

**Утверждаю:**

**Заведующий МДОУ детский сад**

**«Золотые зёрнышки»**

**Алексеева З.А.**

  
/ **Алексеева З.А.** /  
(подпись)



**10-дневное меню**  
**МДОУ детский сад «Золотые зёрнышки»**

сентябрь - май

## 1 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая молочная	200,0	13,65	11,0	22,64	216,44
Цикорий с молоком	200,0	4,8	4,08	21,96	147,84
Печенье с маслом	20/5	4,15	5,65	7,1	131,4
2 завтрак – йогурт	125,0	6,25	1,87	4,38	105,25
<b>Итого:</b>		21,8	22,6	56,04	2142,64
<b>ОБЕД</b>					
Икра кабачковая	50,0	4,0	14,65	2,87	50,96
1.Щи на мясном бульоне	250,0	1,68	2,1	9,23	81,65
2.Мясные тефтели	80,0	12,8	12,5	4,87	198,98
Рис отварной	100,0	3,18	3,43	36,78	193,53
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
3.Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,24
<b>Итого:</b>		25,53	32,68	107,75	745,76
<b>УЖИН</b>					
Яйцо, булка	50/50	9,1	6,16	27,04	282,92
Винегрет	150,0	2,4	7,8	34,95	267,83
Чай с лимоном	200,0	3,01	2,0	13,0	85,0
Сушка	20,0	0,7	0,8	18,6	85
<b>Итого:</b>		15,21	16,76	93,59	720,75
<b>Всего за день:</b>		61,94	72,04	257,38	1781,39

## 2 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша гречневая молочная	200,0	13,03	10,73	25,25	222,38
Какао с молоком	200,0	6,13	6,4	22,4	169,87
Булка с маслом, сыром	50/10/10	6,78	12,26	26,74	246,5
<b>Итого:</b>		25,94	29,39	74,39	638,75
<b>ОБЕД</b>					
Салат морковный	60,0	0,67	2,27	5,87	87,24
1. Суп крестьянский с мясом	200,0	8,24	6,04	14,1	233,35
2. Рыбные котлеты	80,0	11,63	9,19	47,13	152,49
Рожки отварные	100,0	2,87	6,55	18,52	175,0
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
3. Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,24
<b>Итого:</b>		14,58	24,91	90,77	868,72
<b>УЖИН</b>					
Творожный пудинг со сметаной	50/50	15,34	19,14	20,73	287,62
молоко	30,0	0,36	0,2	13,93	89,7
Сушка	200,0	5,6	8,4	8,27	112,0
Итого:	24,0	0,7	0,8	18,6	85,0
<b>Всего за день:</b>		26,62	16,64	32,08	574,32
		67,14	70,94	197,24	2081,79

## 3 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>					
Вермишель молочная	200,0	6,53	9,06	20,67	187,07
Цикорий с молоком	200,0	6,13	6,4	22,36	169,82
Булка с маслом	50/10	4,10	9,66	26,74	211,3
2 завтрак – банан	100,0	1,5	0,84	9,8	47,0
<b>ИТОГО:</b>		18,53	25,76	79,57	615,19
<b>ОБЕД</b>					
Салат зимний	60,0	2,09	0,99	3,59	61,42
1. Суп фасолевый	250,0	5,8	0,7	19,2	176,1
2. Голубцы с мясом	150,0	7,5	15,0	19,2	273,1
Сметанный соус	30,0	0,3	1,0	0,6	15,4
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
3. Компот	200	0,27	0	24,4	107,44
<b>ИТОГО:</b>		14,56	17,27	93,59	746,86
<b>УЖИН</b>					
Картофельное пюре	150,0	3,91	5,62	9,65	148,68
Сельдь с маслом	150,0	9,2	6,4	24,48	194,61
Чай с лимоном	200,0	3,06	12,0	13,0	85,0
Мармелад	20,0	0,08	0	13,22	54,2
<b>Итого:</b>		16,25	24,01	60,35	482,49
<b>Всего за день:</b>		54,34	67,04	233,51	2459,73

