

# Десятидневное меню

Сад

Утверждаю:

Заведующий Детским садом № 86

*И. В. Некрасова Е. В.*

Примерное 2-х недельное меню для детей с 3 до 7 лет при 12-ти часовом  
 пребывании

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Первая неделя</b>						
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Кашка "Нежная" (пшенная)	200	6,35	7,26	25,70	193,00	127
Яйцо отварное	22,50	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Печенье	14	8,00	18,00	65,00	58,35	
Продукт для бутербродов( сыр )	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Какао с молоком	200	4,60	4,80	16,40	126,00	198
<b>Итого</b>	<b>446,50</b>	<b>24,46</b>	<b>35,35</b>	<b>107,25</b>	<b>446,04</b>	
<b>Обед</b>						
Зелёный горошек	50	1,55	0,00	3,25	19,20	121
Щи из свежей капусты	200	1,55	3,40	7,28	62,70	29
Мясо в 1 блюдо	15	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Печень по-строгановски	110	16,00	13,80	2,70	178,96	100
Картофель тушеный	150	2,00	5,90	17,10	122,30	114
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90	158
Хлеб ржаной	50	4,05	0,65	23,00	116,00	
Хлеб витаминный "Валетек"	20	1,50	0,20	11,60	49,40	
<b>Итого</b>	<b>783,00</b>	<b>29,15</b>	<b>25,61</b>	<b>72,79</b>	<b>654,51</b>	
<b>Усиленный полдник</b>						
Салат нежный	50	1,17	3,32	4,07	48,10	21
Пудинг из творога	150	20,40	12,70	22,90	285,00	136
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	7,20	112,00	199
Хлеб витаминный "Валетек"	50	3,80	0,47	28,90	120,42	
<b>Итого</b>	<b>450,00</b>	<b>30,97</b>	<b>22,89</b>	<b>63,07</b>	<b>565,52</b>	
<b>Итого за первый день</b>	<b>1679,50</b>	<b>84,58</b>	<b>83,85</b>	<b>243,11</b>	<b>1666,07</b>	

<b>Второй день</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша ячневая жидкая		150	3,60	4,00	22,50	151,50	123	
Батон йодир		30	2,40	0,30	17,40	74,10		
Продукт для бутербродов( масло)		5	0,05	3,60	0,03	32,80	27	
Молоко		165	3,50	4,21	7,75	95,60	211	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,55</b>	<b>12,11</b>	<b>47,68</b>	<b>354,00</b>		
<b>Обед</b>								
Салат овощной		30	0,38	2,48	3,26	27,00	23	
Рассольник ленинградский		180	1,65	3,94	14,70	104,00	34	
Сметана в1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30	
Мясо в первое блюдо		12	2,64	0,56	0,00	13,10	30	
Бигус (с мясом)		160	7,60	4,13	8,33	127,70	73	
Напиток апельсиновый		180	0,11	0,00	13,20	38,90	164	
Хлеб ржаной		30	2,10	0,40	13,80	70,00		
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,25	0,30	17,40	74,10		
	<b>Итого</b>	<b>627,00</b>	<b>16,85</b>	<b>12,53</b>	<b>70,85</b>	<b>462,70</b>		
<b>Усиленный полдник</b>								
Суфле из рыбы (горбуши)		80	7,39	6,06	6,00	142,94	61	
Икра свекольная		75	1,10	3,14	12,30	71,70	10	
Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	203	
Хлеб витаминный "Валетек"		15	0,80	0,10	5,80	38,30		
Хлеб ржаной		10	0,81	0,13	4,61	23,40		
Фрукт		100	0,60	0,00	8,60	38,00		
	<b>Итого</b>	<b>430,00</b>	<b>10,70</b>	<b>9,43</b>	<b>52,31</b>	<b>381,84</b>		
<b>Итого за второй день</b>			<b>37,10</b>	<b>34,07</b>	<b>170,84</b>	<b>1198,54</b>		

