

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 2 «Солнышко»

Митюкова Р.А./



№ « 16 » от « 22 » августа 2017г.

Примерное десятидневное меню для возрастной категории с 3-7 лет длительностью пребыванию детей в
дошкольных образовательных учреждений 8-10 часов (осенне-зимний период)

[illegible]

[illegible]

3 день	Завтрак	Вермишель отварная с маслом	200	7,36	7,05	47,09	281,453		124
		Чай с сахаром	200	0,068	0,028	9,99	40	0,03	261
		Бутерброд с сливочным маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
		Итого завтрак		9,878	14,628	71,7	457,453	0,03	
2-ой завтрак		Банан	80	1,47	0,49	20,58	92,4	9,8	Тк
		Итого 2 завтрак							
Обед		Салат картофельный с кукурузой на растительном масле	60	0,675	3,06	2,76	48	12,25	Тк
		Суп с яйцом	200	5,2	6,75	9,3	125,97	6,45	Тк
		Котлета мясная	80	12,424	9,424	12,856	185,336	0,12	181
		Капуста тушеная	120	3,14	3,87	16,14	104,6	20,4	84
		Компот из груши	200	7,6	8,76	16,07	69,38	3,2	Тк
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		Тк
		Итого обед		34,049	32,644	84,976	673,286	42,42	
Полдник		Кексы	70	4,43	2,62	35	172,9		Тк
		Снежок	180	5,04	5,76	13,66	130,5	1,26	Тк
		Итого полдник		9,47	8,38	48,66	303,4	1,26	
		Итого за день		54,867	56,142	225,916	1526,539	53,51	

Прием пищи,	Наименование блюда	Выход блюда, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
4 день								
Завтрак	Каша овсяная с молочной сахаром и маслом	200	4,6	6,74	24,2	192,2		106
	Чай с молоком и сахаром	180	2,655	2,325	11,31	76,995	1,185	263
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Итого за завтрак		9,625	9,365	50	340,195	1,185	
2-ой завтрак	Бананы	70	0,39	0,29	10,09	46,06	4,9	Тк
	Итого за 2 завтрак		0,39	0,29	10,09	46,06	4,9	
Обед	Салат из капусты и моркови на растительном масле	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,46	13
	Суп гороховый	200	2,14	2,24	13,7	83,6	6,6	62
	Рыбная котлета	80	11,944	9,064	10,344	171,736	0,12	163
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,3	160,45	5,6	216
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,33	1,72	251
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		Тк
	Итого за обед		11,49	13,49	91,68	535,84	29,5	
Полдник	Булочка молочная	70	6,2	4,3	39,8	210,5	0,05	Тк
	Молоко	200	8,24	9,08	32,26	261,62	13,24	269
	Итого за полдник		14,44	13,38	72,06	472,12	13,29	
	Итого за день		35,95	36,53	223,83	1394,22	48,875	

[illegible]

[illegible]

7 день										
	Каша манная с молочной сахаром и маслом	200	4,24	4,94	34,8	201,2				106
	Чай с молоком	180	2,655	2,325	11,31	76,995			1,185	263
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71				
	Итого завтрак		9,265	7,565	60,6	349,195			1,185	
2-ой завтрак	Яблоки	70	0,39	0,39	9,6	43,4			9,8	
	Итого 2-ой завтрак		0,39	0,39	9,6	43,4			9,8	
Обед	Салат из капусты с яблоком на растительном масле	60	0,48	4,24	4,08	58			20	17
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,26	13,76	83,8			6,6	64
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,3	160,45			5,6	216
	Котлета мясная	80	12,424	9,424	12,856	185,336			0,12	181
	Компот изюма	200	1,04	0	26,96	107,44			0,8	Тк
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69				
	Итого обед		24,31	22,77	108,806	735,03			33,12	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	8,26	3,07	48,78	255,58				283
	Снежок	180	5,04	5,76	13,66	130,5			1,26	Тк
	Итого полдник		13,3	8,83	62,44	386,08			1,26	
	Итого за день		48,17	39,74	259,63	1596,51			48,97	

8 день									
Завтрак	Каша пшеничная с молочной сахаром и маслом	200	4,12	5,06	32,6	192,5			106
	Чай с сахаром	200	0,068	0,028	9,99	40		0,03	261
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71			
	Итого завтрак		6,558	5,388	57,08	303,5		0,03	
2-ой завтрак	Яблоко	70	0,39	0,39	9,6	43,4		9,8	Тк
	Итого 2-ой завтрак								
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6	5,48	85		0,12	42
	Суп с клецками	200	2,32	3,32	13,57	94,1		4,6	65
	Плов	180	22	18	30	376			64
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,33		1,72	251
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69			
	Итого обед		30,42	24,90	100,28	733,93		16,10	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	7,05	17,15	247		0,24	149
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8		3,6	268
	Итого полдник		18,44	7,23	35,33	32,98		3,84	
	Итого день		55,42	37,91	202,29	1113,81		29,77	

[illegible]

[illegible]