

**Примерное десятидневное меню
МБДОУ детский сад №3 «Радуга» р.п. Шилово**

№	Наименование блюда	с 1-3 лет					с 3-7 лет				
		вес	белки	жиры	углевод ы	калории	вес	белки	жиры	углевод ы	калори и
1 д е н ь	Неделя 1										
	Завтрак										
	Каша пшеничная молочная	150	6,8	8,1	30,8	151,6	180	7,2	8,4	35,06	183,9
	Кофейный напиток с молоком	160	2,8	2,55	22,10	125,07	180	3,8	3,2	26,52	170,10
	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	102,8
	Сыр	4	2,3	3,0	-	36,4	6	2,5	3,2	-	37,4
	Итого	349	13,4	14,23	63,18	365,47	406	16,59	16	81,5	494,2
	2-ой завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	52,8	100	0,5	-	12,7	52,8
	Крекер	10	0,74	2,53	6,1	50,2	10	0,74	2,53	6,1	50,2
	Итого	110	1,24	2,53	18,8	103	110	1,24	2,53	18,8	103
	Обед										
	Суп гороховый с курицей	150	6,73	6,67	19,7	108,24	180	9,7	8,66	28,3	144,3
	Гуляш с курицей/сердцем	50	13,1	12,8	3,2	55,10	70	15,10	13,8	4,3	75,20
	Гречневый гарнир с маслом	110	1,47	2,95	17,09	100,5	130	1,91	3,84	22,22	120,7
	Компот из с/ф	150	0,4	-	20,8	80,7	180	0,5	-	27,85	90,7
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	102,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
	Итого	500	24,52	23,17	19,7	431,10	640	32,94	27,98	115,95	602,02
	Полдник										
	Макароны сладкие с маслом	120	5,66	5,54	35,98	256,90	140	6,74	7,38	47,98	289,10
	Чай	150	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,40
	Пряник	30	1,7	2,0	15,6	114,66	30	1,7	2,0	15,6	114,66
Итого	300	7,36	7,54	23,58	146,58	350	8,44	9,38	73,16	442,16	
Итого за день	1259	46,52	47,47	125,26	1046,15	1506	59,21	55,89	289,41	1641,38	

Завтрак

Каша манная молочная	150	5,7	6,9	29	161,5	180	7,28	7,96	34,16	238
Чай	170	0,1	0,01	1,6	31,92	180	0,13	0,01	1,8	38,3
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	5	0,037	3,9	0,05	35,4	8	0,074	7,8	0,1	70,8
Итого	355	7,0	11,59	30,95	281,22	408	10,43	18,47	47,18	451,9

2-ой завтрак

Снежок	150	4,0	3,4	7,3	112,5	150	4,0	3,4	7,3	112,5
--------	-----	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-----	-------

Обед

Икра свекольная	40	0,51	2,12	2,54	31,28	50	1,02	4,24	5,08	62,56
Щи из свежей капусты с мясом, соус сметанный	150	3,9	6,19	9,61	121,3	180	5,34	7,56	11,6	132,7
Картофель тушеный с курицей/серд це/печень	150	11,9	16,2	18,9	300,00	180	15,6	19,8	23,6	360
Морс	150	-	-	25,97	103,77	180	-	-	31,98	136,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого	530	19,13	25,33	73,98	642,91	670	27,69	33,28	105,54	865,18

Полдник

Сырники	100	19,8	17	40,8	247,9	110	30,4	25,6	65,8	310,8
Соус молочный	40	1,64	1,96	12,28	77,14	45	1,7	2,03	13,74	79,3
Чай	150	0,1	0,01	1,6	39,92	180	0,13	0,01	1,8	38,3
Итого	290	21,54	18,97	54,68	356,96	335	32,23	27,64	81,34	428,4
Итого за день	1275	51,67	59,29	166,91	1393,59	1513	74,35	82,79	241,36	1857,98

Завтрак

Вермишель молочная	150	4,4	4,5	22,6	179,5	180	6,7	7,0	26,0	209
Кофейный напиток	180	0,1	0,01	1,6	58,0	180	0,13	0,01	1,8	69,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Сыр	9	2,3	3,0	-	36,4		2,5	3,2	-	37,4
Итого	359	8,3	8,09	34,48	326,30	400	12,42	11,41	47,72	420,8

2-ой завтрак

Яблоко	95	0,3	0,2	7,2	52,0	100	0,3	0,2	7,2	52,0
--------	----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------

