

Утверждаю:  
*Зав. МБДОУ «Росинка»*  
*Александровна И.А.*



**Примерное десятидневное меню от 1.6 до 7 лет**

**МБДОУ «Детский сад «Росинка»с.Берикей.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые ценности (гр)				Сумма руб.	Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»
			Норма всего, в т.ч.	белки	углеводы	жиры			
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	<b>Понедельник 1-ый день 1 неделя</b>								
	<u>Суп рисовый молочный</u>	200							
	рис		20				64,6		
	масло сливочное		4				29,92		
	молоко		200				11,6		
	сахар		5				18,7		
	<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>	40/9							
	хлеб пшеничный		40				90,8		
	масло		4				29,92		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30</b>	<u>яблоко</u>	80	80						
<b>ОБЕД 12:00</b>	<u>Суп лапша домашняя на костн.кур.бульоне</u>	200							
	мука		20				82,25		
	мясо птицы		55				33,5		
	соль		5						
	масло сливочное		4				37,4		
	яйцо		0,125						
	морковь		5				1,32		
	лук		10				3,87		
	томат		5				3,15		
	картофель		30				17,43		
	<u>Овощное рагу с филе курицы</u>	80/100	397						
	картофель		100				100,2		
	капуста		70						
	масло сливочное		4				29,92		
	мясо птицы		55				33,5		
	лук		15				5,805		
	томат		3				1,89		
	морковь		15				3,96		
	хлеб пшеничный		60				136,2		
	<u>Натуральный сок</u>	200							
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	<u>ОМЛЕТ</u>	60							
	яйцо		1						
	молоко		30				17,4		
	крупа манная		4				13,04		
	масло сливочное		5				37,4		
	масло растительное		4				44,95		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	40				90,8		
	<u>Чай сладкий</u>	200							

	сахар		10					37,4	
	чай		0,4						
	<b>ИТОГО</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	<b>Вторник 2-ой день 1 неделя</b>								
	<b><u>Каша манная молочная</u></b>	200							
	крупa манная		15					65,2	
	масло сливочное		4					29,92	
	молоко		200					116	
	сахар		5					18,7	
	<b><u>чай сладкий</u></b>	200							
	чай		0,3						
	сахар		10					37,4	
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	40	40					90,8	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30</b>	<b>Фрукты свежие</b>	70	70						
<b>ОБЕД 12:00</b>	<b><u>Борщ на мясном бульоне</u></b>	200							
	капуста		70					15,68	
	мясо говядины		50					50,4	
	картофель		80					46,48	
	лук		10					3,87	
	морковь		10					2,64	
	свекла		20					7,68	
	соль		5						
	томат		4					1,98	
	масло сливочное		5					37,4	
	хлеб пшеничный		60					113,5	
	<b><u>Каша гречневая вязкая</u></b>	100							
	крупa гречневая		30					98,7	
	масло сливочное		4					29,92	
	<b><u>Котлета мясная с подливой</u></b>	60							
	мясо говядины		50					50,4	
	масло растительное		4					17,98	
	лук		15					5,805	
	хлеб пшеничный		10					22,7	
	мука на подливу		3					9,87	
	масло сливочное		3					22,44	
	морковь		10					2,64	
	томат		4					1,89	
	яйцо		0,125						
	<b><u>Натуральный сок + витамином «С»</u></b>	200							
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>									
	<b><u>Пирожок с картошкой</u></b>	100							
	мука		40					131,6	
	картофель		70					40,67	
	масло сливочное		4					29,92	
	лук		10					3,87	
	масло растительное		7					44,95	
	яйцо		0,167						
	молоко		40					17,4	
	дрожжи		1,5					0,85	
	<b><u>Чай сладкий с молоком</u></b>	200							
	молоко		100					58	
	чай		0,4						
	сахар		10					37,4	
	<b>ИТОГО</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	<b>Среда 3-ий день 1 неделя</b>								
	<b><u>Суп вермишелевый молочный</u></b>	200							
	мак. изделия (вермишель)		15					50,1	
	молоко		200					116	

