

ИП Агафонов С.Н



С.Н.Агафонов/



МКДОУ детский сад "Сказка" /Н.Т.Злотоузова/

**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Детский сад "Сказка"**

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10-12 часов

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>Понедельник</i>						
Завтрак						
Каша молочная манная с/масл.	180	4,07	3,66	27,5	186	182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	396	6,43	9,38	53,99	349,1	
Второй завтрак						
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Помидоры свежие или салат из св.капусты	50	0,55	0,1	1,9	11,5	14
Суп гороховый с курицей	180	3,95	3,8	11,75	96,5	87
Плов	190	22,26	7,73	36,69	321	321
Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,8	394
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	640	29,05	12,05	89,57	601,8	
Полдник						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Кондитерские изделия	50	4,24	8,71	29,53	213	488
Итого за полдник	230	6,91	11,05	43,84	302	
Ужин						
Рагу из овощей	150	2,92	6,44	13,42	123,3	360
Кисель из конц.	180	0,08	0	21,09	84,8	401
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Итого за ужин	370	6,04	6,76	53,95	303,3	
Итого за день	1736	48,83	39,64	251,15	1600,2	

2 день						
Завтрак						
Каша молочная рисовая с/масл	180	2,78	3,66	28,9	181	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	396	7,93	11,77	59,76	395,1	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	19,05	79,2	418
Итого за второй завтрак	150	0,75	0	19,05	79,2	
Обед						
Рассольник "Ленингр." с курицей	180	1,8	3,68	12,19	141,7	82
Тефтели рыбные	110	10,15	4,21	10,67	121	277
Пюре картофельное с/масл	130	2,65	4,16	17,71	119	339
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	640	16,62	12,47	68,96	599,7	
Полдник						
Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Итого за полдник	220	8,26	4,82	27	187,2	
Ужин						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Рожки отварные с/масл	130	4,78	3,92	22,92	146	335
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Итого за ужин	390	12,96	8,86	52,63	344,2	
Итого за день	1796	46,52	37,92	227,4	1605,4	
3 день						
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" с/масл	180	3,94	4,21	29,1	194	182
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Сыр	15	3,48	4,43	0	54	7
Итого за завтрак	415	10,58	8,98	58,74	384,2	
Второй завтрак						
Апельсины (Мандарины)	100	0,55	0,55	13,56	66	389
Итого за второй завтрак	100	0,55	0,55	13,56	66	
Обед						
Суп картоф.с рыбными конс.	180	1,42	1,97	10,49	96,4	86
Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	299
Капуста тушеная	130	2,69	4,21	12,25	98	354
Компот из св.яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	390
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	610	18,65	15,96	75,19	580,3	
Полдник						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Блочка Ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	450
Итого за полдник	230	6,62	6,4	41,55	250	
Ужин						
Салат картофельный со св.помидор	150	2,54	7,99	17,14	150,6	25
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Итого за ужин	370	6,19	8,56	55,25	324,8	
Итого за день	1725	42,59	40,45	244,29	1605,3	

4 день						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с/масл	180	4,86	4,52	32,09	189	182
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	396	10,83	13,41	64,41	419,1	
Второй завтрак						
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за второй завтрак	100	1,5	0,5	21	95	
Обед						
Суп молочный с вермишелью	180	5,18	4,69	16,96	130,5	100
Тефтели мясные	100	8,87	9,83	11,71	171	303
Рагу из овощей	130	2,53	5,58	10,76	107	360
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	394
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	630	18,98	20,52	85,6	609,5	
Полдник						
Кисель	180	0,08	0	21,09	84,8	401
Плюшка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,8	452
Итого за полдник	240	4,45	7,51	53,44	299,6	
Ужин						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Греча рассыпчатая с/масл	130	7,45	5,28	33,49	208	330
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Итого за ужин	390	15,63	10,22	63,2	406,2	
Итого за день	1756	51,39	52,16	287,65	1829,4	
5 день						
Завтрак						
Каша молочная гречневая с/масл	180	5,59	4,75	25,1	179	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	396	10,74	12,86	55,96	393,1	
Второй завтрак						
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Зеленый горошек	30	0,89	17,3	0	25,1	10
Щи из св.капусты с курицей	180	1,25	3,52	6,11	115	73
Жаркое по-домашнему	200	24,47	6,27	21,76	291	292
Компот из апельсинов	180	0,41	0,1	30,59	124,7	392
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	630	28,98	27,59	76,86	643,8	
Полдник						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Пирог печеный с повидлом	60	3,5	0,66	34,77	187	437
Итого за полдник	240	6,17	3	49,08	276	
Ужин						
Котлеты манные с киселем	230	8,47	6,23	50,16	291	213
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,7	113	394
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	к/п
Итого за ужин	440	8,91	6,25	77,86	475,4	
Итого за день	1806	55,2	50,1	269,56	1832,3	