Обед

Суп Крестьянский с курицей	150	11,00	3,2	15,8	157,7	180	13,09	3,48	28,0	177,2
Запеканка рыбная с рисовым гарниром	80/ 110	7,15	2,69	21,57	129,98	90/ 130	7,61	8,96	33,89	203,54
Подлива	30	0,4	0,1	3,3	15,5	30	0,4	0,1	3,3	15,5
Компот из с/ф	150	0,4	-	20,8	80,7	180	0,5	-	27,85	107,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого	590	22,37	6,89	80,63	480,24	720	27,93	14,30	128,52	686,86

Полдник

Огурец, картофельное пюре	100	2,1	15,15	9,9	275,8	120	2,8	20,2	13,2	467,0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Чай	150	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,30
Сухари	20	1,92	0,24	13,94	67,2	20	1,92	0,24	36,64	67,2
Итого	290	5,34	15,63	38,5	409,08	460	7,36	20,92	72,78	640,82
Итого за день	1334	36,31	30,81	160,81	1267,62	1680	48,01	46,83	256,22	1781,38

Завтрак										
Каша «Дружба» молочная	150	4,3	3,58	25,5	211,0	180	6,55	6,06	32,09	241,0
Чай с лимоном	180	0,1	0,01	1,6	5,8	180	0,13	0,01	1,8	69,60
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	5	0,037	3,9	0,05	35,4	8	0,074	7,8	0,1	70,8
Итого	355	5,93	8,07	37,43	356,8	408	9,84	15,07	53,91	486,5
2-ой завтрак										
Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	52,8	100	0,5	-	12,7	52,8
сушка	20	1,92	0,24	13,94	67,2	20	1,92	0,24	13,94	67,2
Итого	120	2,42	0,24	26,64	120,0	120	2,42	0,24	26,64	120,0
Обед										
Борщ из свежей капусты с мясом и сметан.соус	150	11,00	3,2	15,8	157,7	180	13,09	3,48	28,0	177,2
Сосиска	70	11,8	18,9	-	216,4	70	11,8	18,9	-	216,4
Макароньы с маслом	110	5,66	5,54	35,98	216,98	130	6,74	7,38	47,98	289,10
Кисель	150	0,8	0,9	24,8	87,7	180	12,8	14,6	37,8	102,4
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,68	34,16	35	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого	535	32,04	29,26	93,54	765,34	635	50,16	45,95	147,06	958,22
Полдник										
Блины с маслом	60	4,74	4,9	28,88	180,63	65	4,74	4,9	28,88	180,63
Чай с молоком	150	1,11	0,89	11,80	65,31	190	1,21	1,05	13,92	70,48
Итого	210	5,85	5,79	40,68	245,94	255	5,95	5,95	42,8	251,11
Итого за день	1220	46,24	43,36	265,61	1488,08	1418	68,37	67,21	270,41	1815,83

Завтрак										
Каша геркулесовая молочная	150	5,5	5,5	27,3	129,6	180	7,7	7,7	33,6	170,0
Чай	170	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,30
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Сыр	4	2,3	3,0	-	36,4	6	2,3	3,0	-	36,4
Итого	354	9,3	9,08	45,56	250,32	406	13,09	11,9	63,1	349,5
2-ой завтрак										
Йогурт	100	0,48	0,41	8,76	90,00	100	0,69	0,59	10,51	108,0
Обед										
Суп с рыбными консервами «Сайра»	150	8,0	22,0	13,8	137,0	180	10,0	24,8	18,0	147,0
Биточки мясные с подливой	75	8,6	8,8	8,1	152,1	80	10,2	10,6	9,8	189,6
Гороховое пюре	80	7,83	1,0	18,4	80,0	100	8,88	1,42	25,13	90,1
Морс	150	-	-	25,97	103,77	180	-	-	31,98	136,8
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого	505	27,25	32,62	83,23	559,43	620	34,81	38,50	118,19	736,62
Полдник										
Яйцо	50	6,6	5,5	0,38	128,0	50	6,6	5,5	0,38	128,00
Салат морковно-яблочный	40	0,4	3,0	4,9	46,9	50	0,5	3,5	5,2	46,9
Какао	150	4,2	4,8	12,1	134,9	180	5,1	6,4	13,4	163,9
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	25	2,64	0,48	13,36	68,32
Печенье	20	1,7	2,0	15,6	106,82	20	1,7	2,0	15,6	106,82
Итого	280	14,22	15,54	39,66	450,78	325	16,54	17,88	47,94	513,94
Итого за день	1239	51,25	57,65	177,21	1350,53	1451	65,13	68,87	239,74	1708,06