### Третий день

		<b>Завтрак</b>								
Кашка "Нежная" (пшеничная)		150	3,20	3,93	22,53	148,24	127			
Батон с каротином		30	2,40	0,30	17,40	74,10				
Яйцо 1/4		11	1,40	1,30	0,08	17,00	146			
Продукт для бутербродов (сыр)		5	1,33	1,35	0,00	16,60	27			
Кофейный напиток		155	2,20	3,50	10,50	85,00	197			
<b>Итого</b>		<b>351</b>	<b>10,53</b>	<b>10,38</b>	<b>50,51</b>	<b>340,94</b>				
		<b>Обед</b>								
Огурец		30	0,00	0,00	2,86	9,60	208			
Суп с мясными фрикадельками		150	3,58	3,12	11,43	92,50	38			
Колбаски витаминные (с курой)		54	5,14	6,47	3,80	128,84	93			
Рагу овощное		130	2,53	3,60	15,80	108,20	115			
Напиток из сока		160	0,07	0,00	13,40	52,40	166			
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70				
Хлеб ржаной		30	2,10	0,40	13,80	70,00				
<b>Итого</b>		<b>564,0</b>	<b>14,22</b>	<b>13,69</b>	<b>66,89</b>	<b>488,24</b>				
		<b>Усиленный полдник</b>								
Салат из моркови с изюмом		30	0,30	1,47	4,50	36,50	6			
Сырники запеченные		100	8,42	7,13	14,90	212,30	201			
Кисломолочный продукт		150	3,20	4,80	5,40	84,00	199			
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70				
Соус молочный сладкий		30	1,00	2,10	3,90	36,80	152			
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00				
<b>Итого</b>		<b>470,0</b>	<b>14,62</b>	<b>15,60</b>	<b>47,40</b>	<b>451,30</b>				
<b>Итого за третий день</b>				<b>39,37</b>	<b>39,67</b>	<b>164,80</b>	<b>1278,48</b>			

## Четвертый день

		<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (манная)		150	3,00	3,47	19,53	143,05	130	
Батон йодированный		30	2,40	0,30	17,40	74,10		
Продукт для бутербродов (масло)		5	0,05	5,00	0,10	32,00	27	
Яйцо 1/2		22	2,80	2,60	0,16	34,00	146	
Чай с молоком		150	1,40	3,60	10,05	84,20	196	
	<b>Итого</b>	<b>357,0 0</b>	<b>9,65</b>	<b>14,97</b>	<b>47,24</b>	<b>367,35</b>		
		<b>Обед</b>						
Салат "Здоровье"		30	0,50	1,99	3,00	24,15	20	
Суп-пюре из гороха		150	0,89	3,21	17,80	98,20	45	
Птица в 1 блюдо		9	2,00	3,20	0,00	40,00	30	
Гуляш		40/40	6,2	4,03	3,24	107,44	90	
Картофельное пюре		120	2,57	3,73	16,96	109,20	104	
Компот из кураги		160	0,08	0,00	15,32	54,25	159	
Хлеб ржаной		30	2,10	0,40	13,80	70,00		
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70		
	<b>Итого</b>	<b>509,0 0</b>	<b>15,14</b>	<b>16,66</b>	<b>75,92</b>	<b>527,94</b>		
		<b>Усиленный полдник</b>						
Рыба в омлете		128	7,50	5,53	2,64	165,20	59	
Морковь тушеная		120	2,40	2,64	15,84	82,80	107	
Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	203	
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70		
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40		
	<b>Итого</b>	<b>428,0 0</b>	<b>12,32</b>	<b>8,53</b>	<b>48,48</b>	<b>386,60</b>		
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>37,11</b>	<b>40,16</b>	<b>171,64</b>	<b>1281,89</b>		

