

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ

«Погорельский детский сад»


О.Б. Бова

Примерное *10*-ти дневное меню

**Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения**

«Погорельский детский сад»

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть Ккал	Витамины, мг			Минеральны е вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>	226- 246	17.4 75	19. 1	25.6 4	335.9	0.248	0.909	1.0 8	252.2	1.00 1
Яйцо вареное.	1	12.7	11. 5	0.7	157	0.2	0.85	1	143	0.62
Чай с сахаром	180- 200	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2 7	14,9 1	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
Масло сливочное	5	0,00 5	4,1 5	0,03	33,5	0,005	0,000 5	0	1,2	0,01
Сыр 50%	10	2,49	3,1 8	0	39,6	0,003	0,03	0,0 8	100	0,11
<u>Обед</u>	720- 790	29.0 4	21. 41	117. 54	782.1	0.203	16.84 8	44. 5	223.4 9	7.89
Борщ на мясном бульоне	200- 250	7.22	3.6 1	30.1	176.8	0.129	0.110	38. 5	75	2.5
Плов с курицей	200	15.2	13	36.2	330	0.054	0.238	3.5	46.19	2.29
Салат витаминный	60	0.72	3.1	6.54	56	0.01	16.42	2.5	25.7	0.6
Компот из сухофруктов	180- 200	0,4	0	12.7	52.3	-	-	0	20,8	1,5
Хлеб ржаной /пшеничный	40-40	5.5	1.7	32	167	0.1	0.08		55.8	1.0
<u>Полдник</u>	300- 350	21	13. 5	34.3	364	0.14	0.67	-	97.8	0.60
Сырники со сгущенным молоком	120- 150	21	13. 5	24.3	326	0.14	0.67	-	97.8	0.60
Чай с сахаром	180- 200	-	-	10	33	-	-	-	-	-
Итого:	1246- 1386	67.5 15	54. 01	408. 24	1482	0.591	18.41 9	45. 58	573.4 9	9.49 1

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	Ca
Завтрак	410-490/5	13.2	30.07	27.08	368.8	0.13	0.36	2	291.3	0.83
Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200-250/5	2.8	3.2	14.68	95.4	0.03	0.13	1	121.2	0.13
Какао на молоке	180-200	1.7	1.8	12.4	71.4	0.05	0.19	1	120.1	0.3
Хлеб пшеничный с сыром	30-40/5	8.7	25.07	-	202	0.05	0.04	-	50	0.40
Обед	640-760	26.06	18.36	147.18	817.2	0.476	0.446	30.54	216.1	4.816
Рассольник с куриным мясом, сметаной	200-250	2.53	4.4	30.9	130.7	0.1	0.06	7.6	29.7	0.8
Картофельное пюре	120-150	7.23	6.3	52.5	296.5	0.22	0.21	22.3	83.2	2.28
Рыба запеченая	60-80	10.8	5.96	7.78	128	0.056	0.096	0.64	47.4	0.736
Кисель	180-200	-	-	24	95	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной /пшеничный	40-40	5.5	1.7	32	167	0.1	0.08	-	55.8	1.0
Полдник	340-380	10.3	9.1	72.9	406.6	0.5	0.95	1.1	116.2	0.5
Блины с повидлом	160-180	10.3	9.1	62.9	368.6	0.5	0.95	1.1	116.2	0.5
Чай	180-200	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Итого	1395-1635	49.56	57.53	247.16	159.26	1.106	1.756	33.64	623.6	6.146

