

10-и дневное меню для 10- ти часового пребывания детей в МДОУ с 3 до					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1 ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с маслом	35	1.8	8.6	11.6	130.6
Каша рисовая молочная жидкая	200	5.03	6.35	31.38	202.92
Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого:	435	10.13	17.85	56.78	427.52
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат из моркови с чесноком	60	0.6	3.66	4.5	53.4
Суп картофельный	200	2.6	2.7	8.6	69
Голубцы ленивые	160	17.6	19.84	6.4	276.8
Соус молочный	30	1.1	2.52	2.07	35.37
Напиток из шиповника	200	0.5	0.2	13.72	58.5
хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8.02	41.2
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
Итого:	700	26.28	29.46	58.07	604.47
Полдник					
Булочка ванильная	60	5.3	4.7	28.8	179
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
Итого:	360	5.9	5.2	47.9	261
Итого за день:	1595	42.81	52.61	172.85	1335.99
2-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с сыром	40	6.1	8	8.8	132.4
Каша манная молочная жидкая	200	6.06	6.43	30.47	203.9
Напиток из цикория	200	4.5	3.7	18.1	124
Итого:	440	16.66	18.13	57.37	460.3
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат из свежих огурцов	60	0.48	3.6	1.56	40.8
Борщ с фасолью	200	2.94	3.7	8.76	80
Рагу из птицы	180	18.9	17.1	14.31	287.1
Кисель из ягод	200	0.2	0.2	22	90
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8.02	41.2
Итого:	690	26.4	25.14	69.41	609.3
Полдник					
Ватрушка с творогом	60	3.5	1.4	34.8	166
Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64

Итого:	260	5.1	2.7	46.3	230
Итого за день:	1490	48.66	82.77	183.18	1342.6
3-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с повидлом	40	1.4	3.37	20.8	119.11
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.76	6.48	19.7	160.2
Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого:	440	10.46	12.75	54.3	373.31
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат из белокочанной капусты	60	0.87	3.6	5.04	56.4
Рассольник ленинградский	200	2.1	4.08	10.6	87.6
Каша гречневая	150	8.5	6.36	37.7	242.16
Гуляш из говядины	80	16	15.6	2.64	206.4
Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8.02	41.2
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
Итого:	740	31.95	30.28	98.86	787.96
Полдник					
Булочка российская	60	4.1	4.2	28.5	168
Напиток кисломолочный	200	5.8	5	8	101
Итого:	260	9.9	9.2	36.5	269
Итого за день:	1540	52.81	52.33	199.76	1473.27
4-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с маслом	35	1.8	8.6	11.6	130.6
Каша молочная "Дружба"	200	7.88	6.4	26.92	185.95
Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64
Итого:	435	11.28	16.3	50.02	380.55
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат из св. помидоров	60	0.6	3.72	2.16	44.4
Свекольник	200	1.86	3.78	8.26	74.6
Рагу из овощей	150	2.85	6.45	14.02	127.5
Котлета рыбная	80	10	1.2	4.16	67.2
Компот из ягод	200	0.2	0.1	10.7	44
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8.02	41.2
Итого:	740	19.39	15.79	62.08	469.1
Полдник					
Печенье	70	5.25	6.86	52.08	290.5
Напиток кисломолочный	200	5.8	5	8	101
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого:	370	11.45	12.26	69.88	435.5
Итого за день:	1645	41.17	43.42	190.9	1328.15
5-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					

Бутерброд с маслом	35	1.8	8.6	11.6	130.6
Каша геркулесовая жидкая	200	7.47	8.35	31.55	220.09
Напиток из цикория	200	4.5	3.7	18.1	124
Итого:	435	13.77	20.65	61.25	474.69
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.9	3.72	4.56	55.2
Уха с крупой	200	5.92	1.84	8.04	72.2
Пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105
Котлета, биточки или шницель из курицы	80	16	14.4	8.57	227.4
Компот из яблок и лимона	200	0.3	0.2	14.2	60
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8.02	41.2
Итого:	740	31.05	26.7	66.85	631.2
Полдник					
Пирожок с капустой	60	3.2	2.7	17.9	109
Чай с сахаром	180	0.2	0.1	9.3	38
Итого:	240	3.38	2.79	26.27	143.2
Итого за день:	1515	48.7	50.24	164.47	1292.09
6-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с повидлом	40	1.4	3.37	20.8	119.11
Омлет натуральный	120	10.33	15.68	2.58	192
Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Икра кабачковая	50	0.72	2.83	4.63	46.8
Итого:	410	15.75	24.78	41.81	451.91
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат из огурцов соленых	60	0.48	3.6	1.56	40.8
Суп с бобовыми	200	5.04	2.86	11.68	92.6
Рис отварной рассыпчатый	150	3.57	4.68	36.64	203.07
Оладьи из печени	70	11.9	3.71	9.8	121.1
Соус томатный с овощами	30	0.36	2.19	1.41	26.91
Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8.02	41.2
Итого:	760	25.9	17.85	102.17	673.88
Полдник					
Коржик молочный	60	2.8	4.9	24.8	154
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого:	360	3.4	5.4	43.9	236
Итого за день:	1560	45.55	48.13	197.98	1404.79
7-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					

