

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
в МБДОУ «Детский сад с. Zubochistka Vtoraya»**

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
395	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43	1,2	0,01	0,005	0,006	0,00
	ИТОГО:		12,23	12,81	76,3	483	228,75	1,44	0,0135	0,30	1,04
2 завтрак											
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,8	0,2	15,2	69,0	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
	ИТОГО:		0,8	0,2	15,2	69,0	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
Обед											
42	Салат из моркови с курагой	60	0,84	0,06	8,60	38,52	22,42	0,3	0,04	0,04	2,75
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	135	38,07	2,02	0,22	0,07	5,81
277	Гуляш из отварного мяса	60	8,94	9,42	3,24	132	10,2	1,38	0	0,06	0,3
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	14,82	4,56	0,144	0,10	-
376	Кисель из плодово- ягодного концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	8,4	0,14	0,002	0,003	0,4
1	Хлеб пшеничный или ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	-
	ИТОГО:		28,41	21,33	116,25	767,71	102,91	9,16	0,426	0,283	9,26
Полдник											
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,0	0,13	1,10	18,15
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		6,31	5,31	50,85	281	55,97	2,04	0,17	1,13	18,18
	ВСЕГО за 1 день:		47,75	39,65	258,6	1600,71	398,13	14,74	0,629	1,733	31,48
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
168	Каша вязкая пшениная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200	15,5	1,34	0,15	0,02	0
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43	1,2	0,01	0,005	0,006	0,00
396	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	12,8	0,32	0	0	2,83
	ИТОГО:		9,02	9,41	63,24	387	38,5	2,43	0,20	0,05	2,83
2 завтрак											
401	Кефир, снежок,	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54

	ряженка, йогурт										
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
Обед											
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	21,69	0,79	0,011	0,022	5,7
80	Суп картофельный с крупой	250	2,34	2,82	14,29	91,5	25,85	1,17	0,13	0,08	8,25
288	Фрикадельки мясные	70	5,67	5,73	5,21	95	24,01	0,53	0,03	0,05	0,3
323	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,57	26,44	168	4,86	1,09	0,04	0,05 2	-
376	Компот их сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
1	Хлеб пшеничный или ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	-
	ИТОГО:		17,99	17,28	99,32	626,84	117,23	5,58	0,253	0,442	14,65
Полдник											
458	Ватрушки с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	58	1,02	0,09	0,13	0,04
395	Кофейный напиток с молоком	108	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,040	9,8	44	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
	ИТОГО:		13,75	8,71	57,46	365	187,2	3,34	0,16	2,27	11,21
	ВСЕГО за 2 день:		45,98	39,9	227,58	1470,84	574,93	11,53	0,653	2,992	29,23
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187,0	24,5	1,54	0,14	0,04	0
3	Бутерброд с сыром	40	3,3	1,3	14,9	184	0,05	0,04	0,05	58,5	0,557
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		8,75	7,7	59,72	411	34,55	1,86	0,19	58,54	0,587
2 завтрак											
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,8	0,2	15,2	69,0	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
	ИТОГО:		0,8	0,2	15,2	69,0	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
Обед											
45	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	36,72	9,31	0,34	0,016	0,017	4,2
233	Суп вермишелевый	250	2,68	2,83	17,14	104,7	24,6	1,08	0,11	0,06	8,25
304	Плов из птицы, мяса	200	19,33	16,19	33,99	359	42,95	2,08	0,05	0,11	0,96
376	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	8,4	0,14	0,002	0,003	0,4
1	Хлеб пшеничный или ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	0
	ИТОГО:		27,1	22	103,95	719,61	94,26	4,4	0,218	0,22	13,81
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
168	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177	10,6	0,45	0,04	0,02	-
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	ИТОГО:		11,38	7,75	66,82	387	156,6	1,64	0,13	0,22	1,43
	ВСЕГО за 3 день:		48,03	37,65	245,69	1586,61	295,91	10	0,558	59,00	19,00
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
172	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,39	4,20	28,3	169,0	37,0	0,80	0,08	0,03	0
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	0