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	Ca
Завтрак	410-490	13.03	14.79	61.08	489.3	0.18	0.57	3	416.2	1.53
Каша рисовая молочная с маслом слив.	200-250	6.23	10.09	21.4	262.9	0.1	0.4	2	245	1.0
Кофейный напиток на молоке	180-200	2.8	3.2	14.68	95.4	0.03	0.13	1	121.2	0.13
Хлеб пшеничный	30-40	4	1.5	25	131	0.05	0.04	-	50	0.40
Обед	640-760	47.94	37.5	76.84	919.0	0.6	0.42	23.73	276.99	9.16
Суп фасолевый с куриным мясом	200-250	5.76	0.68	19.16	118.06	0.16	0.08	6.78	65.04	2.1
Капуста тушеная	120-150	3.18	6.72	6.975	119.7	0.04	0.06	16.95	88.95	1.26
Котлета куриная	60-80	33.3	28.4	6.008	462	0.3	0.2	-	46.4	3.3
Компот из сухофруктов	180-200	0.4	-	12.7	52.3	-	-	-	20.8	1.5
Хлеб ржаной /пшеничный	40-40	5.3	1.7	32	167	0.1	0.08	-	55.8	1.0
Полдник	310-330	4.25	4.49	53.03	176.7	24.6	1.98	0.26	0.03	7.0
Кондитерские изделия	60	3.97	4.21	36.17	107.97	13.40	0.44	0.06	0.02	0.0
Чай	180-200	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Фрукты свежие (по сезону)	70	0.28	0.28	6.86	30.80	11.20	1.54	0.2	0.01	7.0
Итого:	1360-1580	65.22	56.78	190.9	1585.06	25.38	6.97	26.99	693.22	17.69

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
Завтрак	300-330	27.48	18.38	33.37	427	226.94	0.86	0.08	98.08	4.76
Творожная – манная запеканка со сгущенкой	120-150	22	13.5	24.3	325	0.14	0.67	-	97.8	2.3
Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102.	226.8	0.19	0.08	0.28	2.46
Обед	640-760	27.702	15.102	98.428	656.9	0.4	0.251	15.14	114.719	4.922
Суп картофельный с Зеленым горошком куриным мясом	200-250	3.44	0.5	8.36	61.2	0.16	0.14	14.34	33.1	0.88
Гуляш из куриного мяса	60-80	13.112	6.752	2.808	126.4	0.08	0.016	0.8	19.504	2.232
Макароны отварные	120-150	5.85	6.15	31.26	207.37	0.06	0.015	0	6.315	0.81
Кисель	180-200	-	-	24	95	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной /пшеничный	40-40	5.3	1.7	32	167	0.1	0.08	-	55.8	1.0
Полдник	410-450	10.58	9.38	79.76	437.4	11.7	2.49	1.3	116.21	7.6
Оладьи со сгущенкой	160-180	10.3	9.1	62.9	368.6	0.5	0.95	1.1	116.2	0.5
Чай	180-200	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Фрукты свежие (по сезону)	70	0.28	0.28	6.86	30.80	11.20	1.54	0.2	0.01	7.0
Итого:	1350-1540	62.762	42.862	211.58	1521.3	239.04	3.601	16.52	329.009	17.282

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак	410-490/5	17.73	38.17	39.8	508.4	0.29	0.65	3	423.2	2.2
Каша геркулесовая молочная	200-250	7.33	11.3	27.4	235	0.19	0.42	2	253.1	1.5
Какао на молоке	180-200	1.7	1.8	12.4	71.4	0.05	0.19	1	120.1	0.3
Хлеб пшеничный с сыром	30-40/5	8.7	25.7	-	202	0.05	0.04	-	50	0.40
Обед	640-730	23.53	18.84	77.78	583.8	0.3	0.42	13.03	140.23	6.38
Суп вермишелевый С курицей	200-250	5.44	5.91	20.05	154.5	0.09	0.22	7.12	37.4	1.6
Жаркое по-домашнему с курицей	180-200	12.39	11.23	13.03	210	0.11	0.12	5.91	26.23	2.28
Компот из сухофруктов	180-200	0.4	-	12.7	52.3	-	-	-	20.8	1.5
Хлеб ржаной /пшеничный	40-40	5.3	1.7	32	167	0.1	0.08	-	55.8	1.0
Полдник	310-330	4.25	4.49	53.03	176.77	24.6	1.98	0.26	0.03	7.0
Кондитерские изделия	60	3.97	4.21	36.17	107.97	13.4	0.44	0.06	0.02	0.00
Чай	180-200	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Фрукты свежие (по сезону)	70	0.28	0.28	6.86	30.80	11.20	1.54	0.2	0.01	7.0
Итого:	1365-1555	45.51	61.5	170.61	1268.97	25.19	3.05	16.29	563.46	15.58

