



Утверждаю

Заведующий МКДОУ д/с «Аленький цветочек»

О.Н. Илюхина.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МКДОУ д/с « АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»
(ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход гр.	Белки суточная норма 54	Жиры суточная норма 60	Углеводы суточная норма 261	Ккалории суточная норма 1800
1-й день: ЗАВТРАК:	Каша на молоке «Розовые щёчки»	200	5.86	9.92	26.8	221.38
	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5
	Масло сливочное	5	0.04	4.05	0.005	36
	Сыр порционный	13	2.92	3.75	0	48.23
2-й ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	100	0	0	17	48
	Кондитерское изделие или бутерброд с джемом или повидлом	25	1.87	2.95	18.6	108
		45/20	2.94	4.64	16.38	184
ОБЕД:	Овощи сезонные	60	0.58	0.12	2.28	14.4
	Щи из белокочанной капусты с мясом и сметаной	250/10	3.68	7.07	8.58	118
	Рыба тушёная в томате с овощами	70	11.85	11.44	1.9	158
	Картофельное пюре	120	2.73	4.29	17.42	119
	Компот из свежих фруктов и с/ф	200	0.39	0.07	27.7	73.6
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5
УЖИН:	Плов с мясом(мясом кур)	180	9.45	5.85	26.88	195.15
	Чай с сахаром	200	0	0	10.6	40.9
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44.4	58.17	233.99	1630.16
2-й день: ЗАВТРАК:	Каша на молоке «Дружба»	200	6.98	10.4	25	222.3
	Какао с молоком	200	4.8	4.2	18.4	141
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5
	Масло сливочное	5	0.04	4.05	0.005	36
2-й ЗАВТРАК:	Фрукты	100	0.9	-	4.80	57.0
ОБЕД:	Нарезка из свежих овощей	60	0.78	0.06	2.94	15.6
	Суп гороховый с мясом (мясом кур)	250	2.13	2.7	12.01	107.5

