

Утверждено
Заведующая МДОУ «Детский сад № 122»
А.В. Кошелева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕНЬ-ЗИМА (САД)

ОСЕНЬ-ЗИМА (САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 1							
завтрак	каша манная	200	4,3	5,6	31,2	191,5	416
	бутерброд с маслом и сыром	40/9/8	5,0	10,0	20,2	191,1	1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,2	430
итого за завтрак							
		457	9,4	15,6	61,4	422,8	
II завтрак	сок в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442
		200	1,0	0,2	20,2	86,0	
	огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	215
обед	щи из свежей капусты со сметаной	200/	5,4	9,9	12,2	163,9	83
	пюре гороховое	130	11,2	4,0	23,4	174,0	334
	котлета мясная	70	10,8	12,7	0,4	158,6	319
	компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к
итого за обед							
		711	29,1	26,9	55,1	582,5	
полдник	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
	печенье	50	3,7	4,8	36,1	202,2	312
итого за полдник							
		250	9,3	9,7	54,4	307	
ужин	кукуруза консервированная	40	1,2	2,0	2,4	32,2	53
	макаронные изделия отварные с маслом	130	3,3	3,6	21,2	130,7	205
	яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,7	213
	какао с молоком	200	3,1	2,6	14,5	94,5	433
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к
итого за ужин							
		450	15,6	12,9	58,5	412,8	
итого за день:							
			64,4	65,3	240,6	1811,1	
неделя 1							
день 2							
завтрак	каша пшеничная	200	5,6	5,5	23,7	167,3	189

	бутерброд с маслом	40/9	3,1	7,6	20,2	162,0	2
	кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,2	12,3	80,1	432
итого за завтрак		457	11,4	15,3	56,2	409,4	
II завтрак	яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	61,1	475
итого за II завтрак		130	0,5	0,5	12,7	61,1	
обед	салат из красной фасоли	50	6,5	2,6	15,4	113,4	47
	борщ со сметаной	200/11	5,3	7,7	11,5	143,4	56
	пюре картофельное	130	2,7	4,1	18,4	121,7	335
	тефтели	70	11,5	12,8	8,0	192,9	286
	компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	8,7	34,8	402
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к
итого за обед		711	27,3	27,4	70,5	647,0	
полдник	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
	штол	70	6,1	7,1	37,7	237,9	454
итого за полдник		270	11,7	12,0	47,0	342,7	
ужин	творожно-вермишелевая запеканка	160	22,2	14,9	16,4	291,4	211
	сладкий соус	50	0,1	0,0	12,8	51,5	411
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	7,1	28,6	430
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к
итого за ужин		450	25,5	15,1	56,4	466,2	
итого за день:			76,4	70,3	242,8	1926,4	
неделя 1							
день 3							
завтрак	каша гречневая	200	5,9	6,4	20,5	163,9	414
	бутерброд с маслом и сыром	40/9/8	5,0	10,0	20,2	191,1	1
	какао с молоком	200	2,8	2,4	12,1	81,4	433
итого за завтрак		457	13,7	18,8	52,8	436,4	
II завтрак	сок в ассортименте 3л	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442
итого за II завтрак		200	1,0	0,2	20,2	86,0	
обед	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,2	1,1	5,3	34,6	34
	рассольник домашний из кур со сметаной	200/11	5,1	7,9	13,3	149,3	75
	запеканка овощная из мяса кур	200	14,9	18,5	9,0	262,1	155
	компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	8,7	34,8	402
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к
итого за обед		721	22,5	27,7	44,8	521,6	
полдник	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434

