
<i>2 завтрак</i>					
Сок фруктовый	200	0,5	0	11,7	47
<i>Обед</i>					
Суп куриный с макаронами	250	2,0	1,8	16	84,8
Рыба тушеная с овощами	80	8,7	4,0	2,1	80
Картофельное пюре	180	3,9	5,6	9,65	149
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	28,26	103
Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
		<b>17,95</b>	<b>11,84</b>	<b>79,53</b>	<b>528,36</b>
<i>Полдник</i>					
Блинчики с повидлом	90/5	6,14	7,39	38,9	246,3
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	117,3
		<b>11,74</b>	<b>13,79</b>	<b>48,3</b>	<b>363,6</b>
<b>Итого</b>		<b>42,45</b>	<b>46,04</b>	<b>203,27</b>	<b>1410,86</b>

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Калории
<b>5 ДЕНЬ</b>					
<i>1 завтрак</i>					
Каша рисовая молочная с маслом	200	7,44	8,07	35,28	243,92
Кофейный напиток	200	2,74	3,14	19,19	106,7
Бутерброд с маслом/сыром	50/50/10	2,16	7,58	15,99	150,64
		<b>12,34</b>	<b>18,79</b>	<b>70,46</b>	<b>501,26</b>
<i>2 завтрак</i>					
Бананы	100	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>
<i>Обед</i>					
Гарнировка из овощей	40	0,5	0,04	4,6	20,9
Суп рыбный из консервов с маслом	250	2,7	2,9	9,9	77
Колбаса отварная	80	9,8	24,7	1,7	269
Овощи тушеные	150	5,1	11,1	16,8	186
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	28,26	103
Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
		<b>21,45</b>	<b>60,63</b>	<b>84,78</b>	<b>767,46</b>
<i>Полдник</i>					
Печенье , конфеты (вафли)	60	4,44	0,6	45,72	243,6
Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,84
		<b>4,56</b>	<b>0,6</b>	<b>57,76</b>	<b>291,9</b>
<b>Итого</b>		<b>38,75</b>	<b>80,02</b>	<b>224,1</b>	<b>1606,62</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>					
<i>1 завтрак</i>					
Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	244
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб с маслом/сыром	50/5/10	2,16	7,58	15,9	150,6
		<b>13,37</b>	<b>19,58</b>	<b>77,13</b>	<b>548,52</b>
<i>2 завтрак</i>					
Сок фруктовый	200	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>47</b>
<i>Обед</i>					
Гарнировка из овощей	60	1,15	6,0	4,73	78
Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
Плов с мясом	250	21,8	27,1	29,7	446,3
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	28,26	103
Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
		<b>32,50</b>	<b>39,14</b>	<b>108,51</b>	<b>905,86</b>
<i>Полдник</i>					
Ватрушка с повидлом	90	11,48	11,98	36,53	294
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	117,3
		<b>17,08</b>	<b>18,38</b>	<b>45,93</b>	<b>411,3</b>
<b>Итого</b>		<b>63,45</b>	<b>77,1</b>	<b>243,27</b>	<b>1800,18</b>