Неделя 2
Завтрак

Кулеш молочный	150	6,8	8,1	30,8	201,6	180	7,4	8,7	34,16	255,85
Кофейный напиток	180	0,1	0,01	1,6	58,0	200	0,13	0,01	1,8	69,6
Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,5/0,0 6	0,58/ 0	10,28/12, 04	52,4/49,6	20/15	3,09/0, 06	1,2/0	19,92/12, 04	92,5/49, 6
Итого	375	9,00	8,69	54,72	348,40	415	10,68	9,91	67,92	414,25

2-ой завтрак

Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	52,8	100	0,5	-	12,7	52,8
Крекер	10	0,74	2,53	6,1	50,2	10	0,74	2,53	6,1	50,2
Итого	110	1,24	2,53	18,8	103	110	1,24	2,53	18,8	103

Обед

Суп фасолевый с курицей	150	8,22	7,16	22,35	155,85	180	10,96	9,54	29,8	207,8
Бефстроганов с курицей	60	13,1	12,8	3,2	55,10	70	15,10	15,7	7,4	232,2
Гречка с маслом	100	1,47	2,95	17,09	100,5	130	1,91	3,84	22,22	120,7
Компот из с/ф	150	0,4	-	20,8	80,7	180	0,5	-	27,85	107,7
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого	510	37,01	23,73	80,4	578,21	640	34,2	30,76	120,55	841,52

Полдник

Макароны с сыром	120	4,4	4,5	22,6	256,9	140	6,7	7,0	26,0	289,1
Чай	150	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,30
Печенье	20	1,7	2,0	15,6	106,82	20	1,7	2,0	15,6	106,82
Итого	290	6,1	6,2	46,18	395,64	340	8,4	9,0	51,18	434,22
Итого за день	1285	53,35	41,15	200,10	1425,75	1505	54,52	52,20	258,45	1792,99

7
Д
е
н
ь

Завтрак

Каша геркулесовая молочная	150	5,5	5,5	27,3	129,6	180	7,7	7,7	33,6	170,0
Чай	170	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,30
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Сыр	4	2,3	3,0	-	36,4	6	2,3	3,0	-	37,4
Итого	354	9,3	9,08	45,56	250,32	406	13,09	11,9	63,10	350,50

2-ой завтрак

Снежок	100	4,0	3,4	7,3	75,0	100	4,0	3,4	7,3	75,0
--------	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------

Обед

Щи из свежей капусты с мясом, соус сметанный	150	3,9	6,19	9,61	121,3	180	5,34	7,56	11,6	132,7
Плов с мясом	150	20,56	19,66	11,2	293,98	180	23,72	22,46	12,8	336
Соленый огурец/помидор	30	0,6	0,08	2,2	9,8	30	0,6	0,08	2,2	9,8
Морс	150	-	-	25,97	103,77	180	-	-	31,98	136,8
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого	530	27,28	26,75	65,94	615,41	650	35,39	31,78	91,86	788,42

Полдник

Запеканка творожная	100	19,5	10,3	33,2	310	120	21,4	17,2	38,9	389,9
Соус молочный	30	1,64	1,96	12,28	77,14	35	1,7	2,03	13,74	79,3
Чай	150	0,1	0,01	1,6	31,92	180	0,13	0,01	1,8	38,3
Итого	280	21,24	12,27	47,08	419,06	335	23,23	19,24	54,44	507,5
Итого за день	1164	57,82	48,1	158,58	1284,79	1391	71,71	62,92	209,4	1646,42

8
Д
е
н
ь

Завтрак

Каша гречневая молочная	150	5,36	7,10	19,02	161,63	180	7,14	9,46	25,36	215,50
Кофейный напиток	170	0,1	0,01	1,6	58,0	180	0,13	0,01	1,8	69,6
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	5	0,037	3,9	0,05	35,4	8	0,074	7,8	0,1	70,8
Итого	355	7,0	11,59	30,95	307,43	408	10,43	18,47	47,18	460,70

2-ой завтрак

Банан	95	1,1	0,4	14,7	67,2	100	1,57	0,57	21	96
-------	----	-----	-----	------	------	-----	------	------	----	----

