

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МКДОУ
«Детский сад «Буратино»
Сутаева Г.К.

« _____ » 20__ г.



Десяти дневное меню

(примерное)

МКДОУ «Детский сад «Буратино»

с.Новолакское, Новолакский район

№ рецептурны	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен ность,кка л	Витамин С	
			Белки,г	Жиры г	Углеводы г			
1	2	3	4	5	6	7	8	
1 ДЕНЬ								
Завтрак								
1	190	Каша рисовая	200	6,14	7,59	39,09	156	0,6
2	43	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8	0,4
3	1	Хлеб с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	0
4								
2 завтрак								
1		Яблоко	110	1,07	1,07	26,21	125,69	26,74
Обед								
1	102	Суп фасолевый	200	6,38	6,74	22,4	156	3,2
2	277	Гуляш из говядины	70	9,1	11,3	14,9	196,8	
3	171	Гречка отварная	150	4,83	4,45	71,25	295	0
4	20	Салат капустный с зел. горошком	50	1	4	4	43	11
5	704	Компот из кураги	200	0,6	0	14,6	58,6	0,36
6		Хлеб	40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,08
7								
8								
Полдник								
1	2	Булочка	90	0,61	0,61	15,4	67,98	4
2	391	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	11	41,3	2,8
3								
4								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				38,42	44,52	267,58	1484,53	49,18

Потребность в пищевых веществах ,энергии, ви
(СУТОЧНО)

(3-7 лет)	54	60	261	1800	50
(1-3 лет)	42	47	203	1400	45

№ рецептурны	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценн ость,ккал	Витамин С	
			Белки,г	Жиры г	Углеводы г			
1	2	3	4	5	6	7	8	
2 ДЕНЬ								
Завтрак								
1	179	Каша пшеничная молочная	200	5,9	5,8	47,2	224,04	
2	391	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	11	41,3	2,8
3	1	Хлеб с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	0
4								
2 завтрак								
1		Печенье	30	1,76	4,98	20,43	140,1	0
Обед								
1	76	Борщ со сметаной	200	4,48	9,7	10,3	134	6,27
2	304	Плов с мясом говядины	200	9,01	12,78	5,39	287	0,43
	17	Салат марковный	60	0,605	3,545	4,845	52,96	1,63
4	704	Компот из кураги	200	0,6	0	14,6	58,6	0,36
5		Хлеб	40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,08
6								
7								
8								
Полдник								
1	93	Молочный суп рисовый	200	4,8	5,1	5,46	124,7	0,9
2		Хлеб	40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,08
3	391	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	11	41,3	2,8
4								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				34,585	47,625	177,025	1435,5	15,35

Потребность в пищевых веществах ,энергии, в
(СУТОЧНО)

(3-7 лет)

54

60

261

1800

50

(1-3 лет)

42

47

203

1400

45

	№ рецептурный	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен ность,кка	Витамин С
				Белки,г	Жиры г	Углеводы г		
	1	2	3	4	5	6	7	8
3 ДЕНЬ								
Завтрак								
1	413	Чай с молоком	200	4,28	10,1	26	223	0,66
2	1	Хлеб с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	0
3	213	Яйцо куриное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
4								
2 завтрак								
1		Яблоко	110	1,07	1,07	26,21	125,69	26,74
Обед								
1	102	Суп гороховый	200	6,38	6,74	22,4	156	3,2
2	282	Котлеты из говядины	70	12,5	12,6	10,2	104	0
3	318	Катрофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	18,2
4	33	Салат свекольный	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
5	704	Компот из кураги	200	0,6	0	14,6	58,6	0,36
6		Хлеб	40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,08
7								
8								
Полдник								
1	34	Блины	120	10	12,8	74,9	374,5	
2	391	Чай	200	0,2	0,1	11	41	0
3		Хлеб	40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,08
4								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				50,33	60,31	256,51	1647,61	54,07

Потребность в пищевых веществах ,энергии, вита (3-7 лет) 54 60 261 1800 50
(СУТОЧНО)
(1-3 лет) 42 47 203 1400 45

