

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №106»
_____ Дронова Т.В.



Примерное десятидневное меню для детей, посещающих ДОУ.

Осень-Зима 2019-2020г.

Рязань 2019г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша манная жидкая на молоке сгущённым	250	6,75	6,25	35,75	222,5	0,5	132
	Какао с молоком сгущённым	200	2,86	1,94	20,66	112	0,38	№241
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,25	6,4	19,7	150,5	0	1./13
2-ой завтрак:	Снежок 2,5% жирности	200	5,4	5	21,6	158	1,8	№251
обед:	Суп картофельный с бобовыми (горох) на кур/б	250	4,75	5,5	20	122,5	3,5	№81 (с133)
	Гуляш из кур	100	14,9	15,7	5,4	220	0,5	№277 (с253)
	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,55	6,9	45,6	250,5	0,9	№315 (с278)
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№126 (с304)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0	2
полдник:	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№77
	Сыр Российский	21	5,46	5,67	0	73,92	0,6	№29
	Свежий помидор	100	0,6	0,2	4,2	20	0,6	№69
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	93,2	0	№1
	Чай с сахаром	200	0,9	0,2	13	49,28	6	№10\10 (с312)
	печенье	25	1,85	2,35	18,3	101,75		№609
Итого за первый день:			67,15	63,64	240,26	1743,55	8,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,55	7	22,8	184,5	1,15	№93 (с.138)
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169	1,08	№117 (с.314)
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	6,15	3,7	15,7	169,82	0,1	№4\13(с.96)
2-й завтрак:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	3
обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,6	8,84	10,73	147,5	18,47	№67 (с.126)
	Шницель рубленый	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№282 (с.256)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,28	6,94	46,23	288		№165 (с.182)
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376 (с.304)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0	
полдник:	Рыбные биточки	100	25,35	0,89	6,47	125,91	0	№255 (с.239)
	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	81,9	6,95	№40
	Печенье "Юбилейное"	40	3,73	8,64	33,3	225,2	0,7	609
	Чай с сахаром	200	0,2	0,3	6	24,64	3	№10\10 (с.312)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	№1
Итого за второй день:			82,54	57,09	262,96	1936,3	36,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная	250	9,25	9,75	40,5	272,5	0,75	№ 8\4
	Напиток кофейный с молоком	200	2,86	1,94	20,66	112	0,38	130а
	Хлеб со сливочным маслом	50	3,25	6,4	19,7	150,5	0	№1\13 (с.95)
2-й завтрак:								
	Напиток Апельсиновый	200	0,14	0,04	25,2	97,58	3,7	№436
обед:	Бульон мясной с гречками	250	1,85	2,11	34,18	181,67	1,25	№109 (с.146)
	Картофельное пюре	180	3,9	5,6	9,65	148,68	3,76	№321 (с.280)
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№289а (с.256)
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№375 (с.304)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0	
полдник:	Запеканка творожная	130	22,8	16,6	22,3	321	0,17	№237
	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,81	0,13	№115
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	1,1	113,34	2,74	№400
			61,49	55,17	224,57	1737,55	35,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	250	8,25	7,5	35,75	257,5	0,5	№15\4(с.195)
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	№117 (с.314)
	Хлеб с маслом и сыром	50	6,15	3,7	15,7	130,5	0,1	№4\13 (с.96)
2-й завтрак:								
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	202,68	0,6	№401В
обед:								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,09	3,36	12,13	87,25	12	№83 (с.134)
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	16,95	№132 (с.156)
	Тифтели из мяса говядины	100	14,2	12,2	10,6	204	1,4	№20/8
	Соус сметанный	50	1,65	4,79	2,95	76,97	0,17	№355
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,58	81,34	10	№398
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0	№2
полдник:								
	Винегрет овощной	150	2,03	9,24	11,54	137,4	19,88	№45
	Сельдь соленая с маслом	100	11,4	29,2	0,4	310	0	№35/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	№1
	Пряник	25	1,61	2,05	17,07	93,25	0	№608
	Чай с сахаром	200	0,2	0,3	6	24,64	3	№10\10(с.312)
Итого за четвертый день:								
			69,78	91,66	204,84	2070,75	65,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:	Каша молочная "Ассорти"	250	6,5	7,2	32,7	215	0,75	№16/4
	Напиток кофейный с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	№130 (с.313)
	Хлеб со сливочным маслом	50	3,25	6,4	19,7	150,5	0	№1 (с.95)
2-й завтрак:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	3
обед:								
	Суп - лапша домашняя	250	2,35	2,83	16,62	152,2	12	№86 (с.135)
	Жаркое по домашнему	220	3,18	6,72	6,98	119,7	16,95	№276 (с.253)
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№126 (с.304)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0	2
полдник:								
	Вареники творожные	150	25,11	12,33	245,5	309	0,6	№115
	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,81	0,13	№115
