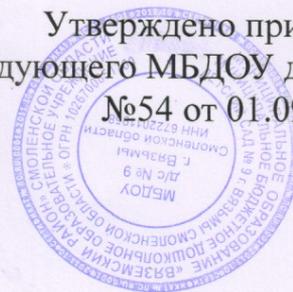


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 9 г. Вязьмы Смоленской области

Утверждено приказом
Заведующего МБДОУ д/с №9
№54 от 01.09.2016



10 –дневное меню
для детей дошкольного возраста

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день:								
Завтрак:								
	Макароны с сыром	150	4,285	10,005	22,71	217,995	0,135	206
	Чай	200	0,066	0,022	11,1	44,44	0,003	392
	Бутерброд с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	0	1
2 завтрак:								
	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	79,0	6	399
Обед:								
	Салат из свеклы	60	0,852	3,654	5,016	56,34	5,7	33
	Суп картофельный с горохом с гренками	250	6,725	5,53	16,165	180,25	5,825	81
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	200/30	18,103	12,86	36,82	295,57	25,052	298/354
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	
Полдник:								
	Запеканка творожная с морковью. Сладкий молочный соус	120/50	16,128	15,637	37,544	354,95	1,083	238/351
	Какао с молоком	200	3,62	3,62	17,28	118,66	1,6	397
Ужин:	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	91,206	0,54	401
Итого за первый день:			65,037	65,070	253,655	1885,126	46,338	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2:								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная	200	4,4	4,06	31,93	182	0	185
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	0	1
2 завтрак:								
	Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	96,8	22	368
Обед:								
	Салат из белокочанной капусты	60	0,846	3,048	5,19	51,54	20,97	20
	Суп картофельный с пшеном	250	2,5	2,8	17	102,5	8,25	80
	Котлета рубленая из мяса птицы	80	12,576	12,864	13,304	218,664	0,664	305
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	137,25	18,165	321
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,14	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	
Полдник:	Суфле из рыбы	80	13,864	6,44	3,256	126,664	0,644	268
	Каша перловая вязкая	150	3,015	4,161	21,361	135	0	314
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	0
	Чай	200	0,066	0,022	11,1	44,44	0,003	392
Ужин:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Печенье	30	3,12	1,56	18,3	137,4	0	0
Итого за второй день:			60,083	53,347	244,306	1755,098	73,396	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день:								
Завтрак:								
	Каша овсяная	200	4,91	6,0	23,47	168	0	185
	Какао с молоком	200	3,62	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Бутерброд с маслом	40/10	2,448	7,552	14,62	136	0	1
2 завтрак:								
	Сок вишневый	150	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Обед:								
	Винегрет овощной	60	0,81	3,69	4,614	54,6	7,5	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,875	8,475	84,75	18,475	67
	Тефтели мясные	80	10,912	9,422	13,808	174	0,568	286
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,865	4,32	23,01	142,35	21,0	318
	Компот из яблок	200	0,16	0,016	23,8	97,6	1,72	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	
Полдник:								
	Омлет натуральный с маслом	100	8,82	16,98	1,69	225,38	0,15	215
	Салат из моркови и яблок	60	0,516	1,132	4,722	49,14	4,17	40
	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	394
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	
Ужин:								
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Булочка домашняя	50	2,64	6,26	31,96	189	0	469
Итого за третий день:			54,049	73,175	225,799	1809,64	70,323	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 4:								
Завтрак:								
	Вермишель молочная	200	6,04	5,6	23,64	187,04	0,92	93
	Чай	200	0,066	0,022	11,1	44,44	0,003	392
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	5,928	11,977	14,62	190	0,105	1/7
2 завтрак:								
	Апельсин	200	1,58	0,34	39,12	165	105	371
Обед:								
	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,822	3,162	8,142	51,96	7,2	22
	Борщ со сметаной	250	9,9	7,275	13,725	160	15,625	57
	Котлеты из мяса запеченные	80	12,424	9,424	12,856	185,336	0,12	282
	Тушеная капуста	150	2,97	5,565	14,235	118,5	24,555	132
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	
Полдник:								
	Сырники с маслом сливочным	100	19,272	13,426	15,378	279,828	0,346	395
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
Ужин:								
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	40
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	0	0
Итого за четвертый день:			66,082	61,496	261,181	1880,094	149,459+	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
5 день:								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная	200	4,55	1,31	31,19	155	0	185
	Какао с молоком	200	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	Бутерброд с маслом	40/10	2,448	7,552	14,62	136	0	1
2 завтрак:								
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136	4	399
Обед:								
	Салат из капусты и моркови	60	0,846	3,048	5,19	51,54	20,97	20
	Рассольник	250	2,8	3,275	12,8	92	6,875	74
	Колбаса с томатным соусом	70/30	8,704	15,096	1,02	175,1	0,58	9/348
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,095	5,805	28,605	198	0	165
	Компот из апельсин	200	0,44	0,1	34	138,6	12,9	374
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	
Полдник:	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	137,25	18,165	321
	Биточки рыбные запеченные	80	10,166	16,376	9,745	130,23	0,356	255
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	393
Ужин:	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	91,206	0,54	401
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	
