

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Языковский детский сад «Теремок»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ
«Языковский детский сад «Теремок»
_____ Т.Н. Сорокина



Десятидневное меню

***для детей 3 – 7 лет
(осенне-зимний период)***



1 день

№ карты	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
190	Каша Дружба с маслом сливочным	200	4,28	10,1	26,0	223,0
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	118,0
20	Хлеб пшеничный с сыром	40/12	3,29	4,4	13,0	95,78
	Итого		10,6	17,15	54,7	436,78
	2 Завтрак					
144	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Обед					
7.5/1	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,00103	0,00406	0,00732	57,807
43	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	6,54	6,12	20,81	164,28
276	Жаркое по-домашнему с курицей	200	22,02	6,79	19,95	259,0
11	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
12	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
	Итого		30,51	13,36	72,77	667,14
	Уплотненный полдник					
22	Пудинг творожно-манный с повидлом	200	10,6	11,9	37,1	301,8
391	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,1	11,0	41,3
17	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,8	106,14
	Итого		13,44	12,36	63,9	449,24
	Итого за день		54,95	43,27	201,17	1600,16

2 день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углевод ы	
	Завтрак					
128	Каша ячневая молочная, со сливочным маслом	200	6,0	6,0	34,94	221,34
114	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	1,75	4,8	16,0	119,22
	Итого		10,87	14,02	69,64	453,62
	2 Завтрак					
418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0
	Обед					
34	Салат из свёклы с зелёным горошком	60	1,002	2,508	4,92	46,26
55/10 7	Свекольник на м/к бульоне	200	1,6	14,0	11,8	90,67
81	Котлета рыбная	80	11,0	6,4	7,74	104,0
9	Соус томатный	20	1,4	1,12	3,0	26,8
315	Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	209,7
11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
12	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
	Итого		20,597	30,048	96,15	663,48
	Уплотненный полдник					
214	Омлет	200	12,94	12,6	3,06	177,52
469	Булочка домашняя	60	4,368	7,512	32,352	214,8
48	Кисель	200	0	0	27,0	99,47
	Итого		17,308	20,112	62,412	491,79
	Итого за день		48,97	64,38	239,80	1656,89

3 день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углевод ы	
	Завтрак					
190	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,14	7,59	39,09	156,0
3	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118,0
20	Хлеб пшеничный с сыром	40/12	3,29	4,4	13,0	95,78
	Итого		12,46	14,64	67,79	369,78
	2 Завтрак					
144	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Обед					
80	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,96	2,24	14,68	90,8
347	Рагу овощное с курицей	200	21,71	16,55	15,02	196,0
11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
12	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
	Итого:		26,47	23,19	60,44	502,72
	Уплотненный полдник					
22	Пудинг творожно-манный с повидлом	200	10,6	11,9	37,1	301,8
391	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,1	11,0	41,3
17	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Итого		13,44	12,36	63,5	449,24
	Итого за день		52,77	50,59	201,53	1368,74

6 день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
189	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,7	9,7	24,4	211,0
19	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8
3	Хлеб пшеничный с повидлом	40/15	2,7	4,28	30,06	170,17
	Итого		13,5	17,48	71,79	499,97
	2 Завтрак					
418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0
	Обед					
19	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,516	3,066	1,566	35,88
67	Щи на м/к бульоне	200	1,38	7,20	13,4	136,0
73	Тефтеля мясная	70	8,85	6,64	4,52	118,11
9	Соус томатный	20	1,4	1,12	3,0	26,8
321	Картофельное пюре	150	3,1	4,95	22,65	116,4
11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
12	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
	Итого		17,196	23,426	77,136	619,24
	Уплотненный полдник					
214	Омлет	200	12,94	12,6	3,06	177,52
469	Булочка домашняя	60	4,368	7,512	32,352	214,8
391	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,1	11,0	41,3
	Итого		17,508	20,212	46,412	433,62
	Итого за день		48,404	61,318	206,938	1600,83

7 день

	Наименование блюд	Масса порции и грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
177	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	4,65	6,48	38,2	203,0
3	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118,0
20	Хлеб пшеничный с сыром	40/12	3,29	4,4	13,0	95,78
	Итого		8,89	13,53	66,9	416,78
	2 Завтрак					
144	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Обед					
6	Суп крестьянский на курином бульоне	200	2,81	6,19	13,42	120,67
16	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	18,17	110,74
311	Суфле куриное с крупой	80	13,776	13,12	3,664	187,64
11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
12	Хлеб ржаной	50	1,5	0,45	15,6	74,25
	Итого		22,16	24,6	67,25	605,1
	Уплотненный полдник					
126	Картофель тушёный в молоке	200	14,5	9,14	24,4	198,0
401в	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,4	101,34
17	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Итого		22,94	14,5	48,2	405,48
	Итого за день		54,39	53,03	192,15	1474,36

