

МБДОУ «Родничок»»

«Утверждено»
Заведующий МБДОУ
«Родничок»

_____ Л.Н. Петрушина

Примерное десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад.

день № 1

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: суп молочный с макаронными изделиями.	200/200	6,6/6,6	9,0/9,0	20,64/20,64	187,04/187,04
напиток кофейный на молоке	150/200	4,0/4,58	4/5,04	16,1/21,5	130/145,34
хлеб пшеничный	30/40	2,25/3	0,87/1,16	21,29/31,94	109,2/145,6
масло сливочное несоленое	6/8	0,03/0,04	6,28/7,85	0,04/0,05	59,84/74,8
Итого:		12,89/36,94	22,12/23,05	58,07/74,13	486,08/407,44
2-й завтрак: нектар фруктовый	100/100	0,2/0,2	-	18,2/18,2	75/75
Обед:					
Салат из моркови с яблоками с раст. м	30/40	0,50/0,66	3,22/4,29	2,03/2,70	39,91/53,21
Суп рыбный	150/250	1,81/3,02	1,21/2,02	9,90/16,5	69,06/115,10
Биточки из мяса кур	60/80	9,37/12,5	8,10/10,8	3,65/4,87	182,81/243,74
Картоф. пюре.	100/120	7,97/10,62	8,15/10,86	14,55/19,40	115,86/150,62
компот из сухофруктов	150/180	0,78/0,94	-	20,22/24,26	80,58/96,70
хлеб ржаной	30/37	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/75,6
Итого:		22,18/30,04	20,98/28,37	63,7/85,53	544,92/734,97
Полдник: рагу овощное	150/200	7,25/7,25	4,95/4,95	33,71/33,71	201,05/201,05
кисель	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112
хлеб пшеничный	30/40	0,2/0,2	-	5,9/5,9	28,2/28,2
Итого:		11,71/13,11	9,75/11,35	45,76/47,81	313,25/341,25
Всего за день:		46,98/80,29	52,85/62,77	185,73/225,67	1419,25/1 558,6

день № 2

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: каша пшеничная молочная жидкая	200/200	6,76/6,76	10,42/10,42	25,86/25,86	187,04
какао с молоком.	150/200	4,7/6,2	4,8/6,4	16,47/22,36	127,37/169,82
Хлеб пшеничный	20/30	2,5/3	0,87/1,16	21,29/31,94	109,2/145,6
масло сливочное несоленое	6/8	0,04/0,04	7,00/7,85	4,04/0,05	72,0/74,8
Итого:		15,16/17,75	26,41/29,54	66,34/84,22	573,02/670,94
2-й завтрак: нектар фруктовый	100/100	0,2/0,2	-	18,2/18,2	75/75
Обед:					
Борщ со сметаной	160/200	2,46/3,08	1,39/1,74	4,34/5,42	51,98/64,98
Плов	160/180	21,30/23,96	16,25/18,28	24,99/28,11	331,2/372,6
тушеная свекла.	100/120	1,63/1,96	3,0/3,6	8,17/9,8	68,54/82,25
кисель фруктовый.	100/150	0/0	0/0	15,0/17,64	60/72
хлеб ржаной.	30/37	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/75,6
Итого:		25,0/31,86	19,94/24,54	40,48/56,33	456,37/608,11
Полдник: омлет натуральный	80/80	6,28/6,28	7,25/7,25	2,57/2,57	99,94/99,94
чай с сахаром.	150,200	9,0/12,0	0,0	9,75/13,0	36,96/49,28
хлеб пшеничный.	30/40	2,5/3	0,87/1,16	21,29/31,94	109,2/145,6
Итого:		19,74/23,24	10,10/10,39	48,33/71,13	368,10/410,82
Итого за день:		59,9/72,85	56,49/64,47	155,05/258,91	1392,49/1694,87

