



Примерное десятидневное меню МБДОУ «Екимовский детский сад»
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	каша манная	210	3,18	3,89	26,38	153,0	0	т.к. № 17
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	т.к. № 2
	чай с сахаром	190	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	т.к. № 69
завтрак 2:	печенье	40	2,92	6,12	27,28	175,6	0	т.к. № 36
	йогурт	180	4,32	2,7	21,06	126,0	0,54	т.к. № 8
	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	т.к. № 73
обед:	щи	250	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	т.к. № 71
	плов с мясом	160	15,12	12,76	26,76	282,0	0,41	т.к. № 37
	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,87	3,67	4,01	52,44	5,1	т.к. № 48
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	т.к. № 22
ужин:	ленивые вареники	210	29,66	21,72	30,62	436,0	0,38	т.к. № 25
	соус сметанный	50	0,71	2,5	6,93	52,97	0,019	т.к. № 52
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16,0	101,0	1,3	т.к. № 23
Итого хлеба на день	хлеб белый	80	6,0	2,32	41,12	212,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,0	т.к. № 66
Итого за первый день:			74,35	71,81	292,43	2113,16	36,649	
День 2								
завтрак:	каша геркулесовая жидкая	210	3,79	5,48	23,97	160,0	0,0	т.к. № 13
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,16	136,0	0,0	т.к. № 2
	чай с сахаром	190	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	т.к. № 69
завтрак 2:	йогурт	180	4,32	2,7	21,06	126,0	0,54	т.к. № 8
	крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,0	т.к. № 24
	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	т.к. № 73
обед:	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	т.к. № 56
	ленивые голубцы	160	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	т.к. № 26
	икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,0	4,5	т.к. № 7
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,04	т.к. № 22
ужин	винегрет	180	5,46	11,12	15,19	170,64	18,45	т.к. № 4
	суфле из рыбы	75	12,61	7,32	3,29	129,0	0,14	т.к. № 59
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16,0	101,0	1,3	т.к. № 23
Итого хлеба на день	хлеб белый	80	6,0	2,32	41,12	212,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,0	т.к. № 66
Итого за второй день:			63,08	61,45	273,85	1891,79	63,28	
День 3								
завтрак:	бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	т.к. № 3
	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	т.к. № 34
	салат из кукурузы	80	2,31	4,94	6,43	79,44	7,44	т.к. № 45
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16,0	101,0	1,3	т.к. № 23
завтрак 2:	печенье	40	2,92	6,12	27,28	175,6	0,0	т.к. № 36
	йогурт	180	4,32	2,7	21,06	126,0	0,54	т.к. № 8
	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	т.к. № 73

обед:	суп картофельный с бобовыми (горох)	250/15	5,49	5,27	16,47	134,75	5,81	т.к. № 54
	капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0	24,99	т.к. № 10
	фрикадельки из птицы	40	6,7	2,86	3,71	68,0	0,14	т.к. № 63
	кисель из джема	200	0,11	0,0	23,43	94,2	0,35	т.к. № 21
ужин:	оладьи	150	12,28	3,84	65,28	344,78	1,1	т.к. № 33
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	т.к. № 29
	чай с сахаром	190	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	т.к. № 69
	сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	84,44	4,0	т.к. № 51
Итого хлеба на день	хлеб белый	80	6,0	2,32	41,12	212,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,0	т.к. № 66
Итого за третий день:			67,56	61,74	334,31	2164,01	56,26	
День 4								
завтрак:	кукурузная каша жидкая	210	7,14	0,56	5,52	189,13	0,0	т.к. № 16
	бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	т.к. № 3
	чай с сахаром	190	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	т.к. № 69
завтрак 2:	йогурт	180	4,32	2,7	21,06	126,0	0,54	т.к. № 8
	крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0	т.к. № 24
	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	т.к. № 73
обед:	суп с клецками	250	2,1	3,36	12,14	87,25	5,75	т.к. № 58
	картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	т.к. № 11
	тефтели мясные	80	9,79	8,53	9,1	152,72	0,58	т.к. № 62
	салат из свеклы и зеленым горошком	60	1,0	2,51	4,92	46,26	5,88	т.к. № 47
	кисель из джема	200	0,11	0,0	23,43	94,2	0,35	т.к. № 21
ужин:	рыба припущенная	80	14,3	1,9	0,25	74,0	0,25	т.к. № 41
	салат из картофеля с солеными огурцами	200	3,94	10,48	19,55	188,4	31,32	т.к. № 44
	чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,25	41,0	2,83	т.к. № 68
Итого хлеба на день	хлеб белый	80	6,0	2,32	41,12	212,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,0	т.к. № 66
Итого за четвертый день:			64,85	51,57	249,63	1855,86	69,75	
День 5:								
завтрак:	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,52	23,55	181,5	1,14	т.к. № 57
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,16	136,0	0,0	т.к. № 2
	чай с сахаром	190	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	т.к. № 69
завтрак 2:	печенье	40	2,92	6,12	27,28	175,6	0,0	т.к. № 36
	йогурт	180	4,32	2,7	21,06	126,0	0,54	т.к. № 8
	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	т.к. № 73
обед:	рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,59	120,75	7,54	т.к. № 39
	овощная запеканка	180	6,73	14,65	47,81	286,8	15,5	т.к. № 32
	салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,51	35,88	3,33	т.к. № 49
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	т.к. № 22
ужин:	сырники	150	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	т.к. № 61
	соус сметанный	50	0,71	2,5	6,93	52,97	0,019	т.к. № 52
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16,0	101,0	1,3	т.к. № 23
	сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	84,44	4,0	т.к. № 51
Итого хлеба на день	хлеб белый	80	6,0	2,32	41,12	212,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,0	т.к. № 66
Итого за пятый день:			52,51	66,92	325,58	2312,64	44,229	
День 6								
завтрак:	омлет с зеленым горошком	145	11,12	13,77	14,35	225,18	1,19	т.к. № 35
	икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,0	4,5	т.к. № 7
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,16	136,0	0,0	т.к. № 2
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	1,59	т.к. № 9
завтрак 2:	йогурт	180	4,32	2,7	21,06	126,0	0,54	т.к. № 8
	крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,0	т.к. № 24
	фрукт (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	22,0	5,0	т.к. № 73