	Кисель из протертых ягод	200	0	0	18	60	0	№378 (с.307)
	Банан	200	3	1	38	180	20	№386г
Итого за пятый день:								
			54,54	45,1	467,62	1686,05	62,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Каша гречневая на сгущёном молоке	250	8,73	13,03	31,25	277,98	0,11	№185 (с.195)
	Напиток кофейный с молоком сгущенным	200	2,86	1,94	20,66	112	0,38	№396 (с.313)
	Хлеб с маслом и сыром	50	6,15	3,7	15,7	130,5	0,1	№3 (с.96)
2-й завтрак:	Йогурт	200	5,8	5	8,4	101,3	0,6	№251
обед:								
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	4,75	5,5	20	122,5	3,5	№81 (с133)
	Макаронные изделия отварные	110	1,36	6,22	7,76	100,6	14,55	№301 (с.279)
	Котлета куриная	80	14,3	12,16	0,25	211	1,6	№305 (с.271)
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376 (с.304)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0	2
	Свежий огурец	100	0,8	0,1	3	15	0,6	69
полдник:	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,44	126,36	8,42	№59
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	№1
	Печенье	25	1,85	2,35	18,3	101,75		№609
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,32	52,58	4,06	№133
Итого за шестой день:								
			48,62	47,05	185,97	1362,29	34,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:								
	Каша кукурузная жидкая	250	7,55	7	22,8	184,5	1,15	№317
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	№397 (с.314)
	Хлеб со сливочным маслом	50	3,25	6,4	19,7	150,5	0	№1 (с.95)
2-й завтрак:	Кисель	200	0	0	18	60	0	№393 (с.307)
обед:	Борщ на м/б со сметаной	250	2,25	5,5	12,75	100	10,75	№57 (с.121)
	Плов из птицы	180	13,32	14,94	33,12	313,2	0,9	№304 (с.271)
	Свежий огурец	100	0,8	0,1	3	15	0,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376 (с.304)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0	
полдник:	Рыба запечённая	100	16,7	2,9	3,6	107	0,4	№254 (с.239)
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,8	2,1	4	38	6,3	№25
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13	49,28	6	№10\10 (с.312)
	Вафли	40	1,28	1,12	38,4	136,84	0,7	152
Итого за седьмой день:			59,13	47,6	254,87	1612,84	28,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	250	7,5	7,25	54,75	310	0,5	№7\4
	Напиток кофейный с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	№130 (с.313)
	Хлеб с маслом и сыром	50	6,15	3,7	15,7	130,5	0,1	№4\13(с.96)
2-й завтрак:								
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	3
обед:	Рассольник на мясном бульоне	250	4,23	3,38	15,03	118,43	6,87	№ 74 (с.130)
	каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	5,7	32,9	216	20	№67
	Бефстроганов из отварного мяса	40	12,7	15	1,86	196	0,455	№278 (с.254)
	Соус сметанный	50	1,65	4,79	2,95	76,97	0,17	№354 (с.295)
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№126 (с.304)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0	2
полдник:	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
	Повидло	30	0,5	0,1	39	159	10	
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	1,1	113,34	2,74	№400
	Груша	150	0,45	0,6	15,45	70,5	7,5	154
Итого за восемь дней:			65,44	56,62	227,3	1760,58	20,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:	Каша пшениая молочная	250	8,45	13,03	32,33	281,18	1,12	№68
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	№117 (с.314)
	Хлеб с сливочным маслом	50	3,25	6,4	19,7	150,5	0	№1 \13(с.95)
2-й завтрак:	Снежок 2,5% жирности	200	5,4	5	21,6	158	1,8	№251
обед:	Суп с рыбными консервами	250	4,23	3,38	15,03	118,43	6,87	87 (с. 136)
	Запеканка из печени с рисом	180	22,3	8,8	24,6	267,6	9,13	№294 (с.263)
	Соус сметанный	50	1,65	4,79	2,95	76,97	0,17	№354 (с.295)
	Свежий огурец	100	0,8	0,1	3	15	0,6	69
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376 (с.304)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0	2
полдник:	Макароны запеченые с яйцом и сыром	200/21	15,58	14,6	29,7	313,8	0,41	208
	Салат из тертой моркови с яблоками	40	0,3	2,1	3,1	33	2,8	№40
	Пирожки печеные с изюмом	35	2,7	1,3	18	89	0,1	11.дек
Итого за девятый день:	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,58	81,34	10	№398
			66,83	66,8	255,41	1668,96	33,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:								
	Каша молочная "Дружба"	250	7,9	12,73	3,29	278,95	1,1	№66 (с.195)
	Напиток кофейный с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	№130 (с.313)
2-й завтрак:	Кисель	200	0	0	18	60	0	№393 (с.307)
обед:	Суп картофельный с крупой	250	3,03	3,03	16,5	115,1	0,89	№80 (с.132)
	Голубцы ленивые	150	22,1	14,2	31,33	341,7	31,3	№248 (с.265)
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376 (с.304)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0	2
полдник:	Рыба, тушеная с овощами	100	9,7	5,2	4,9	101	1,2	№247 (с.235)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	1
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,32	52,58	4,06	№133
Итого за десятый день:			60,46	48,9	188,68	1513,87	46,41	
Итого за весь период:			708,09	517	2405	16711	339	
Среднее значение за период:			71	52	241	1671	34	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			1,4	1	4,6			