6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43	1,2	0,01	0,005	0,006	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		7,68	8,33	58,78	355	57,2	1,85	0,125	0,66	0,03
2 завтрак											
401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
Обед											
41	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	15,64	0,41	0,034	0,040	2,88
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4,91	12,74	102,5	44,37	1,19	0,05	0,04	10,28
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	14,82	4,56	0,144	0,10	0
282	Котлеты, биточки, пшеницы	75	11,92	8,80	11,64	173	14,0	1,18	0,07	0,11	0
376	Компот их сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
1	Хлеб пшеничный или ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	0
	ИТОГО:		26,69	20,36	118,17	765,88	129,65	9,34	0,34	0,326	13,56
Полдник											
206	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	106,0	1,51	0,07	0,97	0,14
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
	ИТОГО:		17,03	13,11	66,52	456	228,9	2,64	0,15	1,14	1,34
	ВСЕГО за 4 день:		56,62	46,3	251,03	1668,88	647,75	14,01	0,655	2,356	15,47
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
168	Каша «Дружба» вязкая	200	5,5	8,77	29,77	213,0	7,8	0,26	0,04	0,02	0
395	Кофейный напиток с молоком	108	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	0
7	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72	176	0,20	0,01	0,06	0,14
	ИТОГО:		16,18	17,57	64,56	479	306	1,34	0,13	0,25	1,31
Обед											
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	21,69	0,79	0,011	0,022	5,7
76	Рассольник ленинградский	250	1,99	5,03	16,92	122	24,95	0,93	0,095	0,06	7,53
336	Капуста тушеная с мясом, курицей	200	19,7	15,0	13,65	269,0	38,45	1,9	0,11	0,17	4,72
1	Хлеб пшеничный или ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	0
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,8	0,2	15,2	69,0	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
	ИТОГО:		26,53	24,37	71,39	619,34	104,59	6,48	0,276	0,302	20,95
Полдник											
469	Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286,0	21,9	1,04	0,09	0,04	0
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	ИТОГО:		9,49	13,2	58,95	393	158,9	1,47	0,14	0,21	1,43
	ВСЕГО за 5 день:		52,2	55,14	194,9	1491,34	569,49	9,29	0,416	0,752	22,92

6 ДЕНЬ											
Завтрак											
168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	11,67	0,77	0,06	0,03	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	ИТОГО:		12,73	18,42	76,49	525	261,36	1,76	0,17	0,24	1,95
2 завтрак											
401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
Обед											
40	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,17	24,24	14,56	0,64	0,03	0,03	3,75
	Суп «Крестьянский»	250	2,31	7,73	15,42	140,58	43,3	0,79	0,05	0,04	18,4
276	Жаркое по- домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	28,27	3,66	0,19	0,30	8,15
376	Компот их сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
1	Хлеб пшеничный или ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	0
	ИТОГО:		28,6	15,13	103,86	639,82	126,95	7,09	0,312	0,406	30,7
Полдник											
168	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	20,94	184	12,1	3,30	0,15	0,08	-
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	12,8	0,32	0	0	2,83
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	-
	ИТОГО:		9,52	5,79	51,57	328	33,9	4,38	0,19	0,11	2,83
	ВСЕГО за 6 день:		56,07	43,84	239,48	1584,82	654,21	13,41	0,712	0,986	36,02
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
168	Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	27,90	184	12,1	3,30	0,15	0,008	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43	1,2	0,01	0,005	0,006	0,00
	ИТОГО:		12,44	12,29	61,795	419	128,16	4,18	0,225	0,164	0,52
2 завтрак											
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,8	0,2	15,2	69,0	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
	ИТОГО:		0,8	0,2	15,2	69,0	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
Обед											
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	15,64	0,41	0,034	0,040	2,88
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	9,21	85	43,32	0,79	0,057	0,045	18,45
323	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,57	26,44	168	4,86	1,09	0,04	0,052	0
277	Гуляш из отварного мяса	60	8,94	9,42	3,24	132	10,2	1,38	0	0,06	0,3
1	Хлеб пшеничный или ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,045	0,03	0
376	Кисель из плодово- ягодного концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	8,4	0,14	0,002	0,003	0,4
	ИТОГО:		21,58	23,01	93,53	660,53	91,42	4,57	0,178	0,23	22,03