№ рецептурны	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен ность,ккал	Витамин С	
			Белки,г	Жиры г	Углеводы г			
1	2	3	4	5	6	7	8	
4 ДЕНЬ								
Завтрак								
1	189	Каша Геркулесовая молочная	200	6,7	9,7	24,4	211	2,3
2	43	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8	0,4
3	1	Хлеб с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	0
4								
2 завтрак								
1		Печенье	30	1,76	4,98	20,43	140,1	0
Обед								
1	77	Суп куриный	200	10,1	5,4	20	163,6	2,7
2	268	Рыба запеченная	80	12,8	4	1,36	112	1,32
3	321	Пюре картофельное	150	3,1	4,95	22,65	116,4	10,3
4	17	Салат марковный	60	0,605	3,545	4,845	52,96	1,63
5	366	Соус томатный	20	1,4	1,12	3	26,8	10,08
		Хлеб	40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,08
7	704	Компот из кураги	200	0,15	0	16,4	111,8	0,36
8								
Полдник								
1	541	Гречка с молоком	200	4,6	7,6	10,7	181	0,74
2	391	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	11	41,3	2,8
3								
4								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				49,905	50,055	183,515	1501,12	32,71

Потребность в пищевых веществах ,энергии, ви (СУТОЧНО)

(3-7 лет)	54	60	261	1800	50
(1-3 лет)	42	47	203	1400	45

№ рецептурнь	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценн ость,ккал	Витамин С	
			Белки,г	Жиры г	Углеводы г			
1	2	3	4	5	6	7	8	
5 ДЕНЬ								
Завтрак								
1	93	Молочный суп рисовый	200	4,8	5,1	5,46	124,7	0,9
2	391	Чай	200	0,2	0,1	11	41	0
3	1	Хлеб с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	0
4								
2 завтрак								
1		Яблоко	110	1,07	1,07	26,21	125,69	26,74
Обед								
1	102	Суп чечевичный	200	7,5	3,6	11,8	156	3,2
2	277	Гуляш из говядины	70	9,1	11,3	14,9	196,8	
4	204	Макароны отварные	150	3,2	5,5	11,5	98	10,3
5	704	Компот из кураги	200	0,15	0	16,4	111,8	0,36
6		Хлеб	40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,08
7	20	Салат капустный с зел. горошком	50	1	4	4	43	11
7								
8								
Полдник								
1	432	Оладьи	100	9,12	8,12	56,81	332	0,48
2	391	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	11	41,3	2,8
3								
4								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				39,66	42,98	174,27	1369,96	29,12

Потребность в пищевых веществах ,энергии, ви (СУТОЧНО)

(3-7 лет)	54	60	261	1800	50
(1-3 лет)	42	47	203	1400	45

№ рецептурны	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценн ость,ккал	Витамин С	
			Белки,г	Жиры г	Углеводы г			
1	2	3	4	5	6	7	8	
6 ДЕНЬ								
Завтрак								
1	190	Каша рисовая	200	6,14	7,59	39,09	156	0,6
2	43	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8	0,4
3	1	Хлеб с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	0
4								
2 завтрак								
1		Печенье	30	1,76	4,98	20,43	140,1	0
Обед								
1	47	Суп гороховый	200	6,38	6,74	22,4	156	3,2
2	54	Голубцы	200	16,55	26,4	17,23	312	24,2
3	366	Пюре картофельное	150	3,1	4,95	22,65	116,4	10,3
4	704	Компот из кураги	200	0,15	0	16,4	111,8	0,36
5	376	Хлеб	40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,08
6	366	Соус томатный	20	1,4	1,12	3	26,8	10,08
7								
8								
Полдник								
1		Гречка с молоком	200	4,6	7,6	10,7	181	0,74
2	391	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	11	41,3	2,8
3								
4								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				48,77	68,14	211,63	1585,56	52,76

Потребность в пищевых веществах ,энергии, вита
(СУТОЧНО)

(3-7 лет)

54

60

261

1800

50

(1-3 лет)

42

47

203

1400

45

№ рецептурны	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть,ккал	Витамин С	
			Белки,г	Жиры г	Углеводы г			
1	2	3	4	5	6	7	8	
7 ДЕНЬ								
Завтрак								
1	179	Каша пшеничная молочная	200	5,9	5,8	47,2	224,04	
2	391	Чай	200	0,2	0,1	11	41	0
3	1	Хлеб с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	0
4	213							
2 завтрак								
1		Яблоко	110	1,07	1,07	26,21	125,69	26,74
Обед								
1	76	Борщ со сметаной	200	4,48	9,7	10,3	134	6,27
2	304	Плов из куриного мяса	200	20	18,5	33,5	204	0,5
3	17	Салат марковный	60	0,605	3,545	4,845	52,96	1,63
4	704	Компот из кураги	200	0,15	0	16,4	111,8	0,36
5		Хлеб	40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,08
6								
7	20							
8								
Полдник								
1	93	Молочный суп рисовый	200	4,8	5,1	5,46	124,7	0,9
2	391	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	11	41,3	2,8
3		Хлеб	40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,08
4								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				44,435	49,435	212,715	1390,99	39,36