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<u>Завтрак</u>	255-285	17.475	19.1	25.64	335.9	0.248	0.909	1.08	252.2	1.1
Яйцо вареное.	40	12.7	11.5	0.7	157	0.2	0.85	1	143	0.62
Чай с сахаром	180-200	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
Масло сливочное	5	0,005	4,15	0,03	33,5	0,005	0,005	0	1,2	0,01
Сыр 50%	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
<u>Обед</u>	640-760	74.4	13.75	80.02	586.4	1.4	0.35	86.27	299.15	3.65
Суп рыбный	200-250	15.9	0.75	11.52	131.8	0.1	0.12	7.37	60.75	0.85
Капуста тешеная с колбасой	180-230	10.6	11.3	23.8	235.3	1.2	0.15	78.9	161.8	0.30
Компот из сухофруктов	180-200	0,4	0	12.7	52.3	-	-	0	20,8	1,5
Хлеб ржаной /пшеничный	40-40	5.5	1.7	32	167	0.1	0.08		55.8	1.0
<u>Полдник</u>	300-350	21	13.5	34.3	364	0.14	0.67	-	97.8	0.60
Сырники со сгущенным молоком	120-150	21	13.5	24.3	326	0.14	0.67	-	97.8	0.60
Чай с сахаром	180-200	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Итого:	1195-1395	112.875	46.35	139.96	1286.3	1.788	1.929	87.35	649.15	5.35

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак	410-490/5	16.07	27.42	12.575	453.4	0.16	0.25	1	181	1.24
Каша манная молочная	200-250	5.67	0.55	0.175	180	0.06	0.02	-	10.9	0.54
Какао на молоке	180-200	1.7	1.8	12.4	71.4	0.05	0.19	1	120.1	0.3
Хлеб пшеничный с сыром	30-40/5	8.7	25.07	-	202	0.05	0.04	-	50	0.40
Обед	640-760	17.9	13.68	84.12	519.5	0.34	0.19	6.66	94.97	2.46
Суп гороховый с курицей	200-250	6.5	5.2	22.09	150	0.21	0.08	6.1	35.89	1.3
Рисовые тефтели с куриным мясом	180-230	6.41	6.78	5.22	107.5	0.03	0.03	0.56	3.28	0.16
Кисель	180-200	-	-	24	95	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной /пшеничный	40-40	5.3	1.7	32	167	0.1	0.08	-	55.8	1.0
Полдник	410-450	10.58	9.38	79.76	437.4	11.7	2.49	1.3	116.21	7.5
Оладьи со сгущенкой	160-180	10.3	9.1	62.9	368.6	0.5	0.95	1.1	116.2	0.5
Чай	180-200	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Фрукты свежие (по сезону)	70	0.28	0.28	6.86	30.80	11.20	1.54	0.2	0.01	7.0
Итого:	1465-1705	44.55	50.48	176.455	1410.3	12.2	2.93	8.96	392.18	11.2