## 4 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная молочная	200,0	13,03	7,89	33,08	230,14
Какао с молоком	200,0	5,04	4,58	21,5	145,84
Булка с маслом	50/10	4,10	9,66	26,74	211,3
II завтрак-Яблоко	100,0	0,4	0,4	2,8	47,0
<b>Итого:</b>		22,57	22,53	84,12	634,28
<b>ОБЕД</b>					
Суп- рассольник	200,0	2,37	4,23	15,3	118,92
Рыба запеченная	80,0	7,58	8,98	3,53	180,03
Рожки отварные, соус	100,0	4,19	4,57	28,64	175,0
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,24
<b>Итого:</b>		18,01	18,38	98,47	694,59
<b>УЖИН</b>					
Пудинг творожный с рисом <i>с ветчиной</i>	150,0	25,86	19,84	30,04	410,31
Кисель	200,0	0	0	19,6	89
Пряник	20,0	4,10	2,3	13,2	94
<b>Итого:</b>		29,96	22,14	62,84	593,31
<b>Всего за день:</b>		70,54	63,05	245,43	1739,18

5 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная молочная	200,0	7,63	10,01	32,92	248,72
Цикорий с молоком	200,0	4,8	4,08	21,96	147,84
Булка с маслом, сыром	50/10/10	6,78	12,26	26,76	246,5
II завтрак- банан	100,0	1,5	0,84	9,8	690,06
<b>Итого:</b>		20,71	27,28	91,44	690,06
<b>ОБЕД</b>					
Салат капустный	60,0	1,33	2,27	2,93	84,13
Бульон с яйцом	200,0	8,28	9,29	2,83	145,92
Курица в сметанном	70/30	9,46	9,5	3,2	220,0
Гречневая каша	100,0	8,68	10,26	49,41	324,61
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,24
<b>Итого:</b>		31,62	31,92	109,37	996,2
<b>УЖИН</b>					
Сосиска в тесте		25,53	16,96	53,37	503,21
Сок	200,0	1,0	0,2	2-,2	92,0
<b>Итого:</b>		26,53	17,16	3,57	595,21
<b>Всего за день:</b>		78,86	76,96	274,38	2481,47

## 6 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша молочная «Дружба»	200,0	12,73	7,9	32,92	278,98
Какао с молоком	200,0	6,4	6,2	22,36	169,82
Печенье с маслом	20/10	2,4	12,4	13,3	168,8
II завтрак- Яблоко	150,0	0,6	1,26	14,6	70,5
Итого:		22,13	27,76	83,18	688,1
<b>ОБЕД</b>					
Салат свекольный	60,0	0,93	2,27	5,06	81,6
Суп гороховый	200,0	5,3	7,2	23,95	147,57
Суфле рыбное	150,0	20,07	7,94	14,85	274,8
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0	26,6	113,4
Компот	200,0	0,27	0,6	24,4	107,24
Итого:		21,26	12,84	75,21	575,93
<b>УЖИН</b>					
Рожки с маслом, сыром	140,0	10,6	9,62	37,51	284,05
Чай с лимоном	200,0	2,9	3,2	19,31	115,65
Сухари	30,0	4,1	2,3	13,20	9,4
Итого:		17,6	25,64	70,02	493,7
Итого за день:		60,99	66,24	228,41	1757,73

## 7 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая	200,0	13,65	11,0	22,64	216,44
Кофе с молоком	200,0	5,04	4,58	21,5	145,34
Булка с маслом	50/10	4,1	6,66	26,74	211,3
II завтрак- Сок	200,0	1,0	0,2	20,2	92,0
<b>Итого:</b>		23,79	22,44	91,08	665,08
<b>ОБЕД</b>					
Салат морковный	60,0	0,67	2,27	5,87	87,42
Суп картофельный с	200,0	5,8	2,0	16,44	153,75
Котлета	80,0	6,73	11,77	4,35	100,04
Капуста тушеная	150,0	3,12	4,7	7,04	119,65
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,44
<b>Итого:</b>		20,19	21,34	84,7	681,7
<b>УЖИН</b>					
Творожный пудинг	150,0	15,34	19,14	20,73	287,62
С киселем	20,0	0	0	3,92	17,8
Чай с молоком	200,0	2,9	3,2	19,31	115,65
Вафли		0,7	0,8	18,6	85,0
<b>Итого:</b>		18,94	23,14	62,56	506,07
<b>Всего за день:</b>		62,92	66,92	238,34	1852,85



