

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 76

А.В.Тырчик

" 01 "

2004 г.



Примерное 10-дневное меню для детей от 3-7 лет МАДОУ ЦРР д/с № 76

Первый день первой недели (понедельник)

Прием пищи	Наименовани блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	155	5,68	4,36	27,25	171		205
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
			<b>8,19</b>	<b>11,93</b>	<b>51,86</b>	<b>347</b>		
Обед	Голубцы ленивые - соус сметанный с томатом и луком-соус сметанный	200/40	18,33	13,30	28,13	306	25,57	298/355
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104		
<b>Итого</b>			<b>30,88</b>	<b>25,97</b>	<b>125,03</b>	<b>859</b>	<b>25,93</b>	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Пряник	50	2,8	2,5	38,15	181		
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368
<b>Итого</b>			<b>9,52</b>	<b>7,5</b>	<b>66,35</b>	<b>366</b>	<b>11,26</b>	
Ужин	Вареники ленивые	120	19,95	12,41	17,50	255	0,22	230
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141		
<b>Итого</b>			<b>30,48</b>	<b>18,68</b>	<b>56,61</b>	<b>511</b>	<b>2,73</b>	
<b>ИТОГО за 1 день</b>			<b>79,07</b>	<b>64,07</b>	<b>299,85</b>	<b>2082,60</b>	<b>39,92</b>	

**Второй день первой недели (вторник)**

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	210	4,59	4,9	31,26	187		185
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>Итого</b>			<b>14,12</b>	<b>15,76</b>	<b>65,01</b>	<b>458</b>		
Второй завтрак	Сок	180	0,9		18,18	76	3,6	399
<b>Итого</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	70	0,99	3,55	6,31	61	22,72	20
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,61	3,03	15,67	114	11,19	84
	Плов	210	24,47	19,69	35,69	409	1,01	304
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	23,22	375
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104		
<b>Итого</b>			<b>37,29</b>	<b>27,10</b>	<b>97,64</b>	<b>771</b>	<b>58,13</b>	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
<b>Итого</b>			<b>4,21</b>	<b>5,32</b>	<b>56,99</b>	<b>293</b>	<b>10,03</b>	
Ужин	Венигрет овощной	150	0,25	9,27	12,66	142	15,38	45
	Яйцо варенное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63		213
	Кисель витаминный	180	0,22	0,10	24,77	101	43,92	381
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141		
<b>Итого</b>			<b>10,28</b>	<b>14,57</b>	<b>66,69</b>	<b>447</b>	<b>59,30</b>	
<b>ИТОГО за 2 день</b>			<b>66,81</b>	<b>62,75</b>	<b>304,51</b>	<b>2044</b>	<b>131,06</b>	

**Третий день первой недели (среда)**

Завтрак	Каша рисовая жидкая сахаром и маслом	210	2,17	3,89	27,45	154		185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>Итого</b>			<b>8,29</b>	<b>14,63</b>	<b>57,89</b>	<b>397</b>		
Второй завтрак	Сок	180	0,9		18,18	76	3,6	399
<b>Итого</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56	5,70	33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	135	11,20	83
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	21,00	318
	Тефтели из печени с рисом с соусом	80/80	10,28	11,84	17,45	217	7,48	284/350
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104		
	Кисель витаминный	180	0,22	0,10	24,77	101	43,92	381
<b>Итого</b>			<b>24,81</b>	<b>25,81</b>	<b>105,73</b>	<b>756</b>	<b>89,30</b>	
Полдник	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209		
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368
<b>Итого</b>			<b>10,47</b>	<b>9,9</b>	<b>65,4</b>	<b>394</b>	<b>11,26</b>	
Ужин	Запеканка из творога с соусом	100/30	17,66	12,08	36,74	326	1,16	237/358
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
<b>Итого</b>			<b>23,14</b>	<b>16,96</b>	<b>45,81</b>	<b>428</b>	<b>3,62</b>	
<b>ИТОГО за 3 день</b>			<b>67,61</b>	<b>67,30</b>	<b>293,01</b>	<b>2051</b>	<b>107,78</b>	