Итого на пятый день:			57,447	67,638	271,069	1833,881	68,966	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6:								
Завтрак:								
	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	180	3,6	11,16	47,25	303,3	1,71	167
	Чай	200	0,066	0,022	11,1	44,44	0,003	392
	Бутерброд с маслом	40/10	2,448	7,552	14,62	136	0	1
2 завтрак:								
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64,05	4	399
Обед								
	Салат овощной с яблоками	60	0,702	0,12	4,374	21,36	13,482	37
	Суп геркулесовый	250	2,5	2,8	17	103,25	8,25	80
	Шницель из мяса	80	12,424	9,424	12,856	185,336	0,12	282
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	137,25	18,165	321
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	
Полдник:								
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	23,78	297,75	0,4	237
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
	Какао с молоком	200	3,62	3,62	17,28	118,66	1,6	397
Ужин:								
	Простокваша	180	5,2	4,5	7,56	91,206	0,54	401
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	
Итого на шестой день:			62,050	59,738	269,460	1883,267	34,415	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день:								
Завтрак:								
	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	37,79	223	0	185
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Бутерброд с маслом	40/10	2,448	7,552	14,62	136	0	1
2 завтрак:	Груша	200	0,8	0,6	20,6	92	10,0	368
Обед:								
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,864	3,66	4,008	52,44	5,1	36
	Суп рисовый с картофелем	250	2,5	2,8	17	103,25	8,25	80
	Биточки из кур, запеченные	80	12,576	12,864	13,304	218,664	0,664	305
	Овощное рагу	150	2,47	6,06	24,3	126,65	10,9	137
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	
Полдник:								
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,966	31,38	2,88	41
	Рыба запеченная в омлете	120	21,276	5,544	3,504	147,996	1,236	249
	Чай	200	0,066	0,022	11,1	44,44	0,003	392
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	
Ужин:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	0	
Итого на седьмой день:			65,668	54,050	266,604	1773,446	41,993	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день:								
Завтрак:								
	Каша геркулесовая	200	3,79	5,48	23,95	160	0	185
	Какао с молоком	200	3,62	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	5,928	11,977	14,62	190	0,105	1/7
2 Завтрак:								
	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	79,05	6	399
Обед:								
	Салат из соленых огурцов и лука	60	0,516	3,066	1,566	35,88	3,33	19
	Щи по-уральски с крупой	250	2,02	4,925	7,35	81,75	11,85	72
	Гуляш из отварной говядины	80	10,312	8,152	2,624	125	0,552	277
	Макароны	150	5,52	4,515	26,445	158,45	0	317
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	
Полдник:	Сельдь атлантическая слабосоленая	50	8,5	4,26	0	72	0	8
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	137,25	18,165	321
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	393
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	
Ужин:	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Булочка (К чаю)	50	7,87	1,75	32,54	185	0,27	485
Итого на восьмой день:			60,221	61,532	247,418	1757,165	65,707	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
9 день:								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,5	134	0	185
	Чай	200	0,06 6	0,02 2	11,1	44,44	0,003	392
	Бутерброд с маслом	40/10	2,44 8	7,52 2	14,6 2	136	0	1
2 завтрак:								
	Банан	180	2,7	0,9	37,8	171	18	368
Обед:								
	Салат из капусты и моркови	60	0,84 6	3,04 8	5,19	51,54	20,97	20
	Борщ	250	9,9	7,27 5	13,7 25	160	15,62 5	58
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	14,8 6	10,9 8	34,0 4	295	29,76	291
	Компот из апельсинов/мандаринов	200	0,44	0,1	34	138,6	12,9	374
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	
Полдник:								
	Зразы творожное с изюмом и маслом сливочным	100	14,8 7	10,1 8	31,3 8	227	0,17	241
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,1 8	93,34	1,3	395
Ужин:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Печенье	30	3,12	1,56	18,3	137,4	0	0
Итого на девятый день:			63,0 60	53,2 37	261, 135	1768,820	99,98 8	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 10:								
Завтрак:								
	Каша манная	200	3,18	3,89	26,38	163	0	185
	Какао с молоком	200	3,62	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	2,448	7,552	14,62	190	0,105	1/7
2 завтрак:								
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136	4	399
Обед:								
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,81	3,696	5,614	54,96	5,588	35
	Суп картофельный с перловкой	250	2,5	2,8	17	103,25	8,25	80
	Биточки мясные запеченные	80	12,424	9,424	12,856	185,336	0,12	282
	Тушёная капуста в молоке	150	3,33	13,255	11,07	87	24,96	337
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	3,03	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	
Полдник:	Котлета рыбная	80	10,696	3,76	7,984	108	0,344	255
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	137,25	18,165	321
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	
	Чай	200	0,066	0,022	11,1	44,44	0,003	392
Ужин:	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,206	0,54	401
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	
Итого на десятый день:			55,992	59,837	258,671	1772,703	48,540	

Итого за весь период:			668, 29	609, 12	255 9,29 8	18119,24	699,1 25	
Среднее значение за период:			66,8 29	60,9 12	255, 930	1811,924	69,91 2	
Содержани е белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийнос ти			109, 6%	109, 9%	98,7 %	100,8%		