	плюшка	70	6,0	4,5	34,5	200,9	3
итого за полдник		270	11,6	9,4	43,8	305,7	
ужин	суфле рыбное	150	22,6	8,3	1,5	171,2	268
	икра кабачковая	50	1,0	4,4	3,8	57,7	52
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,1	32,4	430
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к
итого за ужин		440	26,8	12,9	33,5	356,0	
итого за день:			75,6	69,0	195,1	1705,7	
неделя 1							
день 4							
завтрак	каша геркулесовая с изюмом	200	5,9	7,2	24,8	188,3	413
	бутерброд с маслом	40/9	3,1	7,6	20,2	162,0	2
	кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,4	12,8	85,4	432
итого за завтрак		449	12,0	17,2	57,8	435,7	
II завтрак	яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	61,1	475
итого за II завтрак		130	0,5	0,5	12,7	61,1	
обед	салат витаминный	60	1,0	1,9	4,0	38,6	
	суп с зеленым горошком и яйцом	200/11	6,7	9,9	13,1	172,0	100
	пюре картофельное	130	2,7	4,1	18,4	121,7	335
	гуляш	70	11,1	12,3	4,9	174,4	259
	компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	8,7	34,8	402
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к
итого за обед		721	22,8	28,4	57,6	585,3	
полдник	ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0	435
	гренки с сыром	50	5,1	4,9	20,0	144,3	117
итого за полдник		250	10,9	9,9	28,4	252,3	
ужин	салат из моркови	60	0,8	1,1	5,0	33,0	41
	сырники из творога	150	22,9	15,3	20,2	314,1	219
	соус молочный (сладкий)	60	1,2	0,8	4,4	29,3	351
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,1	32,4	430
итого за ужин		470	25,0	17,2	37,7	408,8	
итого за день:			71,2	73,2	194,2	1740,2	
неделя 1							
день 5							
завтрак	каша «Дружба»	200	5,4	6,4	24,5	177,9	190
	бутерброд с маслом	40/9	3,1	7,6	20,2	162,0	2

	какао с молоком	200	3,1	2,6	13,5	90,6	433
<i>итого за завтрак</i>		449	11,6	16,6	58,2	430,5	
II завтрак	яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	61,1	475
<i>итого за II завтрак</i>		130	0,5	0,5	12,7	61,1	
обед	салат из свеклы	50	0,7	1,9	4,1	37,1	35
	суп картофельный с клецками со сметаной	200/11	6,4	8,6	16,7	174,3	92
	капуста тушеная	130	2,9	5,2	8,9	97,3	346
	суфле куриное	70	11,9	13,6	1,1	174,9	310
	компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	8,7	34,8	402
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к
<i>итого за обед</i>		711	23,2	29,5	49,0	563,1	
полдник	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
	вафли	50	0,0	0,0	0,0	0,0	297
<i>итого за полдник</i>		250	5,6	4,9	9,3	104,8	
ужин	шницель рыбный натуральный	70	12,9	3,1	0,8	83,5	287
	пюре картофельное	140	2,9	4,2	20,0	129,1	335
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36,3	430
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к
<i>итого за ужин</i>		450	19,0	7,5	49,9	343,6	
итого за день:			59,9	59,0	179,1	1503,1	
неделя 2							
день 1							
завтрак	суп молочный с вермишелью	200	4,5	5,7	31,7	196,9	93
	бутерброд с маслом и сыром	40/9/8	5,0	10,0	20,2	191,1	1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36,3	430
<i>итого за завтрак</i>		457	9,6	15,7	60,9	424,3	
II завтрак	сок в ассортименте 3л.	200	1,0	0,2	19,6	83,4	442
<i>итого за II завтрак</i>		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
обед	помидора соленая	40	0,4	0,0	1,0	5,4	
	суп из овощей со сметаной	200/11	4,9	8,3	12,2	148,5	472
	плов из птицы	200	13,3	16,8	31,2	329,7	311
	компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	8,7	34,8	402
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к
<i>итого за обед</i>		701	19,9	25,3	62,6	563,1	
полдник	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
	пряники	58	0,0	0,0	0,0	0,0	473

итого за полдник		258	5,6	4,9	9,3	104,8	
ужин	салат «Зайчик»	60	0,8	1,1	5,0	33,0	344
	омлет натуральный	150	12,1	16,4	7,7	225,5	214
	кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,2	15,2	91,7	432
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к
итого за ужин		450	18,7	19,9	48,0	444,9	
итого за день:			54,8	66,0	200,4	1620,5	
неделя 2							
день 2							
завтрак	каша гречневая	200	5,9	6,4	20,5	163,9	414
	бутерброд с маслом и сыром	40/9/8	5,0	10,0	20,2	191,1	1
	какао с молоком	200	3,1	2,6	11,6	82,9	433
итого за завтрак		457	14,0	19,0	52,3	437,9	
II завтрак	яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	61,1	475
итого за II завтрак обед		130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,9	1,1	4,6	31,2	36
	суп гороховый со сметаной	200/11	6,4	7,4	16,1	162,7	81
	жаркое по-домашнему	200	12,9	15,9	22,1	284,0	258
	компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	7,8	30,9	402
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к
		721	21,5	24,6	59,1	549,6	
итого за обед		200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
полдник	молоко кипяченое	70	6,3	4,8	34,9	206,1	471
итого за полдник ужин	булочка венская	270	11,9	9,7	44,2	310,9	
	творожно-рисовая запеканка	160	22,3	16,9	14,8	305,2	227
	сладкий соус	50	0,1	0,0	12,8	51,5	411
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,1	32,4	430
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к
итого за ужин		450	25,6	17,1	55,8	483,8	
итого за день:			73,5	70,9	224,1	1843,3	
неделя 2							
день 3							
завтрак	каша геркулесовая	200	6,1	7,5	22,0	179,8	413
	бутерброд с маслом и сыром	40/9/8	5,0	10,0	20,2	191,1	1
	кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,7	14,2	94,4	432
итого за завтрак		457	14,4	20,2	56,4	465,3	