обед:	суп картофельный с крупой («Геркулес»)	250	2,22	2,98	14,12	92,25	8,25	т.к. № 55
	рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,0	т.к. № 40
	шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,0	2,62	т.к. № 70
	соус томатный	40	0,46	1,68	3,23	29,8	0,95	т.к. № 53
	кисель из джема	200	0,11	0,0	23,43	94,2	0,35	т.к. № 21
ужин:	рагу из овошей	205	3,21	13,14	15,77	219,5	10,6	т.к. № 38
	чай с сахаром	190	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	т.к. № 69
	фрукт (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	22,0	5,0	т.к. № 73
Итого хлеба на день	хлеб белый	80	6,0	2,32	41,12	212,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,0	т.к. № 66
Итого за шестой день:			57,73	67,33	283,6	2028,13	40,62	
День 7								
завтрак:	каша «Дружба»	210	8,06	10,42	29,65	243,6	0,8	т.к. № 12
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,16	136,0	0,0	т.к. № 2
	чай с сахаром	190	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	т.к. № 69
завтрак 2:	печенье	40	2,92	6,12	27,28	175,6	0,0	т.к. № 36
	йогурт	180	4,32	2,7	21,06	126,0	0,54	т.к. № 8
	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	т.к. № 73
обед:	свекольник	250	2,04	5,0	14,11	109,75	8,79	т.к. № 50
	рожки отварные	155	5,68	4,36	27,25	171,0	0,0	т.к. № 27
	суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	190,0	0,03	т.к. № 60
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	т.к. № 22
ужин:	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	370,5	0,36	т.к. № 6
	соус сметанный	50	0,71	2,5	6,93	52,97	0,019	т.к. № 52
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16,0	101,0	1,3	т.к. № 23
	сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,4	4,0	т.к. № 51
Итого хлеба на день	хлеб белый	80	6,0	2,32	41,12	212,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,0	т.к. № 66
Итого за седьмой день:			80,08	84,93	315,11	2274,22	26,109	
День 8								
завтрак:	каша гречневая (вязкая)	210	6,21	5,28	32,79	203,0	0,0	т.к. № 14
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,16	136,0	0,0	т.к. № 2
	чай с сахаром	190	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	т.к. № 69
завтрак 2:	йогурт	180	4,32	2,7	21,06	126,0	0,54	т.к. № 8
	крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,0	т.к. № 24
	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	т.к. № 73
обед:	щи по-уральски (с крупой)	250	2,02	4,93	7,35	49,05	7,11	т.к. № 72
	мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,0	5,2	т.к. № 30
	салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,51	35,88	3,33	т.к. № 49
	напиток их плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,0	100,0	т.к. №31
ужин:	рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,0	0,17	т.к. № 42
	икра кабачковая	60	0,72	2,83	24,63	46,80	5,57	т.к. № 7
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	1,59	т.к. № 9
	сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	84,44	4,0	т.к. № 51
Итого хлеба на день	хлеб белый	80	6,0	2,32	41,12	212,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,0	т.к. № 66
Итого за восьмой день:			70,08	60,95	288,0	1871,14	137,54	
День 9								
завтрак:	каша пшенная жидкая	210	4,59	4,9	31,26	187,0	0,0	т.к. № 19
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,16	136,0	0,0	т.к. № 2
	чай с сахаром	190	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	т.к. № 69
завтрак 2:	печенье	40	2,92	6,12	27,28	175,6	0	т.к. № 36
	йогурт	180	4,32	2,7	21,06	126,0	0,54	т.к. № 8
	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	т.к. № 73