<i>Полдник</i>											
458	Ватрушки с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	58	1,02	0,09	0,13	0,04
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	232	0,18	0,04	0,23	0,54
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,04	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	ИТОГО:		15,72	10,76	40,86	366	290	1,2	0,13	0,36	0,58
	ВСЕГО за 7 день:		50,54	46,26	211,38	1514,53	520,08	12,05	0,553	0,774	26,13
<i>8 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
215	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187	24,5	1,54	0,14	0,04	0
2	Бутерброд с джемом или повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	12,88	1,02	0,03	0,03	0,11
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	371,0	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		8,39	11,04	53,5	417	47,38	2,84	0,17	0,07	0,14
<i>2 завтрак</i>											
401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
<i>Обед</i>											
42	Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,06	8,60	38,52	22,42	0,3	0,02	0,02	19,47
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	135	38,07	2,02	0,22	0,06	5,81
247	Рыба, тушенная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70	23,36	0,41	0,051	0,051	2,26
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	1,35	0,52	0,025	0,019	0
1	Хлеб пшеничный или ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,045	0,03	0
372	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
	ИТОГО:		20,68	14,77	111,7	669,52	126,02	5,25	0,363	0,186	27,94
<i>Полдник</i>											
168	Каша пшеничная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200,0	15,5	1,34	0,15	0,02	0
395	Кофейный напиток с молоком	108	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	-
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,040	9,8	44	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
	ИТОГО:		12,11	8,22	77,14	438	153,7	4,42	0,26	0,21	11,17
	ВСЕГО за 8 день:		46,4	38,53	249,9	1616,52	559,1	12,69	0,833	0,696	39,79
<i>9 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
168	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177,0	10,06	0,45	0,04	0,02	0
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	11,67	0,77	0,06	0,03	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
	ИТОГО:		10,25	15,84	63,15	436	135,63	1,59	0,14	0,19	1,20
<i>2 завтрак</i>											
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,8	0,2	15,2	69,0	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
	ИТОГО:		0,8	0,2	15,2	69,0	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
<i>Обед</i>											
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	17,42	0,94	0,012	0,014	5,58
20	Суп вермишелевый	250	2,68	2,83	17,14	104,7	24,6	1,08	0,11	0,06	8,25

291	Картофельная запеканка с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	24,8	1,82	0,17	0,16	3,8
376	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	8,4	0,14	0,002	0,003	0,4
1	Хлеб пшеничный или ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,045	0,03	0
	ИТОГО:		20,02	15,93	99,15	618,91	84,22	4,74	0,339	0,267	18,03
Полдник											
479	Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286	21,9	1,04	0,09	0,04	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	ИТОГО:		9,49	13,2	58,95	393	158,9	1,47	0,14	0,21	1,43
	ВСЕГО за 9 день:		40,56	45,17	236,45	1516,91	389,25	9,9	0,639	0,687	23,66
10 ДЕНЬ											
Завтрак											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,5	23,54	181	202	0,63	0,017	0,25	1,13
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	11,67	0,77	0,06	0,03	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	ИТОГО:		13,24	18,83	55,21	440	319,53	1,51	0,10	0,4	1,65
2 завтрак											
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,040	9,8	44	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
	ИТОГО:		0,40	0,040	9,8	44	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
Обед											
13	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13,11	0,34	0,017	0,022	5,7
	Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12	60,2	1,3	0,12	0,1	12,35
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	14,82	4,56	0,144	0,10	0
288	Фрикадельки мясные	70	5,67	5,73	5,21	95	24,01	0,53	0,03	0,05	0,3
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
1	Хлеб пшеничный или ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,045	0,03	0
	ИТОГО:		20,26	22,31	103,51	698,5	152,96	8,73	0,358	0,308	18,75
Полдник											
168	Каша «Дружба»	200	5,5	8,77	29,27	213	7,8	0,2	0,004	0,02	0
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,04	0,03	--
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		8,75	9,28	59,69	356	26,8	1,24	0,04	0,05	0,03
	ВСЕГО за 10 день:		42,65	50,46	228,21	1538,5	515,29	13,68	0,528	0,778	30,43