## Пятый день

	<b>Завтрак</b>							
Кашка "Нежная" (гречневая)		150	3,40	3,67	24,00	169,00	127	
Чай с лимоном		160	0,00	0,00	8,92	30,60	161	
Батон с каротином		30	2,40	0,30	17,40	74,10		
Продукт для бутербродов (сыр)		7	1,86	1,89	0,00	23,20	27	
Продукт для бутербродов (масло)		5	0,05	5,00	0,10	32,00	27	
<b>Итого</b>		<b>352,00</b>	<b>7,71</b>	<b>10,86</b>	<b>50,42</b>	<b>328,90</b>	<b>342,00</b>	
	<b>Обед</b>							
Салат свекольный		30	0,40	0,00	3,60	15,50	1	
Суп из овощей		150	1,14	2,87	10,28	51,60	36	
Сметана в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30	
Птица в 1 блюдо		9	2,00	3,20	0,00	40,00	30	
Бифштекс Крепыш		60	6,04	6,41	3,96	155,18	88	
Капуста тушеная		120	2,10	3,98	10,81	80,03	105	
Компот из свеж. ябл		180	0,00	0,00	16,76	39,05	160	
Хлеб ржаной		40	2,90	0,52	18,40	92,80		
<b>Итого</b>		<b>594,00</b>	<b>14,70</b>	<b>17,70</b>	<b>63,97</b>	<b>482,06</b>		
<b>Усиленный полдник</b>								
Картофель запеченный с яйцом		100	4,11	6,84	16,90	141,80	116	
Сдоба обыкновенная		50	3,40	3,08	26,66	150,60	175	
Молоко		150	2,20	4,78	7,04	86,90	211	
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00		
<b>Итого</b>		<b>450,00</b>	<b>10,61</b>	<b>14,70</b>	<b>63,50</b>	<b>436,30</b>		
<b>Итого за пятый день</b>			<b>33,02</b>	<b>43,26</b>	<b>177,89</b>	<b>1247,26</b>		
	<b>Итого за 1-5 день</b>		<b>188,99</b>	<b>211,51</b>	<b>913,50</b>	<b>6300,0</b>		
<b>Среднее значение за 1-5 день</b>			<b>37,80</b>	<b>42,30</b>	<b>182,70</b>	<b>1260,0</b>		
<b>Среднее по завтраку за 1-5 день</b>			<b>9,97</b>	<b>14,94</b>	<b>58,52</b>	<b>350,00</b>		
<b>Среднее обед за 1-5 день</b>			<b>15,22</b>	<b>15,06</b>	<b>71,08</b>	<b>490,01</b>		
<b>Среднее ус. Полдник за 1-5 день</b>			<b>12,61</b>	<b>12,30</b>	<b>53,10</b>	<b>420,00</b>		
<b>Вторая неделя</b>								

## Шестой день

		<b>Завтрак</b>							
Кашка Нежная (пшеничная)		150	3,26	3,84	19,30	144,75	127		
Печенье		14	3,00	15,00	65,00	61,35			
Яйцо 1/2		22,5	2,85	2,58	0,15	35,32	146		
Продукт для бутербродов( сыр )		5	1,33	1,35	0,00	16,60	27		
Кофейный напиток		160	2,40	3,60	<b>11,00</b>	88,20	197		
	<b>Итого</b>	<b>351,50</b>	<b>12,84</b>	<b>26,37</b>	<b>95,45</b>	<b>346,22</b>			
		<b>Обед</b>							
Икра овощная (кабачковая)		30	0,30	2,10	2,10	28,50	121		
Борщ		150	1,00	2,40	6,88	47,60	32		
Мясо в первое блюдо		12	2,14	0,56	0,00	13,10	30		
Сметана в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30		
Суфле из печени		60	4,55	3,38	6,00	88,15	102		
пюре Розовое		120	2,57	3,22	13,50	109,66	108		
Подлив		30	0,26	1,10	1,51	17,20	148		
Напиток из сухофруктов		180	0,45	0,00	17,28	69,60	158		
Хлеб ржаной		40	3,24	0,52	18,40	92,80			
	<b>итого</b>	<b>627,00</b>	<b>14,63</b>	<b>14,00</b>	<b>65,83</b>	<b>474,51</b>			
		<b>Усиленный полдник</b>							
Рулет из рыбы		65	5,20	4,44	4,60	131,15	60		
Рагу овощное		110	2,14	3,04	13,36	91,55	115		
Хлеб витаминный "Валетек"		45	3,37	0,45	26,10	111,15			
Сок		180	0,00	0,00	18,00	80,40	203		
	<b>Итого</b>	<b>400,00</b>	<b>10,71</b>	<b>7,93</b>	<b>62,06</b>	<b>414,25</b>			
		<b>Итого за шестой день</b>							
			<b>38,18</b>	<b>48,30</b>	<b>223,34</b>	<b>1234,98</b>			



