



Утверждено
 Приказом МБДОУ «ЦРР-Детский сад № 37»
 От 01.02.2021 № 10-Д

Примерное 10-ти дневное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:								
	Каша гречневая с маслом, сахаром	100	8,86	5,98	39,8	248	0	№414 стр.323
	Чай с лимоном	180	2	2,3	17	102	0,35	т/к №393
	Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,6	108	0	т/к № 1
2 завтрак	Яблоко	90	0,77	0	10,4	48,05	150,3	№368 стр.300
Обед:	Салат из капусты с морковью	60						№20 стр.103
	Свекольник с мясом, сметаной	250	6,8	5,2	29,4	191,9	4,6	81
	Жаркое по - домашнему	200	19,7	15	13,65	269	4,72	т/к №276
	Компот из кураги	180	0	0	18	60	0	№376 стр.304
	Хлеб	45	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к №1
Полдник:	Напиток к/м ацидоф.	160	5,48	4,69	9,07	102	2,19	№401 стр.316
	Печенье	20						
Ужин:	Омлет, кукуруза консерв.	80/40	7,52	13,46	1,51	157	0,15	№215 стр.219
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	107	1	т/к 432
ИТОГО за 1 день			56,44	46,16	183,99	1364,9	44,71	
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	180	5,25	2,75	31,95	174	1,29	№413 стр.323
	Какао с молоком	180	1,3	1,3	1,4	90	1,17	т/к №397
	Бутерброд с сыром	35/15	5,06	7	11,6	145	0,19	т/к №3
2 завтрак:	Сок	200	0,77	0	10,4	48,05	150,3	№399 стр.315
Обед:								
	Салат из картоф. с	60	0,196	0,524	0,979	0,9	1,56	№25 стр.105

	конс.зел.горошком							
	Суп из консерв.фасоли на курином бульоне	250	5,24	4,14	7,9	540	4,69	т/к 81
	Котлета куриная в том.соусе с макаронами	60/110	11,09	10,67	10,53	182,5	0	№255 стр.239 т/к 321
	Компот из изюма	180	0,48	0	23,8	90	0,4	№376стр.304
	Хлеб	45	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к №1
Полдник	Плюшка с сахаром	60	5,09	3,4	50,4	253	0,09	т/к №64
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	т/к №395
Ужин:	Суфле из рыбы, св.огурчик	60/20	8,52	11,69	5,05	160	0,28	№ 268 стр.247
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	т/к 263,264
ИТОГО за 2 день			61,55	60,42	222,09	1756,29	184,14	
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Суп рисовый молочный	180	6,8	8,0	32,4	226,5	1,32	№94 стр.133
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	т/к №395
	Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,6	108	0	т/к №1
2 завтрак:	Груша	100	1,59	0,59	21	95	10	№368 стр.300
Обед:	Салат из свеклы	60	0,86	3,68	5,02	56	5,7	№33 стр108
	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	250	2	5,11	16,93	122	7,54	т/к №76
	Голубцы ленивые в смет. соусе	180	5,75	4,45	4,19	79,63	8,72	т/к 298
			0,42	1,2	1,92	20,4	0	
	Компот из сухофруктов	180	2,2	0,10	138	565	2	№376 стр.304
	Хлеб	45	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к №1
Полдник:	Кисель	180	0	0	18	60	0	№388 стр.307
	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0	т/к1
Ужин:	Запеканка из творога с морковью	100	17,54	12	17,1	248	0,24	№238 стр229
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	т/к №263,264
Итого за 3 день			43,68	47,74	155,99	1282,9	57,35	
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Каша манная молочная	180	3,4	3,96	22,94	141	0	№416 стр.324
	Какао с молоком	180	0	0	8,98	30	0,27	т/к №397
	Бутерброд с сыром	30/10	5,06	7	11,6	145	0,19	т/к №3

2 завтрак:	Сок	200	0,35	0	10,1	41	0,3	№399 стр.315
Обед:	Суп с клецками на курином бульоне	250	8,38	13,44	48,55	349	23	№85 стр.150
	Суфле куриное с тушеными овощами	70/140	11,09	10,67	10,53	182,5	0	№310 стр.275 №132 стр.156
	Компот из св.фруктов	180	2,2	0,10	138	565	2	№373 стр.303
	Хлеб	45	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к №1
Полдник:	Снежок	160	5,22	4,5	7,56	92	0,54	т/к №401
Ужин:	Ватрушка с повидлом	100	5,15	2,76	36,07	190	0,03	№449 стр.339
	Компот из сухофруктов	180	2,2	0,10	138	565	2	№376 стр.304
Итого за 4 день			48,01	42,31	195,73	1334,23	96,23	
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	180	7,48	11,27	39,35	289	1,35	№417 стр.324
	Кофейный напиток на молоке	180	1,2	1,3	13	90	1,17	т/к №395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	0	т/к №1
2 завтрак:	Апельсин	100	1,50	21	10	95	0,6	№371 стр.302
Обед:	Салат из св.огурцов и помидоров	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7	т/к №15
	Щи из капусты с мясом, сметаной	250	1,7	4,82	5,69	77	20,03	№67 стр.126
	Котлета рыбная в томатном соусе с рисом	70/100	11,09	10,67	10,53	182,5	0	№256 стр.240
	Компот из св.замор.ягод	180	0,80	0,80	119,1	488	8,6	
	Хлеб	45	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к №1
Полдник:	Молоко	160	5,48	4,88	9,07	102	2,46	т/к 400
	Печенье	20						
Ужин:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/12	11,66	10,29	23,78	234	0,71	№237 стр.229
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	т/к263,264
Итого за 5 день			42,93	68,66	173,76	1344,03	28,6	
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Макаронаты отварные с маслом и тертым сыром	100/12	6,66	5,56	18,7	151,25		№205 стр.214
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	т/к №393
	Бутерброд с маслом	35/10						
2 завтрак:	Яблоко	100	0,35	0	10,1	41	0,3	№368 стр.300