	сахар		5					18,7	
	масло сливочное		5					29,92	
	<b>Хлеб пшеничный</b>		50					90,8	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30</b>	<b>Фрукты свежие</b>	70	70						
<b>ОБЕД 12:00</b>									
	<b>Суп гороховый на к/бульоне</b>	200							
	хлеб пшеничный	50	50						
	горох		25					80,75	
	картофель		90					52,29	
	лук		10					3,87	
	морковь		10					2,64	
	масло сливочное		4					29,92	
	мясо говядины		50					50,4	
	соль		5						
	томат		4					2,52	
	<b>Плов с мясом + Салат</b>	40/150							
	мясо говядины		50					50,4	
	рис		30					113,05	
	масло растительное		2					26,97	
	масло сливочное		5					29,92	
	морковь		15					3,96	
	лук		15					3,87	
	<b>Салат «Свекольный»</b>	50							
	свекла		60					46,1	
	масло растительное		2					45,0	
	<b>Сок натуральный + витамином «С»</b>	200							
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>									
	<b>Запеканка творожная со сметаной</b>	100/10							
	творог		110					203,4	
	яйцо		0,25					15,74	
	масло растительное		2					26,97	
	сахар		5					18,7	
	<b>сметана</b>		11					20,4	
	вермишель		10					48,45	
	молоко		30					23,2	
	<b>Чай с молоком</b>	200							
	чай		0,3						
	молоко		100					58	
	булка		10					37,4	
	<b>ИТОГО</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	<b>Четверг 4-ый день 1 неделя</b>								
	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	200							
	молоко		200					116	
	крупа геркулес		20					69	
	масло сливочное		4					29,92	
	сахар		5					18,7	
	<b>Какао</b>	200							
	какао-порошок		1,5						
	сгущенка		40						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30							
	хлеб		30					68,1	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30</b>	<b>Фрукты</b>	70	70					37,26	
<b>ОБЕД 12:00</b>									
	<b>Суп на кост. бульоне со сметаной</b>	200							
	крупа перловая		15					48,6	
	картофель		75					40,67	
	лук		10					3,87	
	морковь		10					2,64	
	томат		4					2,52	



<b>8:30</b>									
	<b><u>Каша пшеничная на молоке</u></b>	200							
	молоко		200					116	
	крупа пшеничная		25					92,3	
	сахар		5					18,7	
	масло сливочное		4					29,92	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40						90,8	
	<b>какао с молоком</b>	200							
	какао		1,5						
	сгущенка		40						
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30</b>	<b>Фрукты</b>	70	70					37,26	
<b>ОБЕД 12:00</b>	<b><u>Суп свекольник</u></b>	200							
	мясо птицы		55					33,5	
	картофель		80					17,43	
	свекла		70					82,25	
	морковь		10					1,32	
	лук		10					3,87	
	масло растительное		5					37,4	
	соль		5						
	сметана		11					2,52	
	<b>хлеб пшеничный</b>		50					90,8	
	<b><u>Плов с курицей</u></b>	150/80							
	рис		35					113,5	
	мясо птицы		55					33,5	
	лук		10					3,87	
	морковь		15					3,96	
	масло сливочное		4					29,92	
	масло растительное		3					26,97	
	<b><u>Сок натуральный + витамином «С»</u></b>	200							
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	<b><u>ОМЛЕТ</u></b>	60							
	яйцо		1						
	молоко		30					17,4	
	крупа манная		4					13,04	
	масло сливочное		5					37,4	
	масло растительное		4					44,95	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40					90,8	
	<b>Чай сладкий</b>	200							
	сахар		10					37,4	
	чай		0,4						
	<b>ИТОГО</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	<b>Вторник 2-ой день 2 неделя</b>								
	<b><u>Каша геркулесовая молочная</u></b>	200							
	молоко		200					116	
	крупа геркулес		20					69	
	масло сливочное		4					29,92	
	сахар		5					187	
	<b>Какао</b>	200							
	какао-порошок		1,5						
	сгущенка		40						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30							
	хлеб		30					68,1	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30</b>	<b>Фрукты</b>	70	70					37,26	
<b>ОБЕД 12:00</b>	<b><u>Борщ на костном бульоне</u></b>	200							
	капуста		70					15,68	
	мясо говядины		50					50,4	
	картофель		80					46,48	
	лук		10					3,87	
	морковь		10					2,64	
	свекла		20					7,68	

