

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ДЮОУ ТО

«Уздорский детский сад»

Т.В. Миронова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ГРУППЫ ДЕТЕЙ С КРУТЛОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

ГОСУДАРСТВЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «УЗЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» (С 3 до 7 ЛЕТ)

ДЕНЬ	НАИМЕНОВАНИЕ	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры					
			Б	Ж	У							
Неделя 1 1 день	Запеканка манная с изюмом со стуженным молоком	200	8,8	4,7	51	286	280					
								180	0,1	15,4	61	504
								20/10	1,6	16,7	10	107
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом	410	10,5	21,4	76,4	554						
	Сок грушевый	100	0,5	0,1	10,1	46	537					
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46						
Обед	Салат из капусты белокочанной и свеклы Суп картофельный с мясными фрикадельками Рулет из говядины с яйцом Свекла тушеная в соусе Молочном	200/20	5,47(1,76;2,8; 0,91)	4,26	13,12(11,76; 1,36)	121,2(75,4;39,4; 6,4)	154,396					
								60	0,96	3,54	13,08	8
								70	10,57	4	133	391
								130	2,86	11,83	135,85	196
								180	0,45	25	99	527
								30	1,95	9,6	51,96	115
								30	2,25	15,42	78,6	117
								720	24,57	82,51	632,69	
								200	0,8	19,6	94	118560
								160	12	47,9	418	547
Итого за обед	Батон	30	2,25	15,42	78,6	117						
	Дюболо	200	0,8	19,6	94	118560						
Итого за полдник	Блинчики со сливочным маслом	160	12	47,9	418	547						
	Ацидофиллин	180	5,8	8,0	100	535						
Итого за ужин	Макаронны отварные с	540	18,6	75,5	612	300						
Итого за ужин	Макаронны отварные с	200	4	30,7	232	300						

	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Кисель молочный	180	2,9	2,43	14,31	71,1	525
Итого за полдник		350	24,94	21,51	28,34	383,5	
Ужин							
	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,6	5,7	71,8	354	277
	Чай с вареньем	200	0,1	0	15	60	502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,2	117
Итого за ужин		460	9,93	6,93	112,24	544,4	
Второй ужин							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	535
		150	4,35	3,75	6	75	
Итого за второй ужин		1165	79,66	96,57	277,46	2166,87	
Итого за день							
3 день							
Завтрак	Кнедли рыбные припущенные	80	10,88	1,12	4,4	71,2	340
	Капуста тушеная	130	4,8	4,6	5,05	81,36	428
	Чай с молоком	180	1,35	1,15	14,31	72,9	502
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	107	99
Итого за завтрак		420	18,63	23,57	33,76	332,46	
Второй завтрак							
	Сок апельсиновый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Салат из моркови	60	0,06	6,06	5,46	79,2	19
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	2,75(1.84;0,91)	3,7(3,4;0,3)	12,1	92,8(86,4;6,4)	149,128
	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	375
	Компот из изюма	180	0,45		25	99	527
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	9,6	51,96	115
	Батон	30	3,7	1,44	25,59	78,6	117

Итого за обед		700	24,14	26,44	117,11	753,56	
Подник							
	Груша	200	0,8	0,8	19,6	94	118
	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	339	598
	Молоко кипяченое	180	5,8	5	8	100	534
Итого за подник		440	10,7	13,1	66,9	533	
Ужин							
	Печень тушеная в соусе сметанном	80	21,28	12,48	8,8	230,4	406
	Картофельное пюре с морковью	130	23,21	5,8	11	106,56	435
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	502
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,4	36,6	115
	Батон	20	1,48	0,57	10,17	51,87	117
Итого за ужин	Итого	450	47,27	19,09	51,37	485,03	
Второй ужин							
	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
Итого за второй ужин		150	7,5	4,8	12,75	130,5	
Итого за обед		2260	108,74	87,1	291,99	2280,54	
4 День							
Завтрак							
	Крупеник из гречневой крупы с соусом сметанно-масляным	200/20	20,6/0,31	20,2/10,09	45,6/0,42	447/91,58	334;456
	Какао с молоком	180	4,5	3,42	27,9	167,4	509
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	107	99
	Сыр	15	3,8	3,9	0	51,4	106
Итого за завтрак		425	30,81	54,31	73,92	864,38	
Второй завтрак							
	Сок виноградный	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	3,3	5,04	53,4	57
	Суп-лапша домашняя на	200	3,04(2,04;1)	4,648(4,46;0,2)	11,12	94,6(88,8;5,08)	162,126

