

10-ти дневное меню для 10-ти часового пребывания детей в МДОУ С 3 до 7 лет						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ По сборнику рецептов Перевалов А.Я.
1 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Каша манная молочная	180	5.59	5.94	28.11	188.1	230
Бутерброд с маслом и сыром	40	5.76	10.4	8	148.8	65
Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
Итого:	400	14.32	18.95	48.53	421.5	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Овощи свежие	50	0.35	0.05	0.95	5.5	148
Щи из свежей капусты	200	1.2	3.6	3.08	49.8	106
Каша гречневая	130	7.67	5.73	33.98	218.27	202
Тефтели из говядины	70	9.7	6.5	4.6	116	348
Соус томатный с овощами	30	0.36	2.19	1.41	26.21	420
Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495
Хлеб ржаной	25	2	0.37	10.02	51.5	574
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573
Итого:	730	23.78	18.74	86.44	609.78	
Полдник						
Булочка российская	60	4.1	4.2	28.5	168	544
Йогурт	200	5.8	5	8	101	470
Итого:	260	9.9	9.2	36.5	269	
Итого за день:		48.5	46.99	181.57	1343.28	
2 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Суп молочный с крупой (гречка)	180	4.32	4.5	14.79	117	140
Бутерброд с маслом и повидлом	40	1.6	3.8	20.2	121	73
Напиток из цикория	180	4.05	3.33	16.29	111.6	467
Итого:	400	9.97	11.63	51.28	349.6	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Винегрет овощной	60	0.96	3.72	3.96	52.8	47
Суп гороховый	200	5.04	2.86	11.68	92.6	113
Рис отварной	130	3.22	4.22	33.03	183.04	205
Оладьи из печени	70	11.9	3.71	9.8	121.1	357
Соус томатный с овощами	30	0.36	2.19	1.41	26.91	420
Кисель из ягод	200	0.2	0.2	22	90	479
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573

Хлеб ржаной	25	2	0.37	10.02	51.5	574
Итого:	740	25.58	17.47	104.2	676.45	
Полдник						
Ватрушка с творогом или повидлом	60	7.8	2.8	21.7	144	521
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457
Итого:	260	8	2.9	31	182	
Итого за день:		44.05	81.36	196.58	1281.05	
3-й день						
1-й завтрак						
Каша молочная кукурузная	180	5.47	5.94	33.39	208.98	233
Бутерброд с маслом	35	1.86	8.63	11.66	130.66	71
Чай с сахаром	180	0.2	0.1	9.3	38	457
Итого:	395	7.53	14.67	54.35	377.64	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Огурцы соленые	50	0.4	0.05	0.85	5.5	149
Борщ с капустой	200	1.48	3.54	5.56	60	95
Жаркое по домашнему	175	16.45	12.51	22.57	268.62	328
Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	496
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573
Хлеб ржаной	25	2	0.37	10.02	51.5	574
Итого:	675	22.9	16.94	69.6	522.12	
Полдник						
Блины	110	8.39	13.06	33.73	286	523
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457
Итого:	310	8.59	13.16	43.03	324	
Итого за день:		39.52	44.87	177.08	1266.76	
4 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Каша ячневая молочная	180	6.51	5.97	29.8	199.08	227
Бутерброд с маслом и сыром	40	5.76	10.4	8	148.8	65
Чай с сахаром	180	0.2	0.1	9.3	38	457
Итого:	400	12.47	16.47	47.1	385.88	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Салат из капусты	60	0.87	3.6	5.04	56.4	1
Суп-лапша домашняя	200	2	3.08	8.9	71.4	128
Пюре картофельное	130	3.51	5.2	7.54	91	377
Котлета рыбная	80	10	1.2	4.16	67.2	308
Соус томатный с овощами	30	0.36	2.19	1.41	26.91	420
Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573
Хлеб ржаной	25	2	0.37	10.02	51.5	574
Итого:	750	21.24	15.94	69.47	506.91	