8 день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углевод ы	
	Завтрак					
89	Каша гречневая молочная, жидкая с маслом сливочным	200	4,6	7,6	10,7	181,0
3	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118,0
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/8	1,75	4,8	16,0	119,22
	Итого		9,38	15,05	42,4	418,22
	2 Завтрак					
418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0
	Обед					
45	Винегрет	60	0,81	3,696	4,614	54,96
5	Рассольник на курином бульоне	200	1,54	4,69	10,07	92,19
305	Котлета куриная	80	12,576	12,864	13,304	218,664
9	Соус томатный	20	1,4	1,12	3,0	26,8
87	Макароны отварные, со сливочным маслом	150	3,2	5,5	11,5	98,0
11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
12	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
	Итого		21,47	28,32	74,488	676,664
	Уплотненный полдник					
22	Пудинг творожно-манный с повидлом	200	10,6	11,9	37,1	301,8
391	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,1	11,0	41,3
17	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Итого		13,44	12,36	63,5	449,24
	Итого за день		44,49	55,93	191,988	1592,12

5 день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
91	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,8	5,3	5,46	124,7
114	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/8	1,75	4,8	16,0	119,22
	Итого		9,67	13,32	40,16	356,98
	2 Завтрак					
144	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Обед					
41	Салат из свежей моркови	60	0,75	0,06	6,966	31,38
77	Суп картофельный на курином бульоне	200	3,3	2,82	17,79	109,2
304	Плов с курицей	200	18,6	2,1	39,3	433,0
11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
12	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
	Итого		24,6	5,43	96,056	759,63
	Уплотненный полдник					
45	Винегрет	150	2,025	9,24	11,535	137,4
268	Суфле рыбное	80	13,864	6,44	3,256	126,664
66	Печенье	20	1,17	3,32	13,62	93,4
391	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,1	11,0	41,3
17	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Итого		19,9	19,5	54,81	505,0
	Итого за день		54,57	38,65	200,82	1668,61

10день

	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетиче ская ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
416	Каша шоколадная молочная, с маслом сливочным	200	6,18	5,67	25,29	177,09
114	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06
20	Хлеб пшеничный с сыром	40/12	3,29	4,4	13,0	95,78
	Итого		12,59	13,29	56,99	385,96
	2 Завтрак					
418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0
	Обед					
45	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	200	5,11	6,95	16,64	114,24
56	Капуста тушеная с мясом кур	200	7,68	5,4	18,14	203,0
11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
12	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
	Итого		14,74	12,8	66,78	503,29
	Уплотненный полдник					
41	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,966	31,38
268	Суфле рыбное с крупой	80	13,864	6,44	3,256	126,664
66	Печенье	20	1,17	3,32	13,62	93,4
391	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,1	11,0	41,3
17	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Итого		18,624	10,28	50,242	398,884
	Итого за день		46,154	36,57	185,612	1336,134
	Итого за 10 дней		496,618	501,838	2086,408	15608,604
	Среднее за 10 дней		49,66	50,18	208,64	1560,86

9 день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углевод ы	
	Завтрак					
124	Каша перловая молочная, с маслом сливочным	200	5,6	5,86	35,86	222,66
19	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8
3	Хлеб пшеничный с повидлом	40/15	2,7	4,28	30,06	170,17
	Итого		12,4	13,64	83,25	511,63
	2 Завтрак					
144	Фрукт	100	0,4	0	9,8	47,0
	Обед					
60	Салат из отварной свёклы	60	1,02	3,05	5,5	54,33
76	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	200	5,48	8,8	12,3	131,0
64	Бефстроганов из отварной говядины с соусом	80	16,8	16,6	4,47	248,0
171	Каша гречневая, рассыпчатая	150	4,83	4,45	71,25	295,0
11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
12	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
	Итого		30,08	33,35	125,52	950,38
	Уплотненный полдник					
91	Суп молочный, с макаронными изделиями	200	4,8	5,3	5,46	124,7
391	Чай сладкий, с лимоном	200	0,2	0,1	11,0	41,3
17	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Итого		7,64	5,76	31,86	272,14
	Итого за день		50,52	52,75	250,43	1781,15

4 день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углевод ы	
	Завтрак					
31	Каша манная молочная, с маслом сливочным	200	6,2	8,05	31,09	222,02
19	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8
3	Хлеб пшеничный с повидлом	40/15	2,7	4,28	30,06	170,26
	Итого		13,0	15,83	78,48	511,08
	2 Завтрак					
418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0
	Обед					
7.5/1/2	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,00103	0,0040	0,00732	57,807
90	Суп гороховый на м/к бульоне	200	6,38	6,74	22,4	156,0
8	Котлета мясная	80	7,93	8,0	8,71	99,04
9	Соус томатный	20	1,4	1,12	3,0	26,8
321	Картофельное пюре	150	3,1	4,95	22,65	116,4
11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
12	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
	Итого		20,76	21,26	88,79	642,09
	Уплотненный полдник					
89	Каша гречневая молочная жидкая, с маслом сливочным	200	4,6	7,6	10,7	181,0
391	Чай сладкий, с лимоном	200	0,2	0,1	11,0	41,3
17	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Итого		7,44	8,06	37,1	328,44
	Итого за день		41,4	45,35	215,97	1529,61