УЖИН:	Биточки манные или блины печёные с джемом (чередовать)	150/15 180/15	5.0 6.87	3.2 8.10	8.5 35.43	115 241.99
	Чай с сахаром	200	0	0	10.6	40.9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41.5	51.28	189.28	1292.86
3-й день: ЗАВТРАК:	Каша рисовая на молоке	200	6.98	10.4	25	222.8
	Кофейный напиток с молоком	200	4.8	4.8	24.92	159.56
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5
	Масло сливочное	5	0.04	4.05	0.0005	36
	Сыр порционный	13	2.92	3.75	0	48.23
2-й ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	100	0.61	0.12	19.65	82.5
	Кондитерское изделие или	25	1.87	2.95	18.6	108
	Бутерброд с джемом или повидлом	45/20	2.94	4.64	16.38	184
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	60	0.99	4.25	5.1	62
	Суп картофельный с рыбой (рыбными консервами)	250	10.18	2.6	16.65	150.85
	Гуляш мясной (мясо кур)	100	9.4	6.69	5.33	119.3
	Макароны отварные припущенные в сливочном масле	130	5.9	8.11	31.29	229.6
	Компот из свежих фруктов и с/ф	200	0.39	0.07	27.7	73.6
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5
УЖИН:	Запеканка творожная с повидлом или пудинг или сырники или вареники ленивые с маслом и сахаром	125/20;125/20 125/20; 90/10/10	13.6 14.2 15.22	9.26 10.4 7.31	9.92 10.6 16.50	183.13 198.4 192.57
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	40.6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66.13	61.22	246.735	1703.94
4-й день: ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая на молоке	200	6.66	10.99	22.64	216.4
	Какао с молоком	200	4.8	4.2	18.4	141
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5
	Масло сливочное	5	0.04	4.05	0.0005	36
2-й ЗАВТРАК:	Фрукты	100	0.9	-	4.80	57.0
ОБЕД:	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0.58	3.69	2.23	44.52
	Суп рисовый с мясом (мясом кур) и чесноком	250	2.24	4.7	9.8	90.9
	Тефтели в сметанном соусе	65/10	8.85	6.64	4.53	118.3
	Картофельное пюре	120	2.73	4.29	17.42	119
	Компот из свежих фруктов	200	0.39	0.07	27.7	73.6
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5
УЖИН:	Омлет натуральный	160	14.01	14.01	1.86	207
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1.36	-	20.02	116.19
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51.08	55.06	189.225	1507.41
5-й ДЕНЬ: ЗАВТРАК:	Каша гречневая на молоке	200	6.97	10.4	25	222.4
	Кофейный напиток с молоком	200	4.8	4.8	24.92	159.56
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5
	Масло сливочное	5	0.04	4.05	0.0005	36
	Сыр порционный	13	2.92	3.75	0	48.23
2-й Завтрак:	Сок фруктовый	100	0.61	0.12	19.65	82.5
	Кондитерское изделие	25	1.87	2.95	18.6	108
	или бутерброд с джемом (повидлом)	45/20	2.94	4.64	16.38	184
ОБЕД:	Нарезка из свежих овощей	60	0.66	0.12	2.28	14.4
	Суп куриный с вермишелью	250	4.29	3.33	20.9	130.73
	Овощное рагу с мясом (мясом кур) или капустная запеканка с мясом (чередовать)	180 180	3.76 17.92	5.1 17.55	14.65 14.56	142.2 306.46
	Компот из свежих фруктов	200	0.39	0.07	27.7	73.6
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5
УЖИН:	Сырники или запеканка или пудинг творожный со сгущённым молоком или ленивые вареники с маслом и сахаром	125/20 125/20 125/20 90/10/10	15.44 13.6 13.4 15.22	13.35 9.26 9.24 7.31	21.81 9.92 9.95 16.50	264.62 183.13 186.14 192.57
	Кисель	200	1.36	-	20.02	116.19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64.1	63.65	234.215	1829.69
6-й ДЕНЬ: ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая на молоке	200	6.66	10.99	22.64	216.4
	Какао с молоком	200	4.8	4.2	18.4	141
	Масло сливочное	5	0.04	4.05	0.0005	36
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5
2-й Завтрак:	Фрукты	100	0.9	-	4.80	57.0
ОБЕД:	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0.58	3.69	2.23	44.52
	Суп картофельный с мясом (мясом кур)	250	2.13	2.7	12.01	107.5
	Голубцы ленивые в сметано-томатном соусе или капустные котлеты в сметанном соусе с отварной сосиской (чередовать)	170/20 170/20 35	9.6 9.32 11.04	6.7 14.72 15.2	29.47 33.94 0.08	222.54 30.6 135
	Компот из с/ф	200	0.31	0.01	24.37	69.37
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5
УЖИН:	Яйцо варёное	1/2	5.08	4.60	0.28	63
	Винегрет овощной с растительным маслом	170	2.16	9.85	12.30	146
	Чай с сахаром	200	0	0	10.6	40.9
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51.54	72.43	201.475	1566.73