## 8 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша гречневая	200,0	6,98	10,42	25,0	222,38
Какао с молоком	200,0	6,4	6,2	22,36	169,82
Булка с маслом	60/10	4,1	9,66	26,74	211,3
II завтрак- Банан	150,0	2,25	0,75	31,5	144,0
<b>Итого:</b>		19,73	27,03	105,6	747,5
<b>ОБЕД</b>					
Салат из зелёного	50,0	0,74	4,72	1,77	52,96
<i>перешито</i> Борщ с мясом	200,0	2,18	3,85	6,78	106,25
Оладьи из печени	80,0	14,4	10,2	10,6	143,5
Картофельное пюре	150,0	5,91	5,22	19,65	148,68
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,24
<b>Итого:</b>		27,1	34,59	89,8	672,03
<b>УЖИН</b>					
Омлет	150,0	17,97	13,5	34,82	395,59
Молоко	200,0	3,06	2,0	13,0	85,0
Булка	50	0,7	0,8	18,6	85,0
<b>Итого:</b>		21,73	16,3	66,42	565,59
<b>Всего за день:</b>		<b>68,56</b>	<b>67,92</b>	<b>261,82</b>	<b>1985,4</b>

## 9 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная молочная	200,0	13,3	8,73	32,33	281,18
Цикорий с молоком	200,0	5,04	4,58	21,5	145,34
Булка с маслом, сыром	50/10/10	25,12	12,26	26,76	246,53
Позавтрак- Банан	100,0	1,5	0,84	9,8	47,0
<b>Итого:</b>		26,62	26,41	90,39	720,05
<b>ОБЕД</b>					
Салат морковный	60,0	0,67	2,27	5,87	87,42
Суп крестьянский с мясом	200,0	2,4	1,6	13,2	133,25
Мясной рулет с яйцом	100,0	15,0	5,7	21,5	186,4
Вермишель	100,0	4,19	4,28	28,52	175,0
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,24
<b>Итого:</b>		26,13	14,45	120,09	802,71
<b>УЖИН</b>					
Сосиска отварная, рис отварной	80	7,88	9,0	3,25	124,88
Чай с лимоном	200,0	5,6	8,4	8,27	112,0
Булка	50,0	3,9	1,36	26,64	200,12
<b>Итого:</b>		17,38	18,76	38,16	437,0
<b>Всего за день:</b>		70,13	59,62	248,64	1959,76

10 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша рисовая молочная	200,0	12,45	7,55	39,15	299,17
Какао с молоком	200,0	6,4	6,2	22,36	169,82
Булка с маслом	50/10	4,1	9,66	26,74	211,3
II завтрак - Яблоко	150,0	0,6	1,26	14,7	70,5
Итого:		23,55	24,67	103,1	979,46
<b>ОБЕД</b>					
Салат капустный	60,0	1,33	2,27	2,93	84,13
Бульон с яйцом	200,0	8,28	9,29	2,83	145,92
Бефстроганов	80	15,78	10,53	14,0	213,22
Гречневая каша	100	4,19	2,37	37,51	175
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,24
Итого:		33,45	25,06	108,27	838,91
<b>УЖИН</b>					
Пироги с повидлом		9,56	14,46	45,55	307,62
Сок	200,0	1,0	0,2	20,2	92,0
Итого:		10,56	14,66	68,75	399,62
Всего за день:		67,56	64,39	280,12	2217,99
<b>Всего за 10 дней</b>		<b>668,89</b>	<b>680,34</b>	<b>2477,92</b>	<b>20365,99</b>