Полдник						
Печенье	50	3.75	4.9	37.2	207.5	582
Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого:	350	5.75	6.6	58.5	315.5	
Итого за день:		39.96	39.11	185.17	1251.29	
5 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Суп молочный с вермишелью	180	5.18	5.83	17.73	144.18	139
Бутерброд с маслом и повидлом	40	1.6	3.8	20.2	121	73
Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
Итого:	400	9.75	12.24	50.35	349.78	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Салат витаминный	60	0.72	3.06	3.3	43.8	2
Свекольник	200	1.86	3.78	8.26	74.6	98
Плов из курицы	160	9.84	6.56	19.84	178.4	375
Компот из ягод	200	0.2	0.1	10.7	44	491
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573
Хлеб ржаной	25	2	0.37	10.02	51.5	574
Итого:	670	16.52	14.07	64.42	450.8	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	60	4.26	3.6	23.86	145.33	535
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457
Итого:	260	4.46	3.7	33.16	183.33	992
Итого за день:		31.23	30.11	158.03	1026.91	
6 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Каша молочная дружба	180	4.68	5.94	24.84	171.54	229
Бутерброд с маслом	35	1.86	8.63	11.66	130.66	71
Чай с лимоном	180	0.3	0.1	9.5	40	459
Итого:	395	6.84	14.67	46	342.2	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Салат из свежих огурцов с луком	60	0.48	3.6	1.56	40.8	15
Суп с макаронами	200	2.32	3.32	9.76	78.2	129
Пюре картофельное	130	3.51	5.2	7.54	91	377
Котлета куриная	70	14	12.6	7.5	199	372
Соус томатный с овощами	30	0.36	2.19	1.41	26.91	420
Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573
Хлеб ржаной	25	2	0.37	10.02	51.5	574
Итого:	740	25.17	27.58	70.19	629.91	

Полдник						
Полоска песочная	50	8.39	13.06	33.73	286	449
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457
Итого:	250	8.59	13.16	43.03	324	906
Итого за день:		41.1	55.21	169.32	1339.11	
7 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Каша молочная геркулесовая	180	7.61	81.54	28.53	217.98	212
Бутерброд с маслом	35	1.86	8.63	11.66	130.66	71
Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457
Итого:	395	9.65	90.26	48.56	382.84	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.9	3.72	4.56	55.2	30
Уха	200	6.36	7.52	9.76	132.2	109
Макароны отварные	130	4.81	4.29	25.61	159.9	256
Гуляш из говядины	80	16	15.6	2.64	206.4	327
Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	496
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573
Хлеб ржаной	25	2	0.37	10.02	51.5	574
Итого:	720	32.64	31.97	83.19	741.7	
Полдник						
Пирожки печеные с капустой	60	4.26	3.6	23.86	145.33	535
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457
Итого:	260	4.46	3.7	33.16	183.33	
Итого за день:		47.25	126.03	175.01	1350.87	
8 ДЕНЬ						
1-завтрак						
Омлет натуральный	100	9.3	14.16	2.33	173.3	268
Бутерброд с маслом и сыром	40	5.76	10.4	8	148.8	65
Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460
Фрукт	60	0.24	0.24	5.88	26.4	82
Итого:	400	16.9	26.1	27.71	412.5	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Салат картофельный	60	1.26	3.78	4.92	58.8	43
Рассольник Ленинградский	200	2.1	4.08	10.6	87.6	100
Капуста тушеная	130	2.6	4.42	9.88	89.7	380
Котлета из говядины	70	12.32	8.61	10.5	170.1	339
Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573
Хлеб ржаной	25	2	0.37	10.02	51.5	574
Итого:	710	22.78	21.56	78.32	600.2	

Полдник						
Шанежка с картофелем	60	5.8	5.4	27.3	181	540
Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459
Итого:	260	6.1	5.5	36.8	221	999
Итого за день:		46.28	53.26	152.93	1276.7	
9 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Каша молочная рисовая	180	4.64	5.86	28.96	187.2	236
Бутерброд с маслом	35	1.86	8.63	11.66	130.66	71
Чай с лимоном	180	0.3	0.1	9.5	40	459
Итого:	395	6.8	14.59	50.12	357.86	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Салат с кукурузой	60	1.5	3.78	4.98	60	4
Харчо	200	5.92	1.84	8.04	72.2	121
Пюре картофельное	130	3.51	5.2	7.54	91	377
Рыба тушеная с овощами	80	7.82	1.31	3.82	58.85	299
Компот из ягод	200	0.1	0.1	10.9	45	492
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573
Хлеб ржаной	25	2	0.37	10.02	51.5	574
Итого:	720	22.75	12.8	57.6	437.05	
Полдник						
Коржик молочный	60	2.8	4.9	24.8	154	547
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого:	360	3.4	5.4	43.9	236	
Итого за день:		33.45	32.89	161.72	1073.91	
10 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Каша молочная пшеничная	180	7.63	6.91	33.44	226.44	225
Бутерброд с маслом и повидлом	40	1.6	3.8	20.2	121	73
Какао с молоком	180	3.3	2.9	13.8	94	462
Итого:	400	12.53	13.61	67.44	441.44	760
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Овощи свежие	50	0.35	0.05	0.95	5.5	148
Суп картофельный с клецками	200	2.12	2.8	7.56	64	115
Рагу из птицы	180	18.9	17.1	2.86	287.1	376
Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573
Хлеб ржаной	25	2	0.37	10.02	51.5	574
Итого:	680	25.87	20.62	53.79	550.6	
Полдник						
Йогурт	200	5.8	5	8	101	470

Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	189	542
Итого:	260	10	11.7	35.8	290	
Итого за день:		48.9	46.03	167.13	1325.04	