	соль йодированная		5					
	томат		4				1,98	
	масло сливочное		5				37,4	
	хлеб пшеничный		60				113,5	
	<b>Каша гречневая вязкая</b>	100						
	крупа гречневая		30				98,7	
	масло сливочное		4				29,92	
	<b>Сок натуральный + витамином «С»</b>	200						
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>								
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40				90,8	
	<b>Чай сладкий</b>	200						
	молоко сгущенное		40					
	масло сливочное		4				29,92	
	<b>ИТОГО</b>							
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	<b>Среда 3-ий день 2 неделя</b>							
	<b>Суп вермишелевый молочный</b>	200						
	мак. изделия (вермишель)		15				50,1	
	молоко		200				116	
	сахар		5				18,7	
	масло сливочное		5				29,92	
	<b>Хлеб пшеничный</b>		50				90,8	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30</b>	<b>Фрукты свежие</b>	70	70					
<b>ОБЕД 12:00</b>								
	<b>Суп гороховый на к/бульоне</b>	200						
	хлеб пшеничный	50	50					
	горох		25				80,75	
	картофель		90				52,29	
	лук		10				3,87	
	морковь		10				2,64	
	масло сливочное		4				29,92	
	мясо говядины		50				50,4	
	соль		5					
	томат		4				2,52	
	<b>салат</b>	50						
	морковь		60				17	
	лук		5				2,05	
	масло растительное		3				26,97	
	<b>Перловая каша с гуляшом</b>	80						
	мясо говядины		50				78,48	
	крупа перловая/пшеничная		30				97,8	
	морковь		15				1,08	
	лук		15				4,92	
	масло растительное		3				17,98	
	томат		4				3,96	
	масло сливочное		5				49,63	
	<b>Сок натуральный + витамином «С»</b>	200						
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>								
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40				90,8	
	<b>Чай сладкий</b>	200						
	молоко сгущенное		40					
	масло сливочное		4				29,92	
	<b>ИТОГО</b>							
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	<b>Четверг 4-ый день 2 неделя</b>							
	<b>Каша гречневая с молоком</b>	200						
	крупа гречневая		30				100,5	
	масло сливочное		4				28,36	
	молоко		200				116	
	сахар		5				18,95	
	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	9/40						
	хлеб		40				104,8	

	сыр		9					36,1	
	<b>Чай сладкий</b>	200							
	чай		0,4						
	сахар		10					37,4	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30</b>	<b>Фрукты</b>	70	70					37,26	
<b>ОБЕД 12:00</b>	<b><u>Суп со сметаной на костном бульоне</u></b>	200							
	мясо говядины		50					78,48	
	масло растительное		2					17,98	
	соль		5						
	яйцо		0,25					17,27	
	зеленый горошек		40					5,2	
	картофель		50					60	
	<b>сметана</b>		11					16,48	
	лук		15					4,92	
	масло сливочное		4					21,27	
	морковь		10					3,4	
	<b>хлеб пшеничный</b>	60	60					157,2	
	<b><u>Котлета с картофельным пюре</u></b>	150/75							
	мясо говядины		50					17,48	
	хлеб		10					26,2	
	лук		10					4,1	
	мука		3					9,93	
	яйцо		0,125					8,55	
	картофель		180					120	
	масло растительное		6					53,94	
	молоко		30					17,4	
	масло сливочное		5					28,36	
	лук		10					4,1	
	морковь		10					3,4	
	томат		4					3,96	
	<b><u>Сок натуральный + витамином «С»</u></b>	200							
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>									
	<b><u>Макароны отварные</u></b>	90							
	макароны		35					100,5	
	масло сливочное		6					35,45	
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	40	40					90,8	
	<b>Чай сладкий</b>	200							
	молоко сгущенное		40						
	масло сливочное		4					29,92	
	<b>ИТОГО</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	<b>Пятница 5-ый день 2 неделя</b>								
	<b><u>Каша рисовая молочная</u></b>	200							
	молоко		200					116	
	рис		30					96,9	
	сахар		5					18,7	
	масло сливочное		4					29,92	
	<b>Чай сладкий</b>	200							
	чай		0,4						
	сахар		10					37,4	
	<b>хлеб пшеничный</b>	40	40					90,8	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30</b>	<b>Фрукты</b>	70	70					37,26	
<b>ОБЕД 12:00</b>	<b><u>Борщ на костном бульоне</u></b>	200							
	капуста		70					11,2	
	мясо говядины		50					50,4	
	картофель		80					46,48	
	лук		10					3,87	
	морковь		10					2,64	
	свекла		20					7,68	
	соль		5						