Обед:	Суп крестьянский с мясом, сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№80 стр.132
	Шницель рубленый с капустой тушеной	60/160	19,7	15	13,65	269	4,72	т/е 336
	Компот из кураги	180	0,80	0,80	119,4	488	8,6	т/к №376
	Хлеб	45	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к №1
Полдник	Напиток к/м ацидоф.	160	4,2	4,8	7,05	8,7	0,5	т/к №401
	Тульский пряник	50						
Ужин:	Каша гречневая с маслом, сахаром	100	8,86	5,98	39,8	248	0	№ 414 стр.323
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	107	1	т/к 432
Итого за 6 день			47,76	36,08	170,66	1198,85	47,32	
ДЕНЬ 7								
Завтрак:	Омлет, кукуруза консерв.	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	№215 стр.219
	Какао с молоком	180	0	0	8,58	30	0,27	Т/к №397
	Бутерброд с сыром	35/14	4,73	6,88	14,56	139	0,07	т/к №3
2 завтрак:	Сок	200	0,90	0,20	23,07	98	60,0	№399 стр.315
Обед:	Салат из капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,19	52	20,97	т/к №20
	Суп с рыбными консервами	250	4,15	6,04	19,67	144	7,87	т/к №87
	Котлета мясная в томатном соусе с рисом	60/110	19,7	15	13,69	269	4,72	№286 стр.252
	Кисель	180	0	0	18	60	0	№388 стр307
	Хлеб	45	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к №1
Полдник:	Булочка с сахаром	80	6,9	6,1	4	96,1	7,4	№45 стр.113
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	107	1	т/к432
Ужин:	Винегрет	60	5,09	3,4	50,4	253	0,09	т/к №64
	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0	т/к1
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	0,27	т/к13
Итого за 7 день			50,88	49,45	207,9	1454	97,96	
ДЕНЬ 8								
Завтрак:	Суп вермишелевый молочный	200	7,39	9,11	32,21	241,56	1,32	№93 стр.138
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	1,4	92	1	т/ №395
	Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	108	0	т/к №1
2 завтрак:	Апельсин	90	0,35	0	10,1	41	0,3	№368 стр.300

Обед:	Салат из свеклы	55	0,86	3,65	5,02	56	5,7	т/к №33
	Суп гороховый с мясом, гренками	250	6,8	5,2	29,4	191,9	4,6	№81 стр.133
	Биточки рыбные с картофельным пюре	65/130	11,09 3,2	10,67 5,1	10,53 21,4	182,52 143,9	0 10,3	№255,стр.239 т/к №321
	Компот из изюма	180	0	0	18	60	0	т/к №376
	Хлеб	45	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к №1
Полдник:	Молоко	170	4,76	5,4	7,99	98,6	2,6	т/к №400
	Хлеб пшеничный	25	3,19	0,49	20,43	103	0	т/к1
Ужин:	Сырники из творога с маслом	90	18,69	12,57	11,4	234	0,25	№231 стр.225
	Компот из сухофруктов	180						
Итого за 8 день			59,86	58,45	192,01	1530,08	26,69	
ДЕНЬ 9								
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	10	26,6	224	2	т/к №168
	Какао с молоком	180	0	0	8,58	30	0,27	т/к №397
	Бутерброд с сыром	35/14	4,73	6,88	14,56	139	0,07	т/к №3
2 завтрак:	Сок	200	0,64	0	18,8	73,6	153,4	№399 стр.315
Обед:	Салат из св.огурцов и помидоров	60	0,67	2,28	4,05	39	14,6	т/к №15
	Борщ с мясом, сметаной	250	8,6	8,4	14,33	167	9,11	№62 стр.124
	Гуляш с гречкой	70/100						№277 стр253
	Компот из св.яблок	180	2,20	0,10	138	565	2	№373 стр.303
	Хлеб	45	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к№1
Полдник:	Снежок	160	5,22	4,5	7,56	92	0,54	т/к401
Ужин:	Яйцо вареное	1/40	5,51	4,8	0,3	53	0	№213 стр.218
	Пирожок с джемом	70	6,77	4,89	46,5	245,5	0	т/к62
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	107	1	№432
Итого за 9 день			31,87	42,81	307,52	1750,5	185,85	
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Суфле из рыбы, св.огурчик	50/20	10,10	5,97	7,98	126	0,25	№268 стр.247
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	т/к №395
	Бутерброд с маслом	35/10	1,23	3,78	7,31	66	0	т/к №1
2 завтрак:	Банан	180	0,4	0,3	10,3	47	5	№368 стр.300
Обед:	Лапша домашняя на курином бульоне	250	8,85	20,27	47,69	409	2	№86 стр.135
	Биточки куриные с картоф. пюре	60/160	17,03	14,14	5,30	217	0,03	№312

	Компот из заморож.ягод (ежевика, клюква,смородина)	180	0,16	0,16	15,893	60	6,6	
	Хлеб	45	2,24	0,44	17,3	79,6	0,1	т/к №1
Полдник:	Кисель	180	0	0	18	60	0	№388 стр.307
	Печенье	20						
Ужин:	Запеканка из творога со стуженным молоком	90/12	11,66	10,29	23,78	234	0,71	№237 стр.229
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	т/к263,264
Итого за 10 день			49,77	51,9	130,43	1216,3	44,73	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			574,65	495,87	2021,48	15348	730,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			57	50	202	1534	73	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			98	95	96	98	4,5	

Примечание: меню составлено на основании

1. Технологические карты

2.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 г.