**Четвертый день первой недели (четверг)**

	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	210	3,18	3,89	26,38	153		185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>Итого</b>			<b>12,71</b>	<b>14,75</b>	<b>60,13</b>	<b>424</b>		
Второй завтрак	Сок	180	0,9		18,18	76	3,6	399
<b>Итого</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,456	3,6534	1,425	40	5,7	13
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	250	2,80	3,29	12,81	92	6,87	74
	Макаронны отварные	120	4,41	3,61	21,16	135		317
	Котлеты	80/30	11,81	29,65	13,13	355		282/367
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	0,36	376
<b>Итого</b>			<b>23,83</b>	<b>40,94</b>	<b>93,55</b>	<b>828</b>	<b>12,93</b>	
Полдник	Ацидолакт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
<b>Итого</b>			<b>9,37</b>	<b>9,8</b>	<b>54,2</b>	<b>343</b>	<b>11,26</b>	
Ужин	Рагу из овощей	105	1,67	11,02	8,87	121	5,53	137/354
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141		
<b>Итого</b>			<b>6,48</b>	<b>11,63</b>	<b>44,95</b>	<b>291</b>	<b>6,95</b>	
<b>ИТОГО за 4 день</b>			<b>53,29</b>	<b>77,12</b>	<b>271,01</b>	<b>1962</b>	<b>34,74</b>	

**Пятый день первой недели (пятница)**

Завтрак	Каша овсянная вязкая с сахаром и маслом	210	6,07	6,68	33,91	220		168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>Итого</b>			<b>16,42</b>	<b>18,32</b>	<b>69,12</b>	<b>507</b>		
Второй завтрак	Сок	180	0,9		18,18	76	3,6	399
<b>Итого</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	36	3,33	19
	Борщ с мясом	250	9,89	7,27	13,73	160	15,62	62
	Рыба припущенная с овощами, томатный соус	80/30	6,47	2,07	4,95	64	1,18	244/348
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	18,16	321
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	23,22	375
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104		
<b>Итого</b>			<b>24,17</b>	<b>18,03</b>	<b>80,65</b>	<b>584</b>	<b>61,50</b>	
Полдник	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем (творожным)	70	9,22	5,48	29,18	202	0,04	458
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
<b>Итого</b>			<b>14,84</b>	<b>10,28</b>	<b>46,68</b>	<b>338</b>	<b>6,3</b>	
Ужин	Запеканка овощная с соусом молочным	150/30	6,14	10,42	28,41	232	12,96	155/350
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141		
<b>Итого</b>			<b>10,94</b>	<b>11,04</b>	<b>67,38</b>	<b>413</b>	<b>12,99</b>	
<b>ИТОГО за 5 день</b>			<b>67,27</b>	<b>57,67</b>	<b>282,01</b>	<b>1918</b>	<b>84,39</b>	

**Первый день второй недели (понедельник)**

Завтрак	Каша рассыпчатая с маслом гречневая	205	11,79	6,77	53,06	320		165
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>Итого</b>			<b>17,09</b>	<b>16,73</b>	<b>82,04</b>	<b>547</b>		
Второй завтрак	Сок	180	0,9		18,18	76	3,6	399
<b>Итого</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47	12,25	14
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	7,49	5,27	16,32	141	5,81	81
	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,60	277
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	18,16	321
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	0,36	376
<b>Итого</b>			<b>31,01</b>	<b>26,93</b>	<b>88,58</b>	<b>721</b>	<b>37,19</b>	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Вафли	60	3,3	3,9	20,94	127		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
<b>Итого</b>			<b>8,92</b>	<b>8,8</b>	<b>37,94</b>	<b>261</b>	<b>11,26</b>	
Ужин	Омлет (драчена)	85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	228
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50	6,6	10
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
<b>Итого</b>			<b>15,11</b>	<b>15,42</b>	<b>47,77</b>	<b>391</b>	<b>6,91</b>	
<b>ИТОГО за 6 день</b>			<b>73,03</b>	<b>67,88</b>	<b>274,52</b>	<b>1995</b>	<b>58,96</b>	

**Второй день второй недели (вторник)**

Завтрак	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Каша овсянная (геркулес) жидкая с маслом и сахаром	210	3,79	5,48	18,6	160		185
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>Итого</b>			<b>14,14</b>	<b>17,12</b>	<b>53,81</b>	<b>447</b>		
Второй завтрак	Сок	180	0,9		18,18	76	3,6	399
<b>Итого</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Салат из картофеля с соленными огурцами	140	1,91	7,29	12,00	121	16,8	22
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	103	8,04	57
	Тефтели мясные	160	11,78	12,91	14,90	223	1,13	286
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104		
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	23,22	375
<b>Итого</b>			<b>19,74</b>	<b>25,94</b>	<b>79,62</b>	<b>633</b>	<b>37,19</b>	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209		
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368
<b>Итого</b>			<b>10,47</b>	<b>9,9</b>	<b>65,4</b>	<b>394</b>	<b>11,26</b>	
Ужин	Котлеты из овощей с соусом	180	5,8	7,74	22,4	183	16,40	146/350
	Яйцо варенное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63		213
	Кисель витаминный	180	0,22	0,10	24,77	101	43,92	381
<b>Итого</b>			<b>11,10</b>	<b>12,44</b>	<b>47,45</b>	<b>347</b>	<b>16,40</b>	
<b>ИТОГО за 7 день</b>			<b>56,34</b>	<b>65,40</b>	<b>264,46</b>	<b>1896</b>	<b>68,45</b>	