	Сок грушевый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Салат из овощей с сухофрукт.	60	0,98	3,84	10,81	84,5	15
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	2,5	4,26	11,6	94,6	160,126
	Котлета куриная припущенная	70	10,5	7,5	6,5	132	417
	Свекла тушеная в соусе молочном	130	2,66	5,46	12,87	111	196,446
	Компот из кураги	180	0,45		25	99	527
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	9,6	51,96	115
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
Итого за обед		700	21,32	22,19	91,8	683,06	
Подник							
	Банан	200	0,6	0,6	14,7	70,5	118
	Пудинг творожный запеченый	150	20,7	19,7	31,7	387	325
	Кисель молочный	180	2,9	2,43	14,31	71,1	525
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого за подник		550	25,7	23,3	70,99	581	
Ужин							
	Каша рисовая молочная	200	5,54	8,62	32,4	229,4	274
	Йогурт Отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,64	15,73	78,1	514
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,4	34,6	115
	Батон	20	1,48	0,57	10,17	51,87	117
Итого за ужин		480	16,5	16,67	65	456,97	
Второй ужин							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	535
Итого за второй ужин		150	4,35	3,75	6	75	
Итого за день		2,400	83,83	96,96	271,51	2232,96	

Неделя 2									
6	День								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,78	7,46	38,8	283,6	273		
	жидкая	180	0	0	13,5	54	502		
	Чай с сахаром	20/10	1,6	16,7	10	107	99		
	Бутерброд с маслом	410	9,4	26,16	62,3	444,6			
Итого за завтрак									
Второй завтрак									
	Сок виноградный	100	0,5	0,1	10,1	4,6	537		
		100	0,5	0,1	10,1	4,6			
Итого за второй завтрак									
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,06	5,46	79,2	24		
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	2,25	4,48	6,22	72,8	147,128		
	Рыба, припущенная в молоке	70	9,38	5,04	2,1	90,3	342;		
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,39	6,77	31,9	218,16	243		
	Компот из кураги	180	0,45		25	99	527		
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16	86,6	115		
	Батон	30	3,7	1,44	25,59	130,4	117		
Итого за обед		700	24,36	23,38	95,7	648,01			
Полдник									
	Ватрушка «Лакомка»	75	10,1	23,6	24,6	351	658		
	Ряженка	180	2,88	2,43	14,31	71,1	525		
Итого за полдник		255	12,98	26,03	38,91	422,1			
Ужин									
	Рулет или запеканка картофельная с овощами	210	5,32	11,62	25,2	226,8	207		

	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	14,3	71	514
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,4	34,6	115
	Батон	20	1,48	0,57	10,17	51,87	117
Итого за ужин		450	10,9	14,83	56,06	383,27	
Второй ужин							
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	535
		150	4,35	3,75	6	75	
Итого за второй ужин		2065	62,49	94,25	238,49	1977,58	
Итого за день							
7 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,8	215,4	268
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	506
	Бутерброд с маслом.	20/10	1,6	16,7	10	107	99
	Сыр	15	3,8	3,9	0	51,4	106
Итого за завтрак		425	12,95	29,23	55,11	446,7	
Второй завтрак							
	Сок грушевый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,4	66
	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	156
	Голубцы ленивые с сметанным соусом	200	17,8	21,76	10,6	62,04	377,453
	Компот из изюма	180	0,45		25	99	527
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16	86,6	115
	Батон	30	3,7	1,44	25,59	130,4	117
Итого за обед		700	34,99	34,5	95,19	585,08	
Подник							