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Калории
<b>7 ДЕНЬ</b>					
<i>1 завтрак</i>					
Каша гречневая с маслом	200	7,94	8,21	35,13	246
Кофейный напиток	200	2,74	3,14	19,19	106,7
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	50/50/10	2,16	7,58	15,99	150,64
		<b>12,84</b>	<b>18,93</b>	<b>70,31</b>	<b>503,34</b>
<i>2 завтрак</i>					
Яблоко свежее	100	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>
<i>Обед</i>					
Гарнировка из овощей	40	0,57	2,43	3,34	37,5
Щи из св. капусты	220	1,5	4,2	5,9	67,8
Котлеты мясные из говядины	80	11,7	4,7	4,4	100
Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,4
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	28,26	103
Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
		<b>22,62</b>	<b>16,27</b>	<b>91,82</b>	<b>588,26</b>
<i>Полдник</i>					
Бутерброд с маслом/сыром	50/5/10	2,16	7,58	15,99	150,64
Яйцо отварное	60	5,7	5,2	0,3	70,7
Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,84
		<b>7,98</b>	<b>12,78</b>	<b>27,33</b>	<b>270,14</b>
	<b>Итого</b>	<b>43,84</b>	<b>47,98</b>	<b>200,76</b>	<b>1407,74</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>					
<i>1 завтрак</i>					
Каша перловая молочная	200	11,6	10,4	31,6	133
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб с маслом/сыром	50/5/10	2,16	7,58	15,9	150,6
		<b>17,53</b>	<b>21,91</b>	<b>73,45</b>	<b>437,52</b>
<i>2 завтрак</i>					
Сок фруктовый	200	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>47</b>
<i>Обед</i>					
Гарнировка из овощей	40	0,5	0,04	4,6	20,9
Суп картофельный с крупой	250	2,7	2,9	9,9	77
Котлеты рыбные запеченные	80	13,1	3,1	7,86	112
Рис отварной	180	4,4	6,4	44,0	251,6
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	28,26	103
Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
		<b>24,05</b>	<b>12,88</b>	<b>118,14</b>	<b>676,06</b>
<i>Полдник</i>					
Булочки с маслом	90	6,7	6,8	43	260
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	117,3
		<b>12,3</b>	<b>13,2</b>	<b>52,4</b>	<b>377,3</b>
	<b>Итого</b>	<b>54,3</b>	<b>47,99</b>	<b>255,69</b>	<b>1537,88</b>

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Калории
<b>9 ДЕНЬ</b>					
<i><b>1 завтрак</b></i>					
Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11
Кофейный напиток	200	2,74	3,14	19,19	106,7
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	50/50/10	2,16	7,58	15,99	150,64
		<b>11,45</b>	<b>19,05</b>	<b>70,27</b>	<b>498,45</b>
<i><b>2 завтрак</b></i>					
Груша	100	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>42</b>
<i><b>Обед</b></i>					
Гарнировка из овощей	40	0,57	2,43	3,34	37,5
Суп с клецками	220	1,8	2,7	11,1	76
Курица отварная	75	19,1	7,4	0,5	145
Капуста тушеная	220	3,8	8	8,4	143,6
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	28,26	103
Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
		<b>28,62</b>	<b>20,97</b>	<b>75,12</b>	<b>626,66</b>
<i><b>Полдник</b></i>					
Оладьи со сгущенным молоком	50	2,48	0,8	16,88	135,6
Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,84
		<b>20,62</b>	<b>13,6</b>	<b>26,94</b>	<b>184,44</b>
<b>Итого</b>		<b>61,09</b>	<b>53,62</b>	<b>183,04</b>	<b>1351,55</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>					
<i><b>1 завтрак</b></i>					
Каша овсяная молочная	200	6,7	9,8	27,1	223
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	50/5/10	2,16	7,58	15,9	150,6
		<b>12,63</b>	<b>21,31</b>	<b>68,95</b>	<b>527,52</b>
<i><b>2 завтрак</b></i>					
Сок фруктовый	200	0,5	0	11,7	47
<i><b>Обед</b></i>					
Гарнировка из овощей	60	1,15	6,0	4,73	78
Суп картофельный с макарон. изделиями	250	6,2	5,6	22,3	167
Жаркое по-домашнему	200	22,5	17,5	22,3	334,1
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	28,26	103
Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
		<b>33,65</b>	<b>29,54</b>	<b>101,11</b>	<b>793,6</b>
<i><b>Полдник</b></i>					
Запеканка рисовая со сгущенкой	110	6,18	8,37	32,34	232,5
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
		<b>7,54</b>	<b>8,37</b>	<b>61,36</b>	<b>348,69</b>
<b>Итого</b>		<b>54,32</b>	<b>59,22</b>	<b>243,12</b>	<b>1716,81</b>

Старший воспитатель :

Гусарова Н.Л.