

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВЕСНА-ЛЕТО (САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 1							
завтрак	макаронные изделия отварные с маслом	200	5,3	3,9	34,2	192,9	205
	бутерброд с маслом	40/6	3,0	6,2	20,6	149,7	1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,1	32,4	430
итого за завтрак			8,4	10,1	62,9	375,0	
II завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	41,7	399
итого за II завтрак		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
обед	салат из моркови с изюмом	60	0,8	1,6	8,8	53,1	42
	суп гороховый со сметаной	200/11	6,4	7,4	16,1	162,7	81
	капуста тушеная с мясом	200	13,1	15,5	9,2	231,8	262
	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		721	21,6	24,7	52,3	527,1	
полдник	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к
итого за полдник			5,1	9,7	29,4	199,5	
ужин	салат «Степной»	60	1,0	2,1	5,0	43,8	53
	оладьи со сливочным маслом	140	6,7	13,0	37,3	291,1	449
	сладкий соус	50	0,1	0,0	12,8	51,5	411
	кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,2	12,3	80,1	432
итого за ужин			10,5	17,3	67,4	466,5	
итого за день:			49,7	57,3	221,8	1609,8	
неделя 1							
день 2							
завтрак	каша пшениная	200	5,6	5,5	23,7	167,3	189
	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

<i>итого за завтрак</i>		457	13,4	17,9	56,0	439,8	
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	огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	борщ со сметаной	200/11	5,3	7,7	11,5	143,4	56
	плов из птицы	200	13,3	16,8	31,2	329,7	311
	компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,7	34,8	402
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к
<i>итого за обед</i>		721	20,4	24,8	62,4	531,0	
полдник	кисель	200	0,0	0,0	21,2	85,1	411
	вафли	50	0,0	0,0	0,0	0,0	
<i>итого за полдник</i>		250	0,0	0,0	21,2	85,1	
ужин	салат из моркови	60	0,7	0,1	6,8	31,2	41
	творожно-рисовая запеканка	150	20,5	15,9	14,5	287,5	227
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,1	28,6	430
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к
<i>итого за ужин</i>		450	24,4	16,2	49,5	445,8	
<i>итого за день:</i>			58,7	59,4	201,8	1592,8	
неделя 1							
день 3							
завтрак	каша «Янтарная»	200	5,6	6,3	24,2	177,1	187
	бутерброд с маслом и сыром	40/9/8	5,0	10,0	20,2	191,1	1
	кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,2	12,3	80,1	432
<i>итого за завтрак</i>		457	13,3	18,5	56,7	448,3	
II завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	41,7	399
<i>итого за II завтрак</i>		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
обед	салат «Свеколка»	50	0,8	2,0	6,4	47,1	50
	рассольник домашний из кур со сметаной	200/11	5,1	7,9	13,3	149,3	75
	макаронные изделия отварные с маслом	130	3,8	3,7	24,0	143,8	205
	котлета куриная	70	11,2	12,7	3,2	172,0	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
<i>итого за обед</i>		711	22,2	26,5	65,1	591,7	
полдник	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434

	ватрушка	70	6,4	4,8	46,7	253,8	453
<i>итого за полдник</i>		270	12,0	9,7	56,0	358,6	
ужин	огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	рыба под омлетом	150	21,5	11,4	1,9	196,8	217
	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	11,7	31,6	332,3	
итого за день:			73,2	66,5	219,2	1772,6	
неделя 1							
день 4							
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
	Какао с молоком	200	2,8	2,4	12,1	81,4	433
<i>итого за завтрак</i>		457	13,9	19,9	54,3	452,3	
II завтрак	яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
<i>итого за II завтрак</i>		130	0,5	0,5	12,7	61,1	
обед	салат из белокочанной капусты и моркови	50	0,8	1,9	3,3	34,7	
	суп из овощей со сметаной	200/11	4,9	8,3	12,2	148,5	95
	запеканка картофельная	200	14,9	17,8	22,7	310,5	299
	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
<i>итого за обед</i>		711	21,9	28,2	56,4	573,2	
полдник	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
	булочка домашняя	70	6,8	4,6	33,8	202,3	467
<i>итого за полдник</i>		270	12,4	9,5	43,1	307,1	
ужин	пудинг из творога	150	22,6	14,2	16,3	287,2	234
	сладкий подлив	60	0,0	0,0	9,3	37,1	411
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,1	32,4	430
<i>итого за ужин</i>		450	25,8	14,4	53,8	451,4	
итого за день:			74,5	72,5	220,3	1845,1	
неделя 1							
день 5							
завтрак	суп молочный с вермишелью	200	4,5	5,7	31,7	196,9	93
	бутерброд с маслом	40/6	3,0	6,2	20,6	149,7	1