день № 3

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: Каша из овсяных хлопьев жид.	200/200	6,6/6,6	11,0/11,0	22,64/22,64	216,44/216,44
Кофейный напиток на молоке	150/200	3,44/4,58	3,78/5,04	16,13/21,50	109,01/145,34
хлеб пшеничный	20/30	2,5/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	109,2/145,6
масло сливочное.	6/8	0,03/0,04	6,28/7,85	0,04/0,05	59,84/74,8
Итого:		19,74/29,36	22,24/29,09	53,29/78,22	513/76/710,47
2-й завтрак: нектар фруктовый	100/100	0,2/0,2	-	18,2/18,2	75/75
Обед: огурец консервированный	40/50	0,39/0,52	3,2/4,26	1,18/1,57	34,78/46,37
суп крестьянский со сметаной.	150/250	4,32/7,2	0,51/0,85	14,37/24,16	88,55/148,06
котлеты рыбные.	80/90	16,80/19,20	1,05/1,20	1,93/2,20	72,24/82,56
картофельное пюре.	100/120	2,45/3,26	3,51/4,68	6,03/8,04	92,93/123,90
компот из сухофруктов	150/180	0,78/0,94	0/0	20,22/24,26	80,58/96,70
хлеб ржаной.	30/37	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/75,6
Итого:		26,49/33,42	8,57/10,99	57,08/78,03	425,78/573,19
Полдник: Яйцо вареное ½ шт -ясли.	1шт	0/5,15	0/8,95	0/0,2	0/100
кисель плодово-ягодный	150/200	0/0	0/0	13,23/17,64	60/72
хлеб пшеничный	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	68,70/91,60
Итого:		12,64/13,39	33,16/33,45	61,43/76,49	571,35/606,25
Всего за день:		60,37/77,07	64,07/73,64	190,80/251,74	1599,89/1978,91

день № 4

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: запеканка творожная.	120/150	13,66/20,49	9,04/13,56	9,92/14,88	181,33/272,0
соус молочный сладкий.	20/40	1,0/2,0	0,85/1,7	2,0/4,0	29,0/58,0
какао на молоке	150/200	4,65/6,2	4,8/6,4	16,77/22,36	127,37/169,82
хлеб пшеничный	30,40	2,25/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	68,70/91,60
сыр.	15/25	2,32/3,50	4,90/7,14	5,20/8,02	76,22/114,36
Итого:		23,88/34,01	20,50/30,23	55,32/81,18	482,62/705,40
2-й завтрак: фрукты	100/100	0,2/0,2	0/0	18,2/18,2	75/75
Обед: салат из моркови с растительным маслом.	30/40	0,39/0,52	3,20/4,26	1,18/1,57	34,78/46,37
Борщ со сметаной	160/200	2,46/3,08	1,39/1,74	4,34/5,42	51,98/64,98
Плов	160/180	21,30/23,96	16,25/18,28	24,99/28,11	331,2/372,6
компот из сухофруктов	150/180	0,78/0,94	0/0	22,22/24,26	80,58/96,70
хлеб ржаной	30/37	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/75,6
Итого:		13,13/17,69	4,20/5,88	32,18/45,65	193,10/269,0
Полдник: пирожок печеный с яблоком.	70/70	5,46/5,46	7,92/7,92	23,59/23,59	199,34/199,34
чай с сахаром.	150/200	9,0/12,0	0/0	9,75/13,0	36,96/49,28
Итого:		13,13/17,69	4,20/5,88	32,18/45,65	193,10/269,0
Всего за день:		53,64/74,56	40,61/57,78	163,64/223,18	1193,66/1653,23