Потребность в пищевых веществах ,энергии, в (СУТОЧНО)

(3-7 лет)	54	60	261	1800	50
(1-3 лет)	42	47	203	1400	45

№ рецептурны	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть,ккал	Витамин С	
			Белки,г	Жиры г	Углеводы г			
	1	2	3	4	5	6	7	8
8 ДЕНЬ								
Завтрак								
1	413	Чай с молоком	200	4,28	10,1	26	223	0,66
2	1	Хлеб с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	0
3	213	Яйцо куриное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
4								
2 завтрак								
1		Печенье	30	1,76	4,98	20,43	140,1	0
Обед								
1	102	Суп чечевичный	200	7,5	3,6	13,9	118	
2	244	Вареники с творогом и со сметаной	175	20,3	13,97	34,25	350,88	0,7
3								
4		Хлеб	40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,08
5	704	Компот из кураги	200	0,15	0	16,4	111,8	0,36
6								
7								
8								
Полдник								
1	208	Макароны запеченные с яйцом	150	5,3	8,4	28,9	212	
2	391	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	11	41,3	2,8
3								
4								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				48,96	50,91	182,56	1485,44	4,6

Потребность в пищевых веществах ,энергии, витаминах
(СУТОЧНО)

(3-7 лет)

54

60

261

1800

50

(1-3 лет)

42

47

203

1400

45

№ рецептурны	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценн ость,ккал	Витамин С	
			Белки,г	Жиры г	Углеводы г			
1	2	3	4	5	6	7	8	
9 ДЕНЬ								
Завтрак								
1	189	Каша Геркулесовая молочная	200	6,7	9,7	24,4	211	2,3
2	43	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8	0,4
3	1	Хлеб с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	0
4	1							
2 завтрак								
1		Яблоко	110	1,07	1,07	26,21	125,69	26,74
Обед								
1	77	Суп куриный	200	10,1	5,4	20	163,6	2,7
2	268	Рыба запеченная	80	12,8	4	1,36	112	1,32
3	321	Пюре картофельное	150	3,1	4,95	22,65	116,4	10,3
4	17	Салат марковный	60	0,605	3,545	4,845	52,96	1,63
5	704	Компот из кураги	200	0,15	0	16,4	111,8	0,36
6		Хлеб	40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,08
7	366	Соус томатный	20	1,4	1,12	3	26,8	10,08
8								
Полдник								
1	432	Оладьи	100	9,12	8,12	56,81	332	0,48
2	391	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	11	41,3	2,8
3								
4								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				53,735	46,665	235,405	1637,71	59,19

Потребность в пищевых веществах ,энергии, в
(СУТОЧНО)

(3-7 лет)

54

60

261

1800

50

(1-3 лет)

42

47

203

1400

45

№ рецептурный	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность,ккал	Витамин С	
			Белки,г	Жиры г	Углеводы г			
1	2	3	4	5	6	7	8	
10 ДЕНЬ								
Завтрак								
1	93	Молочный суп рисовый	200	4,8	5,1	5,46	124,7	0,9
2	391	Чай	200	0,2	0,1	11	41	0
3	1	Хлеб с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	0
4								
2 завтрак								
1		Печенье	30	1,76	4,98	20,43	140,1	0
Обед								
1	84	Суп с фрикадельками	200	4,5	2,4	12,5	90	0
2	171	Гречка отварная	200	6,44	5,94	92,34	390,68	0
3	45	Салат "Винегрет"	200	2,73	12,35	16,88	189,6	20,5
4		Хлеб	40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,08
5	704	Компот из кураги	200	0,6	0	14,6	58,6	0,36
6	366	Соус томатный	20	1,4	1,12	3	26,8	10,08
7								
8								
Полдник								
1	511/536	Пирожки с картошкой	200	18	22,67	42	568	3,9
2	391	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	11	41,3	2,8
3								
4								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				45,02	59,92	260,61	1896,14	38,62

Потребность в пищевых веществах ,энергии, вита (3-7 лет) **54 60 261 1800 50**
(СУТОЧНО)
(1-3 лет) **42 47 203 1400 45**