Обед

Салат из свежей капусты	40	0,49	3,03	2,89	41,05	50	0,98	6,06	5,78	82,1
Суп вермишелевый с курицей	150	2,0	5,17	10,66	100,7	180	2,4	6,45	13,66	11,7
Тефтели рыбные	70	9,9	1,8	6,0	114,8	70	10,2	2,1	7,2	114,8
Картофельное пюре	100	15,18	16,72	16,24	275,80	120	28,5	30,2	20,3	467,0
Компот из с/ф	150	0,4	-	20,8	80,7	180	0,5	-	27,85	107,7
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого	560	30,79	27,54	73,55	699,61	680	48,31	46,49	108,07	956,43

Полдник

Плюшка	70	4,9	3,91	26,2	160,8	80	6,3	5,01	43,7	206,8
Чай	150	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,30
Итого	220	4,9	3,91	34,18	192,72	260	6,3	5,01	53,28	245,1
Итого за день	1230	43,79	43,44	153,38	1266,96	1448	66,61	70,54	229,53	1758,2

Завтрак

Каша манная молочная	150	5,7	6,9	29,0	161,5	180	7,28	7,96	34,16	238,0
Чай с лимоном	160	0,1	0,01	1,6	5,8	180	0,13	0,01	1,8	69,60
Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	1,5/0,0 6	0,58/ 0	10,28/12, 04	52,4/49,6	40/20	3,09/0, 06	1,2/0	19,92/12 ,04	92,5/49, 6
Итого	355	7,36	7,49	52,92	269,30	420	10,56	9,17	67,92	449,70

2-ой завтрак

Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	52,8	100	0,5	-	12,7	52,8
Крекер	10	0,74	2,53	6,1	50,2	10	0,74	2,53	6,1	50,2
Итого	110	1,24	2,53	18,8	103	110	1,24	2,53	18,8	103

Обед

Борщ из свежей капусты с мясом и сметанным соусом	150	11,00	3,2	15,8	157,7	180	13,09	3,48	28,0	177,2
Котлета мясная	70	11,8	18,9	-	189,4	70	11,8	18,9	-	1891,4
Макароны отварные с маслом	100	3,47	3,69	24,10	145,10	130	5,66	5,54	35,98	216,8
Кисель	150	0,8	0,9	24,8	87,7	180	12,8	14,6	37,8	102,4
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого	520	329,89	27,51	81,66	666,46	640	49,08	44,20	135,60	858,92

Полдник

Картофельное пюре, сельдь	120/3 0	15,18	16,72	16,24	275,80	140/5 0	28,5	30,2	20,3	467,0
Чай	150	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,30
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Вафли	25	1,85	2,5	19,0	102,0	40	1,85	2,5	19,0	102,0
Итого	345	18,35	19,46	49,9	443,88	450	32,99	33,18	62,24	675,62
Итого за день	1330	56,84	56,99	203,28	1482,64	1620	93,87	89,08	282,02	2087,24

1
0
д
е
н
ь**Завтрак**

Каша рисовая молочная	150	5,47	5,16	31,07	203,49	180	7,29	6,88	41,42	271,3
Чай	170	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,30
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	5	0,037	3,9	0,05	35,4	8	0,074	7,8	0,1	70,8
Итого	355	7,0	9,64	49,38	323,21	408	10,45	15,88	71,02	485,2

2-ой завтрак

Йогурт	100	0,48	0,41	8,76	90,0	100	0,69	0,59	10,51	108,0
--------	-----	------	------	------	------	-----	------	------	-------	-------

Обед

«Рассольник» с мясом, соус сметанный	150	4,08	4,92	14,74	109,5	180	5,55	7,66	15,35	145,0
«Ленивые голубцы» с мясом, соус сметанный	150	6,4	9,8	10,6	225	180	16,2	21,6	14,9	319,0
Компот из с/ф	150	0,4	-	20,8	80,7	180	0,5	-	27,85	107,7
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого	500	13,7	15,54	63,1	501,76	620	27,98	30,94	91,38	744,82

Полдник

Омлет	60	7,74	9,2	1,46	151,8	70	9,68	11,5	1,82	189,8
Какао	150	4,2	4,8	12,1	134,9	180	5,1	6,4	13,4	163,9
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Сухари	20	1,92	0,24	13,94	67,2	20	1,92	0,24	36,64	120
Итого	360	15,18	14,48	34,18	388,06	310	19,34	18,62	65,22	542,02
Итого за день	1315	36,36	40,07	155,42	1303,03	1438	58,46	66,03	238,13	1880,04