II завтрак	яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	474
итого за II завтрак		130	0,5	0,5	12,7	61,1	
обед	салат овощной	50	0,8	1,1	4,9	32,4	45
	суп картофельный с крупой	200/11	4,9	6,4	14,6	141,1	80
	рагу овощное с курицей	200	13,7	15,8	18,1	270,6	342
	компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к
итого за обед		711	20,7	23,5	55,8	523,6	
полдник	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
	ватрушка	70	6,4	4,8	46,7	253,8	453
итого за полдник		270	12,0	9,7	56,0	358,6	
ужин	макаронные изделия отварные	130	4,3	4,7	27,4	168,8	204
	тефтели рыбные	70	13,6	2,3	8,0	107,0	245
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,1	32,4	430
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к
итого за ужин		440	21,1	7,2	63,6	402,9	
итого за день:			68,7	61,1	244,5		

неделя 2
день 4

завтрак	каша рисовая	200	4,5	5,9	24,5	170,0	415
	бутерброд с маслом	40/9	3,1	7,6	20,2	162,0	2
	какао с молоком	200	3,1	2,6	11,6	82,9	433
итого за завтрак		457	10,7	16,1	56,3	414,9	
II завтрак	сок в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442
итого за II завтрак		200	1,0	0,2	20,2	86,0	
обед	салат «свеколка»	60	1,2	1,1	5,4	35,3	50
	суп-лапша со сметаной	200/11	5,4	7,9	15,1	158,2	101
	запеканка картофельная	200	14,9	17,8	22,7	310,5	299
	компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	8,7	34,8	402
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к
итого за обед		721	22,8	27,0	60,4	579,6	
полдник	ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0	435
	булочка дорожная	70	6,0	5,5	33,5	205,8	467
итого за полдник		270	11,8	10,5	41,9	313,8	
ужин	творожно-розовый пудинг	160	22,0	15,6	15,0	291,6	224
	сладкий соус	50	0,0	0,0	11,5	46,4	411

	чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,1	32,4	430
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к
<i>итого за ужин</i>		450	25,2	15,8	54,7	465,1	
<i>итого за день:</i>			71,5	69,6	233,5	1859,4	
неделя 2							
день 5							
завтрак	каша пшениная	200	5,9	6,6	25,1	183,6	189
	бутерброд с маслом и сыром	40/9/8	5,0	10,0	20,2	191,1	1
	кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,4	14,7	93,1	432
<i>итого за завтрак</i>		457	13,9	19,0	60,0	467,8	
II завтрак	сок в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442
		200	1,0	0,2	20,2	86,0	
<i>итого за II завтрак</i> обед	салат из картофеля с зеленым горошком	50	1,0	2,0	6,1	46,5	288
	свекольник со сметаной	200/11	5,3	7,8	14,8	156,6	76
	голубцы ленивые	200	14,5	17,5	15,2	278,1	298
	компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	8,7	34,8	402
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к
		711	22,1	27,5	53,3	556,8	
<i>итого за обед</i> полдник	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
	печенье	50	3,7	4,8	36,1	202,2	312
<i>итого за полдник</i> ужин		250	9,3	9,7	45,4	307,0	
	рыба под омлетом	170	23,9	12,6	2,1	217,4	217
	икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,6	3,1	47,6	52
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36,3	430
<i>итого за ужин</i> <i>итого за день:</i>	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к
		450	27,9	16,4	34,3	396,0	
	<i>среднее значение за период</i>		74,2	72,8	213,2	1813,6	
			69,0	67,7	216,8	1763,5	