день № 5

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: каша манная.	200/200	6,98/6,98	10,42/10,42	25,0/25,0	222,38/222,38
кофейный напиток с молоком.	150/200	4,0/4,58	4,0/5,04	16,1/21,5	130,0/145,34
батон.	20/30	2,25/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	109,2/145,6
масло сливочное.	6/8	0,03/0,04	6,28/7,85	0,04/0,05	59,84/74,8
Итого:		13,46/14,80	21,57/24,47	72,44/88,59	563,42/630,12
2-й завтрак: нектар фруктовый	100/100	0,6/0,6	0,0	13,3/13,332	56/56
Обед: Салат из отварной свеклы с раст.маслом	40/60	0,54/0,81	1,84/2,76	2,34/3,51	28,08/42,12
Рассольник дом.	150/250	2,61/4,35	0,41/0,68	10,89/18,15	64,23/107,05
Жаркое по-домашнему (курица)	150/200	7,97/10,62	8,15/10,86	14,55/19,40	182,81/243,74
Кисель .	100/150	0/0	0/0	13,23/17,64	60/72
хлеб ржаной	30/37	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/75,6
Итого:		12,72/17,79	12,06/16,20	53,20/74,56	398,52/544,76
Полдник: Сырники творожные, запеченные	120/150	20,60/25,76	16,16/20,21	15,67/19,59	299,89/374,87
Соус молочный сладкий	40/40	1,66/1,66	1,38/1,38	3,23/3,23	47,08/47,08
Чай сладкий с молоком	180/180	2,81/2,81	2,92/2,92	15,93/15,93	98,35
Хлеб пшеничный	20/30	2,5/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	109,2/145,6
Итого:		10,60/12,0	13,34/14,94	48,09/50,14	369,58/397,58
Всего за день:		34,64/44,67	44,58/56,19	169,03/214,13	1224,98/1526,52

день № 6

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: Каша рисовая молочная жидкая.	160/200	4,83/6,04	7,97/9,96	25,06/31,32	191,47/239,34
какао с молоком.	150/200	4,65/6,12	4,8/6,4	16,77/22,36	127,37/169,82
батон	20/30	2,5/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	109,2/145,6
масло сливочное.	6/8	0,03/0,04	6,28/7,85	0,04/0,05	59,84/74,8
Итого:		13,7/15,58	22,13/25,59	74,44/90,69	560,57/655,38
2-й завтрак: нектар фруктовый	100/100	1,3/1,3	0,4/0,4	11,4/11,4	55,0/55,0
Обед: огурец консервированный.	40,0/50,0	0,36/0,49	3,18/4,24	1,24/1,66	34,92/46,57
суп картоф.	150/250	3,75/5,0	1,96/3,26	8,03/13,38	76,17/126,95
Суфле из отварной курицы.	70/80	14,63/16,72	12,53/14,32	3,08/3,52	165,62/189,28
Каша греч. рассып.	80/130	3,20/5,20	3,28/5,33	16,67/27,09	110,64/179,73
компот из свежих яблок.	150/180	0,78/0,94	0,0	20,22/24,26	80,58/96,70
хлеб ржаной.	30/37	1,75/2,3	0,3/0,4	13,35/17,8	56,7/75,6
Итого:		21,84/27,09	17,20/22,65	61,95/86,90	491,82/673,12
Полдник: винегрет с раст маслом	100/150	1,61/2,41	5,19/7,78	8,4/12,6	91,51/137,26
батон.	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	21,29/31,94	68,70/91,60
Чай с сахаром.	150/200	9,0/12,0	0/0	9,75/13,0	36,96/49,28
Итого:		17,36/21,91	10,34/13,22	53,20/60,65	308,59/389,54
Всего за день:		54,20/65,88	50,07/61,86	200,99/249,59	1415,98/1773,04