7-й ДЕНЬ: ЗАВТРАК:	Каша манная на молоке	200	5.86	9.95	26.8	221.38
	Кофейный напиток с молоком	200	4.8	4.8	24.92	159.56
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5
	Масло сливочное	5	0.04	4.05	0.0005	36
	Сыр порционный	13	2.92	3.75	0	48.23
2-й ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	100	0.61	0.12	19.65	82.5
	Кондитерское изделие	25	1.87	2.95	18.6	108
ОБЕД:	Овощи сезонные	60	0.58	0.12	2.28	14.4
	Рассольник с мясом (мясом кур) и сметаной	250/10	2.13	2.7	12.01	107.5
	Азу мясное с чесноком	115	9.4	6.69	5.33	119.3
	Гречка рассыпчатая с сливочным маслом	100	3.4	0.6	19.9	92
	Компот из свежих фруктов и с/ф	200	0.39	0.07	27.7	73.6
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5
УЖИН:	Биточки рыбные	60	10.01	2.2	6.37	85.80
	Картофельное пюре	120	2.73	4.29	17.42	119
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	40.6
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53.31	44.72	255.805	1595.37
8-й ДЕНЬ: ЗАВТРАК:	Каша пшённая на молоке	200	6.76	10.4	25.8	224.9
	Какао с молоком	200	4.8	4.2	18.4	141
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5
	Масло сливочное	5	0.04	4.05	0.0005	36
2-й ЗАВТРАК:	Кисломолочный напиток (йогурт)	200/125	2.80	2.70	10.20	81.20
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	60	0.99	4.25	5.1	62
	Щи из свежей капусты с мясом (мясом кур) и сметаной	250/10	3.68	7.07	8.58	118
	Куриное рагу с картофелем или мясной рулет с яйцом и луком (чередовать)	180 100	14.8 9.62	18.5 7.81	31.3 7.42	332 138
	Компот из с/ф	200	0.31	0.01	24.37	69.37
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5
УЖИН:	Пудинг творожный со сладкой подливой или сырники или запеканка или вареника ленивые с маслом и сахаром	125/20 125/20 125/20 90/10/10	13.6 14.2 15.22 11.3	9.26 10.4 7.31 9.7	9.92 10.6 16.50 14.5	183.13 198.4 192.57 164.12
	Чай с сахаром	200	0	0	10.6	40.9
	Фрукты	100	0.04	0.30	10.7	42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53.58	62.2	195.965	1521.5
9-й ДЕНЬ: ЗАВТРАК:	Суп вермишелевый на молоке	200	6.58	9.0	26.12	187.04
	Кофейный напиток с молоком	200	4.8	4.8	24.92	159.56
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.6
	Масло сливочное	5	0.04	4.05	0.0005	36
	Сыр порционный	13	2.92	3.75	0	48.23
2-й ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	100	0.61	0.12	19.65	82.5

	Кондитерское изделие или	25	1.87	2.95	18.6	108
	Бутерброд с джемом (повидлом)	45/20	2.94	4.64	16.38	184
ОБЕД:	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0.58	3.69	2.23	44.52
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/40	7.13	4.7	12.01	167.5
	Печень тушёная по строгановски	115	13.94	4.18	5.22	114.29
	Картофельное пюре	120	2.73	4.29	17.42	119
	Компот из свежих яблок и лимона	200	0.2	0.15	50.51	77.9
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5
УЖИН:	Котлета куриная в томатно-сметанном соусе	65/20	16.82	16.83	21.57	93
	Рис припущенный со сливочным маслом	120	2.2	0.5	24.9	116
	Чай с сахаром	200	0	0	10.6	40.9
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71.88	66.07	309.955	1866.04
10-й ДЕНЬ: ЗАВТРАК:	Каша рисовая на молоке	200	6.98	10.4	25	222.8
	Какао с молоком	200	4.8	4.2	18.4	141
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5
	Масло сливочное	5	0.04	4.05	0.0005	36
2-й ЗАВТРАК:	Фрукты	100	0.9	-	4.80	57.0
ОБЕД:	Нарезка из свежих овощей	60	0.58	0.12	2.28	14.4
	Борщ на курином бульоне со сметаной	250/10	3.52	5.98	9.7	117
	Куриное суфле с яйцом	180	15.58	8.1	5.95	159
	Компот из свежих фруктов	200	0.39	0.07	27.7	73.6
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5
УЖИН:	Сосиска отварная	35	11.04	15.2	0.08	135
	Макаронные отварные со сливочным маслом	130	4.6	3.9	24.5	151.6
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1.36	-	20.02	116.19
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.96	18.83	96.5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58.31	54.44	198.255	1511.09
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			555.83	589.24	2254.9	16024.79