	Апельсин	200	0,8	0,8	19,6	94	118
	Омлет с морковью	154	11,8	17,4	5,8	226	311
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,5	7,2	90	534
	Батон	20	1,5	0,57	10,18	51,6	117
Итого за полдник		554	19,6	23,27	42,78	461	
Ужин							
	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,6	5,7	71,8	354	277
	Чай с вареньем	200	0,1	0	15	60	502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,2	117
Итого за ужин		460	9,93	6,93	112,24	544,4	
Второй ужин							
	Раженка	150	4,35	3,75	6	75	535
Итого за второй ужин		150	4,35	3,75	6	75	
Итого за день 8день		2389	78,95	96,97	304,85	2103,14	
Завтрак							
	Котлета рыбная любительская	80	9,76	2,88	4,96	84,8	352
	Картофель отварной с растительным маслом	130	2,42	5,89	15,86	123,6	431
	Какао с молоком	180	4,5	3,42	27,9	167,4	509
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	107	99
Итого за завтрак		420	18,28	28,89	58,72	482,8	
Второй завтрак							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Салат из помидор с огурцами	60	0,6	6,12	2,1	66	31
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	2,75	3,7	12,1	92,8	149,128
	Пудинг из говядины с	200	24,7	20,2	15,4	342	388

Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	5
	Свекольник на курином бульоне	200	2,54	4,36	9,62	82,2	136,126
	Кнели из кур с рисом.	70	16,04	13,78	12,22	174	416,428
	Картофельное пюре	130	2,72	5,7	14,1	118,8	434
	Компот из кураги	180	0,45		25	99	527
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	86,6	115
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
Итого за обед		720	29,77	31,94	108,89	774,1	
Полдник							
	Груша	200	0,8	0,8	19,8	94	118
	Каша рисовая молочная	150	4,15	6,46	24,3	172	274
	Кисель молочный	180	2,88	2,43	14,31	71,1	525
	Батон	20	1,5	0,57	10,28	52,4	117
Итого за полдник		550	9,33	10,26	68,07	389,5	
Ужин							
	Биточки или котлеты манные со сгущенным молоком	200/30	8,1	8,4	44,8	287	296
	Чай с сахаром	200			15	60	502
	Батон	20	1,48	0,57	10,17	51,87	117
		450	9,58	8,97	69,97	398,87	
Итого за ужин							
Второй ужин							
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	535
Итого за второй ужин		150	4,35	3,75	6	75	
Итого за день		2295	90,4	103,3	306,67	2437,24	
10 день							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	253

	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	506
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	107	99
Итого за завтрак		410	11,51	31,99	55,83	467,3	
Второй завтрак							
	Сок грушевый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
		100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за второй завтрак							
Обед							
	Салат из свежкы с яблоком	60	0,72	3,24	6,78	59,4	55
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,26	4,56	8,52	80,6	133
	Курица в соусе с томатом.	70	8,9	8,8	2,7	126	410
	Макаронные изделия	130	4,8	0,58	25	128,88	297
	Отварные						
	Компот из изюма	180	0,45		25	99	527
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	9,6	51,96	115
		30	2,25	0,87	15,72	78,6	117
	Батон	700	21,36	18,41	93,02	655,84	
Итого за обед							
Полдник							
	Пудинг пшениный со стученным молоком	150	10,76	10,53	62,9	389,95	291,490
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	7,2	90	534
Итого за полдник		330	15,98	15,03	70,1	479,95	
Ужин							
	Овощи в молочном соусе	200	4	13,5	16	201	203,446
	Дйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	8	100	534
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,4	34,6	115
	Батон	20	1,48	0,57	10,17	51,87	117
Итого за ужин		480	17,68	23,91	40,87	450,47	
Второй ужин							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	535

Итого за второй ужи	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за день	2180	71,38	93,19	275,92	2174,56	
Среднее значение за период	2076,4	83,85	87,66	291,14	228,62	