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины, мг			Минеральны е вещества, мг	
		Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	Ca
<u>Завтрак</u>	410- 490	14. 525	6.7 25	40.5 3	431.6	0.27	0.26	1	183.45	4.63 4
Каша гречневая молочная	200- 250	7.7 25	2.0 25	0.85	205.2	0.19	0.09	-	12.25	4.10 4
Кофейный напиток на молоке	180- 200	2.8	3.2	14.6 8	95.4	0.03	0.13	1	121.2	0.13
Хлеб пшеничный	30-40	4	1.5	25	131	0.05	0.04	-	50	0.40
<u>Обед</u>	600- 720	30. 72	16. 99	106. 4	736.21	0.346	0.329	8.77 6	195.61 5	5.82 2
Щи с куриным мясом и сметаной	200- 250	7.7	4.3 4	20.1	145.3	0.116	0.09	8.2	68.1	2
Макароны отварные	120- 150	5.8 5	6.1 5	31.2 6	207.37	0.06	0.015	0	6.315	0.81
Рыбная котлета	60-80	11. 27	4.8	10.3 4	164.24	0.07	0.144	0.57 6	44.6	0.51 2
Компот из сухофруктов	180- 200	0,4	0	12.7	52.3	-	-	0	20,8	1,5
Хлеб ржаной /пшеничный	40-40	5.5	1.7	32	167	0.1	0.08		55.8	1.0
<u>Полдник</u>	310- 330	4.2 5	4.4 9	53.0 3	176.77	24.6	1.98	0.08	0.03	7.0
Кондитерские изделия	60	3.9 7	4.2 1	36.1 7	107.97	13.40	0.44	0.06	0.02	0.0
Чай с сахаром	180- 200	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Фрукты свежие (по сезону)	70	0.2 8	0.2 8	6.86	30.80	11.20	1.54	0.02	0.01	7.0

Итого:	1320-1540	49.495	28.205	199.96	1344.58	25.216	2.569	9.856	379.095	17.456
---------------	------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------	--------------	--------------	----------------	---------------

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак	300-330	27.48	18.38	33.37	427	226.94	0.86	0.08	98.08	4.76
Творожная – манная запеканка со сгущенкой	120-150	22	13.5	24.3	325	0.14	0.67	-	97.8	2.3
Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102.	226.8	0.19	0.08	0.28	2.46
Обед	680-780	32.61	26.47	91.63	752.97	0.27	0.226	10.377	103.41	3.143
Суп с куриными фрикадельками	200-250	5	4.1	12.26	105.97	0.088	0.054	6.037	15.48	0.073
Овощное рагу с курицей	180-200	21.61	16.47	14.5	311.4	0.07	0.08	3.94	17.49	1.52
Салат из свеклы	40-50	0.7	4.2	8.87	73.6	0.012	0.012	0.4	14.64	0.55
Кисель	180-200	-	-	2.1	95	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной /пшеничный	40-40	5.3	1.7	32	167	0.1	0.08	-	55.8	1.0
Полдник	310-340	4.83	7.75	43.05	271.43	11.25	1.59	0.2	0.01	7.0
Слойка (выпечка)	60-70	4.55	7.47	26.19	202.63	0.05	0.05	-	-	-

Чай	180-200	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Фрукты свежие (по сезону)	70	0.28	0.28	6.86	30.80	11.20	1.54	0.2	0.01	7.0
Итого:	1290-1450	64.92	52.6	168.05	1451.4	238.46	2.676	10.657	201.5	14.903

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак	410-490	12.02			408.55					
Вермишель молочная	200-250	6.32	12.74	26.06	206.15					
Какао на молоке	180-200	1.7	1.8	12.4	71.4	0.05	0.19	1	120.1	0.3
Хлеб пшеничный	30-40	4	1.5	25	131	0.05	0.04	-	50	0.40
Обед					452.18					
Суп с клецками и куриным мясом	200-250	9.6	10.4	10.4	176	0.096	0.184	6.736	5.08	1.6
Ленивые голубцы	180-230	4.11	3.18	2.99	56.88	0.02	0.03	6.23	16.93	0.43
Компот из сухофруктов	180-200	0,4	0	12.7	52.3	-	-	0	20,8	1,5
Хлеб ржаной /пшеничный	40-40	5.5	1.7	32	167	0.1	0.08		55.8	1.0
Полдник					176.77					
Кондитерские изделия	60	3.97	4.21	36.17	107.97	13.40	0.44	0.06	0.02	0.0

Чай с сахаром	180-200	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Фрукты свежие (по сезону)	70	0.28	0.28	6.86	30.80	11.20	1.54	0.02	0.01	7.0
Итого:					1037.5					