Каша молочная кукурузная жидкая	200	5.93	6.43	36.19	226.53
Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64
Бутерброд с сыром	40	6.1	8	8.8	132.4
Итого:	440	13.63	15.73	56.49	422.93
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат картофельный с кукурузой	60	1.5	3.78	4.98	60
Суп - лапша домашняя	200	2	3.08	8.9	71.4
Капуста тушеная	140	2.8	4.76	10.64	96.6
Котлета из говядины	80	14.08	9.84	12	194.4
Кисель из ягод	200	0.2	0.2	22	90
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8.02	41.2
Итого:	730	24.46	22.2	81.3	623.8
Полдник					
Блины	110	8.39	13.06	33.73	286
Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101
Итого:	310	14.19	18.06	41.73	387
Итого за день:	1580	52.78	56.09	189.62	1476.73
8-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с маслом	35	1.8	8.6	11.6	130.6
Суп молочный с крупой	200	4.8	5	16.44	130
Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого:	435	9.9	16.5	41.84	354.6
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Винегрет овощной	60	0.96	3.72	3.96	52.8
Харчо	200	6.36	7.52	9.76	132.2
Плов из курицы	150	9.22	6.15	18.6	167.25
Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8.02	41.2
Итого:	660	21.02	18.03	75.2	547.65
Полдник					
Пирожок с картошкой	60	4.56	4.08	25.08	156
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
Итого:	260	4.76	4.18	34.38	194
Итого за день:	1455	36.18	38.81	161.52	1139.25
9-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с повидлом	60	1.4	3.37	20.8	119.11
Каша молочная пшеничная жидкая	200	7.27	7.25	34.84	233.75
Напиток из цикория	200	4.5	3.7	18.1	124
Итого:	460	13.17	14.32	73.74	476.86
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43

Обед					
Салат витаминный	60	0.72	3.06	3.3	43.8
Суп с клёцками	200	2.12	2.8	7.56	64
Картофельное пюре	150	4.05	6	8.7	105
Рыба тушеная с овощами	80	7.82	1.31	3.82	58.85
Компот из ягод	200	0.2	0.1	10.7	44
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8.02	41.2
Итого:	740	18.79	13.81	56.86	427.05
Полдник					
Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	189
Напиток кисломолочный	200	5.8	5	8	101
Итого:	240	10	11.7	35.8	290
Итого за день:	1540	36.96	35.03	178	1236.91
10-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с маслом	35	1.86	8.63	11.66	130.66
Каша молочная пшеничная жидкая	200	7.27	6.47	35.37	228.87
Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64
Итого:	435	10.73	16.4	58.53	423.53
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат картофельный с соленым огурцом	60	1.26	3.78	4.92	58.8
Щи	200	1.2	3.6	3.04	49.4
Макароны отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5
Ёжики мясные	70	7.35	5.68	8.48	114.62
Соус томатный с овощами	30	0.36	2.19	1.41	26.29
Компот из яблок и лимона	200	0.3	0.2	14.2	60
Хлеб пшеничный	30	20.28	0.24	14.76	70.2
Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8.02	41.2
Итого:	760	37.9	20.94	84.38	605.01
Полдник					
Ватрушка с повидлом	60	3.5	1.4	34.8	166
Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64
Итого:	260	5.1	2.7	46.3	230
Итого за день:	1555	54.23	40.14	199.3	1301.54

7 лет	
Витамин С	№ по сборнику рецептур Перевало в А. Я.
0	71
1.3	236
0.7	462
2	
2	501
3.24	21
6.56	112
11.52	333
0.19	402
60	496
0	574
0	573
81.51	
0	541
7	82
0	457
7	
92.51	
0.08	63
1.34	230
0.8	467
2.22	
2	501
2.52	15
3.38	96
7.47	376
1	479
0	573
0	574
14.37	
0	530
0.3	460

0.3	
18.89	
0.08	72
0.9	139
0.7	462
1.68	
2	501
10.2	1
5.68	100
0	202
0	327
0.2	495
0	574
0	573
16.08	
0	544
1.4	470
1.4	
21.16	
0	71
1.28	229
0.3	460
1.58	
2	501
12.6	17
6.32	98
9	177
0.56	308
16.5	491
0	573
0	574
44.98	
0	582
1.4	457
7	82
8.4	
56.61	

0	71
0.62	237
0.8	467
1.42	
2	501
3.12	30
3.7	121
3.6	377
0.68	372
3.3	487
0	573
0	574
14.4	
0	535
0	457
0	
17.82	
0.08	72
0.36	268
0.7	462
5.76	13
6.9	
2	501
1.86	16
3.8	113
0	205
4.69	357
0.51	420
80	496
0	573
0	574
90.86	
0	547
0	457
7	82
7	
106.7	

0	233
0.3	460
0.08	63
0.38	
2	501
5.28	42
0.4	128
16.38	380
0	339
1	479
0	573
0	574
23.06	
0.6	523
1.4	470
2	
27.44	
0	71
0.92	140
0.7	462
1.62	
2	501
3.72	47
0.15	109
0	375
0.2	495
0	573
0	574
4.07	
0	535
0	457
0	
7.69	
0.08	72
1.26	235
0.8	467
2.14	
2	501

7.8	2
3.14	115
3.6	377
1.14	299
16.5	491
0	573
0	574
32.18	
0	542
1.4	459
1.4	
37.32	
0	71
1.6	232
0.3	460
1.9	
2	501
6.36	43
6.8	104
0	256
0	350
0.51	420
3.3	487
0	573
0	574
16.97	
0	530
0.3	460
0.3	
21.22	