

Утверждаю:

Приказ № 4

от « 03 » сентября 2018г.

Заведующий МКДОУ №16

 Смирнова А.П./

Примерное десятидневное меню (для детей с 3 до 7 лет)

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №16 комбинированного вида»

301840, Тульская область, г. Ефремов, улица Дружбы, д.10.
Телефон: (8 48741) 5 – 89 – 92

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	I день						
	Завтрак						
	Яйцо отварное	20	2,66	2,33	0,15	31,4	
	Вермишель с маслом	75	4,6	3,2	24,3	171,8	
	Чай сладкий с сахаром	200	0,21	0,05	16,0	60,67	
	Печенье с маслом	20/8	1,76/0,08	2,64/5,8	14,52/0,11	88,0/52,96	
	II завтрак:						
	фруктовый сок	200	----	---	22,4	90,0	
	Обед						
	Салат из капусты	60	0,96	3,99	6,4	63,0	
	Суп рыбный	250	12,61	4,96	22,5	177,75	
	Жаркое домашнему	160	14,11	19,04	14,7	239,0	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	---	27,85	107,7	
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	2,8/1,5	0,48/0,58	16,8/10,28	82,4/53,0	
	Полдник						
	Колбаса отварная	26	3,12	5,2	---	59,28	
	Каша гречневая рассыпчатая	85	2,28	3,67	15,43	168,76	
	Соус томатный со сливочным маслом	50	0,88	2,14	6,98	50,86	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
	Итого					1710,67	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	II день						
	Завтрак						
	Каша манная молочная	200	5,9	7,7	30,3	174,0	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	
	Сыр	20	4,9	5,7	0	70,8	
	II завтрак:						
	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	24,0	160,0	
	Обед						
	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,7	2,4	16,44	41,52	
	Борщ со сметаной на костном бульоне	250	2,23	6,5	17,0	126,5	
	Плов с мясом птицы	150	15,45	11,74	25,99	301,76	
	Компот из свежих фруктов	200	0,25	0,25	25,35	69,38	0,05
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,48	16,8	82,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	
	Полдник						
	Вареники ленивые с маслом и сахаром	125	21,4	11,5	34,0	335	
	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,4	163,9	
	Вафли	25	0,93	7,08	16,08	193,5	
	Итого		73,89	76,8	267,13	2052,06	0,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	III день						
	Завтрак						
	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,3	223,16	0,45
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Масло сливочное	8	0,008	5,8	0,11	52,96	
	II завтрак:						
	фрукты (бананы)	100	1,5	0	21,0	89,0	
	Обед						
	Салат витаминный	60	0,82	3,99	6,34	63,46	
	Рассольник «Ленинградский» на костном бульоне	250	2,49	7,93	19,19	147,75	
	Биточки рыбные	75	10,11	4,43	3,65	98,28	
	Картофельное пюре	150	28,88	26,63	37,31	296,25	
	Соус томатный с маслом сливочным	60	1,06	2,57	8,38	61,03	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	0,05
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,48	16,8	82,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	
	Полдник						
	Салат из зеленого горошка	40	2,08	1,41	6,05	43,6	
	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18
	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	24,0	160,0	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
	Итого		80,56	84,46	260,74	1897,11	0,68

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	IV день						
	Завтрак						
	Пудинг творожный с изюмом	110	16,99	8,74	22,39	188,67	
113	Соус молочный сладкий	60	2,48	2,06	4,85	70,61	
	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,4	163,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	
	II завтрак:						
	фрукты (яблоко)	100	0,4	0	10,4	45,0	
	Обед						
20	Салат из свежих томатов	60	0,66	4,29	2,7	53,21	
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	4,88	8,38	35,38	130,0	
	Котлета из мяса говядины	75	14,57	10,18	16,73	169,29	
	Капуста тушеная	150	3,83	5,52	19,39	141,9	
	Компот из сока	200	0	0	22,4	90,0	0,05
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,48	16,8	82,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	
	Полдник						
	Салат из свежей моркови	50	0,47	3,49	5,58	55,81	
	Выпечка	65	4,55	3,62	31,56	149,36	
	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	24,0	160,0	
	Итого		66,16	53,3	251,39	1685,61	0,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	V день						
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	200	6,8	8,7	21,2	136,3	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	
	II завтрак:						
	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0	9,5	40,0	
	Обед						
	Салат свекольный	60	0,54	3,16	5,96	55,45	
	Щи со сметаной на мясном бульоне	250	2,23	7,8	14,5	132,38	
	Гуляш из мяса говядины	90	27,90	18,9	6,66	310,5	
65	Каша гречневая	90	5,13	4,34	24,71	162,31	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	0,05
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,48	16,8	82,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	
	Полдник						
	Салат из соленых огурцов	40	0,31	2,35	0,97	26,2	
	Овощи тушеные	150	5,1	11,04	16,74	156,0	
	Чай с сахаром	200	0,21	0,05	16,0	60,67	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
	Итого		62,97	69,6	221,51	1669,46	0,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	VI день						
	Завтрак						
	Плов фруктовый	100	1,6	1,4	14,4	92,7	
	Чай с сахаром	200	0,21	0,05	16,0	60,67	
	Печенье	22	1,76	2,64	14,52	88,0	
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	
	II завтрак:						
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90,0	
	Обед						
	Суп картофельный с зеленым горошком на мясном бульоне	250	2,34	3,89	13,61	98,79	
	Солянка овощная с мясом	150	20,09	17,12	26,97	342,78	11,3
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	0,05
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,48	16,8	82,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	
	Полдник						
	Колбаса отварная	26	3,12	5,2	0	59,28	
	Макароны отварные	90	3,31	3,18	21,12	126,66	
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,88	2,14	6,98	50,86	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
	Итого		44,91	48,01	225,93	1519,89	11,35