**Третий день второй недели (среда)**

Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	210	4,39	4,2	33,19	188		168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>Итого</b>			<b>6,9</b>	<b>11,77</b>	<b>57,8</b>	<b>364</b>		
Второй завтрак	Сок	180	0,9		18,18	76	3,6	399
<b>Итого</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,52	3,12	3,17	43	7,50	17
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	85	18,47	67
	Жаркое по - домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104		
	Кисель витаминный	180	0,22	0,10	24,77	101	43,92	381
<b>Итого</b>			<b>33,97</b>	<b>16,29</b>	<b>78,41</b>	<b>598</b>	<b>78,86</b>	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
<b>Итого</b>			<b>4,21</b>	<b>5,32</b>	<b>56,99</b>	<b>293</b>	<b>10,03</b>	
Ужин	Пудинг из творога запеченный	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	234
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141		
<b>Итого</b>			<b>25,67</b>	<b>17,03</b>	<b>63,44</b>	<b>511</b>	<b>2,70</b>	
<b>ИТОГО за 8 день</b>			<b>71,65</b>	<b>50,41</b>	<b>274,82</b>	<b>1841</b>	<b>95,18</b>	



**Четвертый день второй недели (четверг)**

	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	210	4,59	4,9	31,26	187	1,02	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>Итого</b>			<b>14,12</b>	<b>15,76</b>	<b>65,01</b>	<b>458</b>		
Второй завтрак	Сок	180	0,9		18,18	76	3,6	399
<b>Итого</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52	5,1	36
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,10	14,53	118	6,29	63
	Рыба, запеченная в омлете	100	19,61	6,56	3,86	153	0,26	249
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	0,36	376
<b>Итого</b>			<b>28,37</b>	<b>16,06</b>	<b>67,42</b>	<b>530</b>	<b>12,00</b>	
Полдник	Ацидолакт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Пряник	50	2,8	2,5	38,15	181		
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368
<b>Итого</b>			<b>9,52</b>	<b>7,5</b>	<b>66,35</b>	<b>366</b>	<b>11,26</b>	
Ужин	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	18,16	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,69	4,31	2,61	52	11,73	15
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141		
<b>Итого</b>			<b>8,55</b>	<b>9,73</b>	<b>62,02</b>	<b>370</b>	<b>29,92</b>	
<b>ИТОГО за 9 день</b>			<b>61,46</b>	<b>49,04</b>	<b>278,99</b>	<b>1800</b>	<b>56,79</b>	

**Пятый день второй недели (пятница)**

Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружа"	210	6,56	7,88	32,81	230		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>Итого</b>			<b>12,6825</b>	<b>18,615</b>	<b>63,2525</b>	<b>473</b>		
Второй завтрак	Сок	180	0,9		18,18	76	3,6	399
<b>Итого</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,74	5,95	13,68	119	17,78	59
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
	Биточки	80/30	11,81	29,65	13,13	355		282/367
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104		
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	23,22	375
<b>Итого</b>			<b>21,90</b>	<b>41,98</b>	<b>81,17</b>	<b>780</b>	<b>65,99</b>	
Полдник	Булочка молочная	70	6,50	1,39	36,55	185	0,18	458
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
<b>Итого</b>			<b>12,12</b>	<b>6,19</b>	<b>54,05</b>	<b>321</b>	<b>6,442</b>	
Ужин	Рыба запеченная	80	10,08	6,69	7,98	132	0,14	254
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	168		315
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
<b>Итого</b>			<b>18,28</b>	<b>11,67</b>	<b>77,80</b>	<b>489</b>	<b>0,17</b>	
<b>ИТОГО за 10 день</b>			<b>65,88</b>	<b>78,46</b>	<b>294,45</b>	<b>2139</b>	<b>76,06</b>	
<b>ИТОГО за десять дней</b>			<b>72,24</b>	<b>67,01</b>	<b>277,76</b>	<b>1973</b>	<b>75,33</b>	