День № 7

Завтрак: каша пшенная молочная жидкая какао с молоком. Хлеб пшеничный масло сливочное несоленое	200/200 150/200 20/30 6/8	6,76/6,76 4,7/6,2 2,5/3 0,04/0,04	10,42/10,42 4,8/6,4 0,87/1,16 7,00/7,85	25,86/25,86 16,47/22,36 21,29/31,94 4,04/0,05	187,04 127,37/169,82 109,2145,6 72,0/74,8
Итого:		15,16/17,75	26,41/29,54	66,34/84,22	573,02/670,94
Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: каша пшенная молочная жидкая кофейный напиток с молоком. Хлеб пшеничный масло сливочное несоленое	200/200 150/200 20/30 6/8	6,98/6,98 4,0/4,58 2,25/3,0 0,03/0,04	10,42/10,42 4,0/5,04 0,87/1,16 6,28/7,85	25,0/25,0 16,1/21,5 21,29/31,94 0,04/0,05	222,38/222,38 130,0/145,34 109,2/145,6 59,84/74,8
Итого:		13,46/14,80	21,57/24,47	72,44/88,59	563,42/630,12
2-й завтрак: фрукты	100./100	0,2/0,2	-	10,1/10,1	42,0/42,0
Обед: Салат из капусты и моркови с раст. маслом Свекольник. Жаркое по-домашнему (курица) Нектар хлеб ржаной.	40/60 150/250 150/200 120/120 30/37	0,66/0,99 4,3/7,15 7,97/10,62 0/0 1,75/2,3	2,84/4,25 0,4/0,6 8,15/10,86 0/0 0,3/0,4	1,97/2,95 12,12/20,15 14,55/19,40 15,0/17,64 13,35/17,8	36,31/54,46 90,0/127,88 182,81/243,74 60,0/72,0 56,7/75,6
Итого:		19,12/27,09	14,19/19,62	51,98/71,33	450/573,40
Полдник: тушеная капуста. чай с сахаром. батон.	150/200 150/200 20/20	3,18/4,24 9,0/12,0 1,96/1,96	6,72/8,96 0/0 0,87/1,16 8,81/11,59	6,98/9,30 9,75/13,0 21,29/31,94 49,95/66,06	119,70/159,60 36,96/49,28 80,0/80,0 305,71/390,95
Итого:		24,57/33,06			
Всего за день:		57,38/75,15	44,57/55,68	192,57/244,18	1394,13/1669,47

День № 8

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: Каша из овсяных хлопьев жид. какао с молоком. хлеб пшеничный. сливочное масло.	200/200 150/200 30/40 6/8	6,6/6,6 4,65/6,2 2,25/3,0 0,03/0,04	11,0/11,0 4,8/6,4 0,87/1,16 6,28/7,85	22,64/22,64 16,77/22,36 21,29/31,94 0,04/0,05	216,44/216,44 127,37/169,82 68,70/91,60 59,84/74,8
Итого:		21,59/31,73	21,84/30,67	50,02/73,23	466,24/666,22
2-й завтрак: фрукты	100/100	0,2/0,2	0/0	10,1/10,1	42,0/42,0
Обед: сельдь щи со сметаной. Картоф. пюре. Компот из кураги хлеб ржаной.	30/40 150/250 100/120 100/150 30/37	1,0/1,97 1,3/2,10 7,97/10,62 0/0 1,75/2,3	10,80/12,82 10,5/1,72 8,15/10,86 0/0 0,3/0,4	6,80/7,85 5,54/9,18 14,55/19,40 15,0/17,64 13,35/17,8	140,0/15,597 36,99/61,65 182,81/243,74 60,0/72,0 56,7/55,6
Итого:		12,02/16,99	20,30/25,80	55,24/71,87	467,50/610,58
Полдник: Ватрушка с творогом Кисель плодово-ягодный хлеб пшеничный	100/100 150/180 30/40	7,25/7,25 0/0 2,25/3,0	4,95/4,95 0/0 0,87/1,16	33,77/33,77 7,49/8,98 21,29/31,94	201,05/201,05 89,25/107,1 68,70/91,60
Итого:		16,31/19,31	4,95/4,85	55,56/58,81	287,61/299,93
Всего за день:		50,12/68,23	47,09/61,42	170,92/214,01	1272,35/1618,73