## Седьмой день

		<b>Завтрак</b>						
Кашка рисовая		150	3,00	4,03	18,30	151,25	131	
Батон с каротином		30	2,40	0,30	17,40	74,10		
Продукт для бутербродов(масло )		5	0,05	5,00	0,10	32,00	27	
Чай с молоком		180	1,68	4,36	11,99	101,60	196	
<b>Итого</b>		<b>365,00</b>	<b>7,13</b>	<b>13,69</b>	<b>47,79</b>	<b>358,95</b>		
		<b>Обед</b>						
Салат "Бурячок"		30	0,33	2,00	2,20	27,00	11	
Суп с зеленым горошком		150	1,50	3,62	11,03	69,40	43	
Гуляш из мяса		40/40	6,2	6,07	3,24	107,44	70	
Картофель отварной		120	2,00	3,10	19,36	122,80	112	
Компот из изюма		150	0,20	0,00	17,23	66,43	159	
Хлеб ржаной		40	3,24	0,52	14,80	92,80		
<b>Итого</b>		<b>490,00</b>	<b>13,47</b>	<b>15,31</b>	<b>67,86</b>	<b>485,87</b>		
		<b>Усиленный полдник</b>						
Морковь отварная		25	0,32	0,00	1,80	7,70	203	
Пирог из творога "Венгерский"		110	8,05	10,37	21,00	231,50	141	
Фрукт		100	0,60	0,00	8,60	38,00		
Кисломолочный продукт		150	3,20	4,77	5,39	86,90	199	
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40		
<b>Итого</b>		<b>405,00</b>	<b>13,67</b>	<b>15,34</b>	<b>48,39</b>	<b>413,50</b>		
<b>Итого за седьмой день</b>				<b>34,27</b>	<b>44,34</b>	<b>164,04</b>	<b>1258,32</b>	

<b>Восьмой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Батон йодированный		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов( сыр )		10	1,33	1,57	20,30	32,20	27
Каша жидкая молочная (ячневая)		150	3,16	4,63	21,08	152,00	130
Какао с молоком		160	2,68	3,60	12,30	95,00	198
<b>Итого</b>		<b>350,00</b>	<b>9,57</b>	<b>10,10</b>	<b>71,08</b>	<b>353,30</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец		30	0,48	0,00	1,80	3,60	208
Суп картоф. с макар. издел.		150	1,80	3,70	12,45	80,00	42
Птица в 1 блюдо		9	2,00	3,20	0,00	40,00	30
Бигус (с птицей)		160	7,60	4,13	8,98	222,70	73
Напиток из шиповника		150	0,60	0,00	14,90	62,00	162
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40	
<b>Итого</b>		<b>539,00</b>	<b>15,60</b>	<b>11,43</b>	<b>58,93</b>	<b>504,10</b>	
<b>Усиленный полдник</b>							
Овощная горка		40	0,49	2,50	3,13	37,80	
Запеканка рыбная с яйцом		100	6,10	5,52	6,56	164,70	6
Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	20
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	
<b>Итого</b>		<b>470,00</b>	<b>9,79</b>	<b>8,30</b>	<b>54,99</b>	<b>401,00</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>34,96</b>	<b>29,89</b>	<b>185,00</b>	<b>1258,40</b>	

## Девятый день

Завтрак								
Каша жидкая молочная (геркулесовая)		150	3,20	4,80	18,20	155,20	130	
Батон с каротином		35	2,80	0,30	20,00	86,00		
Яйцо 1/4		11	1,40	1,30	0,08	17,00	146	
Повидло		7	0,00	0,00	3,50	36,45	27	
Кофейный напиток		150	2,20	3,37	10,35	82,50	197	
<b>Итого</b>		<b>353,00</b>	<b>9,60</b>	<b>9,77</b>	<b>52,13</b>	<b>377,15</b>		
Обед								
Кукуруза		30	0,60	0,00	3,30	10,55	121	
Свекольник		150	1,20	2,55	8,70	62,18	33	
Мясо в 1 блюдо		12	2,14	0,56	0,00	13,10	30	
Сметана в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30	
Запеканка картоф.с мясом		130	10,00	11,45	17,60	166,29	75	
Соус сметанный		30	0,54	3,12	1,56	17,86	151	
Напиток из сока		180	0,08	0,00	15,60	57,80	166	
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80		
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40		
<b>Итого</b>		<b>597,00</b>	<b>19,38</b>	<b>19,12</b>	<b>76,92</b>	<b>477,18</b>		
Усиленный полдник								
Салат фруктовый		40	0,22	0,00	6,25	34,40	26	
Ленивые вареники		128	8,60	9,90	19,30	243,70	142	
Кисломолочный продукт		150	3,20	4,77	5,39	86,90	199	
Яйцо 1/2		22,5	2,85	2,58	0,15	35,32	146	
Фрукт		100	0,60	0,00	8,60	38,00		
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70		
<b>Итого</b>		<b>450,50</b>	<b>16,27</b>	<b>17,35</b>	<b>45,49</b>	<b>463,02</b>		
<b>Итого за девятый день</b>			<b>45,25</b>	<b>46,24</b>	<b>174,54</b>	<b>1318,05</b>		