6 день						
Завтрак						
Каша молочная рисовая с/масл	180	2,78	3,66	28,9	181	182
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	396	5,2	9,38	55,6	345,1	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	19,05	79,2	418
Итого за второй завтрак	150	0,75	0	19,05	79,2	
Обед						
Суп-лапша с курицей	180	1,59	3,65	8,59	127,6	94
Голубцы "Ленивые"	190	14,12	9,14	20,26	269	315
Компот из св.яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	390
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	590	17,81	13,33	68,74	602,4	
Полдник						
Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Итого за полдник	220	8,26	4,82	27	187,2	
Ужин						
Сыр порц.	15	3,75	4,77	0	52,5	15
Салат из вареной свеклы	150	2,14	9,13	12,54	140,9	34
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Итого за ужин	385	8,99	14,24	41,97	328,6	
Итого за день	1741	41,01	41,77	212,36	1542,5	
7 день						
Завтрак						
Каша молочная манная с/масл	180	4,07	3,66	27,5	186	182
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	396	10,04	12,55	59,82	416,1	
Второй завтрак						
Апельсины(Мандарины)	100	0,55	0,55	13,56	66	389
Итого за второй завтрак	100	0,55	0,55	13,56	66	
Обед						
Борщ из св. капусты с мясом	180	1,31	3,54	9,17	127,8	63
Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	101	261
Рис отварной с/масл	130	3,16	4,3	31,79	158	332
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	610	14,42	12,81	71,55	514,8	
Полдник						
Кисель из конц.	180	0,08	0	21,09	84,8	401
Кондитерские изделия	50	4,24	8,71	29,53	213	488
Итого за полдник	220	4,32	8,71	50,62	297,8	
Ужин						
Запеканка из творога со сгущенк.	130	17,54	12,1	17,15	247	251
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Итого за ужин	350	20,64	12,44	46,58	382,2	
Итого за день	1676	49,97	47,06	242,13	1676,9	

8 день						
Завтрак						
Каша молочная овсяная с/масл	180	4,85	5,75	15,5	182	182
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	396	7,27	11,47	42,2	346,1	
Второй завтрак						
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Помидоры свежие или салат из маркови с сахаром	50	0,55	0,1	1,9	11,5	14
Суп из овощей с курицей	180	9,2	1,73	14,73	140,4	110
Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	225	293
Греча рассыпчатая с/масл	130	7,45	5,28	33,49	208	330
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	394
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	660	29,91	15,68	98,91	785,9	
Полдник						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Ватрушка с творогом	50	6,59	3,91	20,84	144,3	441
Итого за полдник	230	9,26	6,25	35,15	233,3	
Ужин						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Рожки отварные с/масл	130	4,78	3,92	22,92	146	335
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Итого за ужин	390	12,96	8,86	52,63	344,2	
Итого за день	1776	59,8	42,66	238,69	1753,5	
9 день						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с/масл	180	4,86	4,52	32,09	189	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Итого за завтрак	400	10,75	7,25	65,89	375,2	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	19,05	79,2	418
Итого за второй завтрак	150	0,75	0	19,05	79,2	
Обед						
Суп картоф.с рыбными конс.	180	1,42	1,97	10,49	96,4	86
Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	299
Рагу овощное	130	2,53	5,58	10,76	107	360
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	610	18,41	17,21	62,2	604,4	
Полдник						
Комот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,7	113	394
Пирог печеный с яйцом	60	5,97	5,46	21,1	157	к/п
Итого за полдник	240	6,41	5,48	48,8	270	
Ужин						
Пудинг рисовый с киселем	200	5,2	8,04	49,4	291	209
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Итого за ужин	420	5,26	8,06	59,39	426,2	
Итого за день	1805	41,58	38	255,33	1755	

10 день						
Завтрак						
Каша молочная гречневая с/масл	180	5,59	4,75	25,1	179	213
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	396	8,01	10,47	51,8	343,1	
Второй завтрак						
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за второй завтрак	100	1,5	0,5	21	95	
Обед						
Суп молочный с овощами	180	4,07	3,92	11,78	99	104
Тефтели мясные	100	8,87	9,83	11,71	171	303
Рожки отварные с/масл	130	4,78	3,92	22,92	146	335
Компот из св.яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	390
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	630	19,82	18,21	86,3	591,8	
Полдник						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Булочка ванильная	50	4,06	3,95	27,24	161	450
Итого за полдник	230	9,54	8,83	36,31	263	
Ужин						
Зеленый горошек или огурец свеж.	50	1,48	28,83	0	41,8	10
Пюре картофельное с/масл	130	2,65	4,16	17,71	119	339
Кисель	180	0,08	0	21,09	87,8	401
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Итого за ужин	400	7,25	33,31	58,24	343,8	
Итого за день	1756	46,12	71,32	253,65	1636,7	

Сборник рецептов блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельян М.: ДеЛи плюс 2016г.