	кофейный напиток	200	2,7	2,2	12,3	80,1	432
<i>итого за завтрак</i>		446	10,2	14,1	64,6	426,7	
II завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	41,7	399
<i>итого за II завтрак</i>		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
обед	салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,0	2,4	32,2	
	суп картофельный с клецками со сметаной	200/11	6,4	8,6	16,7	174,3	92
	жаркое по-домашнему	200	12,9	15,9	22,1	284,0	346
	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
<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
	штоли с изюмом	70	6,1	7,1	37,7	237,9	467
<i>итого за полдник</i>		250	5,6	4,9	9,3	104,8	
ужин	шницель рыбный натуральный	70	11,0	3,0	3,2	84,4	258
	каша гречневая рассыпчатая	140	6,1	4,8	27,7	178,4	181
	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	20,3	8,0	59,1	389,9	
<i>итого за день:</i>			64,5	60,9	239,9	1771,0	
неделя 2							
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	8,1	32,4	430
<i>итого за завтрак</i>		457	9,6	15,7	60,9	424,3	
II завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	41,7	399
<i>итого за II завтрак</i>		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
обед	салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,7	1,0	3,2	24,4	34
	щи из свежей капусты со сметаной	200/11	5,4	9,9	12,2	163,9	83
	пюре картофельное	130	2,7	4,1	18,4	121,7	335
	печень по-строгановски	70	12,9	5,2	0,4	116,4	256
	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		701	23,0	20,4	52,4	505,9	
полдник	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
	печенье	50	3,7	4,8	36,1	202,2	
итого за полдник		250	9,3	9,7	45,4	307,0	
ужин	салат витаминный	60	0,9	2,3	5,0	46,0	41
	омлет натуральный	140	12,2	17,4	3,1	218,5	214
	кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,2	12,3	80,1	432
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к
итого за ужин		440	18,9	22,1	40,5	439,3	
итого за день:			61,1	67,9	207,6	1708,9	
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	2,8	2,4	12,1	81,4	433
итого за завтрак		457	13,7	18,8	52,8	436,4	
II завтрак	яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
итого за II завтрак		130	0,5	0,5	12,7	61,1	
обед	салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	1,9	1,4	25,6	
	суп из овощей с фасолью со сметаной	200/11	2,9	3,4	10,5	89,4	102
	голубцы ленивые	200	14,5	17,5	15,2	278,1	298
	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		701	19,1	23,0	45,3	472,6	
полдник	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
	булочка венская	70	6,3	4,8	34,9	206,1	471
итого за полдник		270	11,9	9,7	44,2	310,9	
ужин	салат из кукурузы консервированной	60	1,6	3,0	5,4	55,3	47
	лапшевник с творогом	150	13,2	12,2	21,3	250,2	212
	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	18,0	15,4	54,9	432,6	
итого за день:			63,2	67,4	209,9	1713,6	
неделя 2 день 3							

завтрак	каша «Дружба»	200	5,4	6,4	24,5	177,9	190
	бутерброд с	40/6	3,0	6,2	20,6	149,7	1
	кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,2	12,3	80,1	432
<i>итого за завтрак</i>		446	11,1	14,8	57,4	407,7	
II завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	41,7	399
<i>итого за II завтрак</i>		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
обед	салат из белокочанной капусты и свежего огурца	40	0,6	1,9	1,7	27,4	
	суп крестьянский с крупой со сметаной	200/11	2,2	5,8	11,4	111,6	94
	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	9,7	38,7	402
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к
<i>итого за обед</i>		701	17,9	24,3	54,6	514,6	
полдник	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
	плюшка	70	6,0	4,5	34,5	200,9	
<i>итого за полдник</i>		270	11,6	9,4	43,8	305,7	
ужин	пюре гороховое	140	12,0	4,3	25,1	187,3	335
	суфле рыбное	70	10,8	4,1	0,8	81,7	268
	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	26,0	8,6	54,1	396,1	
<i>итого за день:</i>			67,1	57,2	219,7		
неделя 2 день 4							
завтрак	суп молочный с крупой	200	4,8	5,1	16,7	132,9	94
	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	82,9	433
<i>итого за завтрак</i>		457	12,6	17,5	49,0	405,4	
II завтрак	яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
<i>итого за II завтрак</i>		130	0,5	0,5	12,7	61,1	
обед	салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,8	2,0	4,6	39,4	
	суп-лапша со сметаной	200/11	5,4	7,9	15,1	158,2	101
	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>		701	22,3	28,9	47,9	549,3	
полдник	молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
	булочка дорожная	70	6,0	5,5	33,5	205,8	467
<i>итого за полдник</i>		270	11,6	10,4	42,8	310,6	
ужин	салат из фасоли	50	8,8	2,9	5,4	144,8	
	запеканка из творога с морковью	150	18,9	12,0	20,1	232,8	238
	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>		440	30,9	15,1	53,7	504,7	
<i>итого за день:</i>			72,9	72,4	206,1	1831,1	
неделя 2							
день 5							
завтрак	каша рисовая	200	4,5	5,9	24,5	170,0	415
	бутерброд с маслом	40/6	3,0	6,2	20,6	149,7	1
	кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,2	12,3	80,1	432
<i>итого за завтрак</i>		446	10,2	14,3	57,4	399,8	
II завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	41,7	399
<i>итого за II завтрак</i>		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
обед	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	288
	свекольник со сметаной	200/11	5,3	7,8	14,8	156,6	76
	тефтели	70	11,5	12,8	8,0	192,9	286
	овощи тушеные	130	2,7	5,8	13,4	117,6	344
	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
<i>итого за обед</i>		711	21,4	26,7	56,3	558,6	
полдник	кисель	200	0,0	0,0	21,2	85,1	411
	пряник	50	3,0	2,4	37,5	183,0	
<i>итого за полдник</i>		250	3,0	2,4	58,7	268,1	
ужин	рыба, тушеная с овощами	80	8,1	4,3	2,4	81,5	247
	рис отварной	130	3,1	5,2	33,3	192,0	315
	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	14,4	9,7	63,9	400,6	
<i>итого за день:</i>			49,5	53,2	246,1	1668,8	
	<i>среднее значение за период</i>						