## Десятый день

Десятый день								
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная "Ассорти"		150	3,00	5,50	20,80	174,00	126	
Батон йодированный		35	2,80	0,30	20,00	86,00		
Продукт для бутербродов (сыр)		5	1,33	1,35	0,00	16,60	27	
Молоко		160	2,16	4,47	6,83	37,80	211	
<b>Итого</b>		<b>350,00</b>	<b>9,29</b>	<b>11,62</b>	<b>47,63</b>	<b>314,40</b>		
<b>Обед</b>								
Салат капустный		30	0,49	2,01	3,57	25,25	16	
Суп картофельный с клецками		150	2,40	3,15	12,48	91,40	41	
Суфле из птицы		50	7,09	10,28	1,85	141,60	92	
Пюре из свеклы		110	2,20	3,63	11,81	78,08	109	
Напиток из сухофруктов		180	0,45	0,00	17,28	69,05	158	
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00		
Хлеб витаминный "Валетек"		25	1,00	0,13	7,25	32,25		
<b>Итого</b>		<b>575,00</b>	<b>16,03</b>	<b>19,60</b>	<b>68,04</b>	<b>507,63</b>		
<b>Усиленный полдник</b>								
Омлет натурал.		60	3,93	6,70	1,70	81,60	145	
Расстегай московский		70	5,00	4,60	15,90	171,75	169	
Кисель из концентрата		150	0,01	0,00	13,10	67,50	167	
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40		
Фрукт		100	0,60	0,00	8,60	38,00		
<b>Итого</b>		<b>400,00</b>	<b>11,04</b>	<b>11,50</b>	<b>50,90</b>	<b>408,25</b>		
<b>Итого за десятый день</b>			<b>36,36</b>	<b>42,72</b>	<b>166,57</b>	<b>1230,28</b>		
<b>Итого за 6-10 день</b>								
<b>Итого за 6-10 день</b>			<b>189,02</b>	<b>211,49</b>	<b>913,49</b>	<b>6300,0</b>		
<b>Среднее за 6-10 день</b>			<b>37,80</b>	<b>42,30</b>	<b>182,70</b>	<b>1260,0</b>		
<b>Среднее по завтраку за 6-10 день</b>			<b>9,69</b>	<b>14,31</b>	<b>62,82</b>	<b>350,00</b>		
<b>Среднее обед за 6-10 день</b>			<b>15,82</b>	<b>15,90</b>	<b>67,52</b>	<b>490,00</b>		
<b>Среднее усиленный полдник за 6-10 день</b>			<b>12,30</b>	<b>12,08</b>	<b>52,37</b>	<b>420,00</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>								
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>378,01</b>	<b>423,00</b>	<b>1826,99</b>	<b>12600</b>		
<b>Среднее значение за 10 дней</b>			<b>37,80</b>	<b>42,30</b>	<b>182,70</b>	<b>1260,0</b>		
<b>Среднее по завтраку за 10 дней</b>			<b>9,83</b>	<b>14,62</b>	<b>60,67</b>	<b>350,0</b>		
<b>Среднее обед за 10 дней</b>								
<b>Среднее обед за 10 дней</b>			<b>15,52</b>	<b>15,48</b>	<b>69,30</b>	<b>490,0</b>		
<b>Среднее усиленный полдник за 10 дней</b>								
<b>Среднее усиленный полдник за 10 дней</b>			<b>12,45</b>	<b>12,19</b>	<b>52,73</b>	<b>420,0</b>		

В питании воспитанников ДОУ используется хлеб витаминизированный "Валетек", йодированная соль, батоны с каротином, йодированным белком. Проводится ежедневная "С"-витаминизация 3-х блюд.

Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30% - итого 90% от суточной нормы.