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	VII день						
	Завтрак						
	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25,0	222,38	
	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,4	163,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	
	Сыр	20	4,9	5,7	0	70,8	
	II завтрак:						
	Фрукты (банан)	100	1,5	0	21,0	89,0	
	Обед						
	Салат из свежих овощей	60	0,7	2,4	16,44	41,52	
	Суп вермишелевый на костном бульоне	250	2,83	2,86	21,76	124,09	
	Тефтели из мяса говядины	110	13,9	10,44	7,12	185,6	
	Соус сметано-томатный	60	1,01	7,1	2,02	61,03	
	Компот из свежих фруктов	200	0,25	0,25	25,35	69,38	0,05
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,48	16,8	82,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	
	Полдник						
	Салат зимний	60	0,98	3,95	7,0	59,71	
	Выпечка	65	4,55	3,62	31,56	149,36	
	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	24,0	160,0	
	Итого		54,93	65,87	237,26	1664,63	0,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	VIII день						
	Завтрак						
	Каша молочная «Ассорти»	200	4,24	9,58	25,52	211,04	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	
	II завтрак:						
	фрукты (груша)	100	0,4	0,3	9,48	42,07	
	Обед						
	Салат из свежей капусты	60	1,0	3,99	3,9	53,5	
	Свекольник со сметаной на костном бульоне	250	2,5	8,75	15,25	153,75	
	Котлета рыбная	75	6,59	1,24	6,26	58,7	
	Картофельное пюре	150	5,5	4,04	30,3	198,7	
	Соус томатный с маслом сливочным	60	1,06	2,57	8,38	61,03	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	0,05
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,48	16,8	82,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	
	Полдник						
	Яйцо вареное	40	5,32	4,66	0,3	62,8	
	Салат из свежих огурцов	60	0,54	4,06	2,68	35,2	
	Чай с сахаром	200	0,21	0,05	16,0	60,67	
	Вафли	25	0,93	7,08	16,08	193,5	
	Итого		40,26	58,85	226,57	1654,36	0,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	IX день						
	Завтрак						
	Запеканка творожная с изюмом	110	15,58	10,69	12,99	212,86	
	Соус из киселя	60	0	0	5,88	24,0	
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,2	79,5	
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	
	II завтрак:						
	Фрукты (яблоко)	100	0,04	0	10,4	45,0	
	Обед						
	Салат свекольный	60	0,54	3,16	5,96	55,45	
	Суп с клецками на мясном бульоне	250	6,38	2,15	21,13	142,8	
	Печень по-строгановски	80	14,06	20,23	3,95	208,57	
	Каша гречневая	90	5,13	4,34	24,71	162,31	
	Компот из сока	200	0	0	22,4	90,0	0,05
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,48	16,8	82,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	
	Полдник						
	Салат из свежей моркови	50	0,47	3,9	5,58	55,81	
	Выпечка	65	2,89	4,12	9,46	148,06	
	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	24,0	160,0	
	Итого		62,78	49,31	202,47	1736,62	0,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Х день						
	Завтрак						
	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	6,16	6,16	21,84	136,0	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	
	II завтрак:						
	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0	9,5	40,0	
	Обед						
	Салат из свежих томатов	60	1,09	1,77	6,41	39,22	
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	250	1,73	10,25	18,51	154,0	
	Шницель из мяса говядины	75	14,57	10,18	16,73	169,29	
	Макароны отварные	90	3,31	3,18	21,2	126,66	
	Соус сметанно-томатный	60	1,01	7,1	2,02	61,03	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	0,05
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,48	16,8	82,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	
	Полдник						
	Рыба в омлете	110	20,18	12,56	60,67	218,04	
	Чай с сахаром	200	0,21	0,05	16,0	60,67	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
	Итого		63,01	64,51	278,15	1595,16	

В данном документе проинформировано,
проинформировано и скреплено печатью
Н. С. Смирнова) листов.

Заведующий МКДОУ №16 *Н. С. Смирнова* А.П.