День № 9

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: запеканка творожная. соус молочный сладкий кофейный напиток с молоком. хлеб пшеничный. сыр.	120/150 20/40 150/200 20/30 15/20	13,66/20,49 1,0/2,0 4,0/4,58 2,5/3,0 1,16/2,32	9,04/13,56 0,85/1,7 4,0/5,04 0,87/1,16 3,71/4,94	9,92/14,88 2,0/4,0 16,1/21,5 21,29/31,94 4,01/5,30	181,33/272,0 29,0/58,0 130,0/145,34 109,2/145,6 57,18/76,22
Итого:		13,48/14,58	21,57/24,47	73,39/89,45	565,98/632,68
2-й завтрак: нектар фруктовый	100/100	1,3/1,3	0,4/0,4	11,4/11,4	55,0/55,0
Обед: салат из моркови с растительным маслом. суп крестьянский со сметаной котлеты рыбные Вемишель. с масл. компот из сухофруктов. хлеб ржаной.	30/40 160/200 80/80 110/140 80/130 30/40	0,39/0,52 1,94/2,42 17,88/17,88 4,29/5,46 1,75/2,3 1,98/2,64	3,20/4,26 1,30/1,62 2,49/2,49 4,51/5,74 0,3/0,4 0,36/0,48	1,18/1,57 10,56/13,2 4,77/4,77 22,92/29,18 13,35/17,8 11,88/15,84	34,78/46,37 180,66/203,24 73,66/92,08 109,30/109,30 152,08/193,55 80,58/96,70 59,4/79,2
Итого:		21,59/31,20	18,42/26,42	72,72/96,80	548,63/762,34
Полдник: омлет натуральный чай с сахаром. хлеб пшеничный.	120/130 150/200 30/40	9,42/10,21 9,0/12,0 2,25/3,0	10,87/11,78 0/0 0,87/1,16	3,85/4,17 9,75/13,0 21,29/31,94	149,92/162,41 36,96/49,28 68,70/91,60
Итого:		15,0/20,0	5,93/7,94	49,37/67,98	386,98/464,30
Всего за день:		51,37/67,08	46,32/59,23	206,88/265,63	1556,59/1914,32

День № 10

Наименование блюда	Выход в грам.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
Завтрак: каша манная. какао на молоке хлеб пшеничный. масло сливочное.	200/200 150/200 30/40 6/8	6,98/6,98 4,65/6,2 2,25/3 0,03/0,04	10,42/10,42 4,8/6,4 0,87/1,16 6,28/7,85	25,0/25,0 16,77/22,36 21,29/31,94 0,04/0,05	222,38/222,38 127,37/169,82 68,70/91,60 59,84/74,8
Итого:		16,28/21,70	15,40/20,01	48,06/67,63	367,83/432,12
2-й завтрак: нектар фруктовый	100/100	0,2/0,2	0/0	18,2/18,2	75,0/75,0
Обед: Салат из капусты и моркови с раст. маслом Борщ со сметаной Биточки из мяса кур Кисель . Хлеб ржаной.	40/60 160/200 150/170 150/180 30/37	0,66/0,99 2,46/3,08 11,36/16,10 0/0 1,75/2,3	2,84/4,25 1,39/1,74 5,96/8,45 0/0 0,3/0,4	1,97/2,95 4,34/5,42 7,64/12,73 5,29/7,50 15,0/17,64	36,31/54,46 51,98/64,98 54,62/91,03 120,05/170,07 60,0/72,0
Итого:		17,81/26,60	11,32/16,40	58,43/89,18	398,95/600,67
Полдник: молоко пирожок печеный с яблоком. Фрукты 1шт Итого:	150/180 70/70 160/160	4,2/5,6 5,46/5,46 1,2/1,2	4,8/6,4 7,92/7,92 0/0	6,15/8,2 23,59/23,59 12,0/12,0	84,0/112,0 199,34/199,34 54,0/54,0
Итого:		10,86/12,26	12,72/14,32	41,74/43,79	337,34/365,34
Всего за день:		45,15/66,76	39,44/50,73	166,43/218,80	1179,13/1473,13

Составила:

Заведующий Л.Н. Петрушина