



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГРУППЫ СОКРАЩЕННОГО ДНЯ
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							
Завтрак	Запеканка манная с изюмом со сгущенным молоком	200	8,8	4,7	51	286	280
	Чай с лимоном	180	0,1	-	15,4	61	504
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	107	99
Итого за завтрак		410	10,5	21,4	76,4	554	
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 из капусты белокачанной и свеклы	60	0,96	4,26	3,54	13,08	8
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,47(1,76;2,8; 0,91)	5,18(2,36;2,52 ; 0,3)	13,12(11,76; 1,36)	121,2(75,4;39,4; 6,4)	154,396
	Рулет из говядины с яйцом	70	10,57	8,26	4	133	391
	Свекла тушеная в соусе молочном	130	2,86	8,58	11,83	135,85	196
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	-	25	99	527
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	86,6	115
	Батон	50	3,7	1,44	25,59	130,4	117
Итого за обед		760	27,31	28,32	99,08	706,05	
Полдник							
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	118,560
	Блинчики со сливочным маслом	160	12	19,8	47,9	418	547
	Ацидофилин	180	5,8	5,0	8,0	100	535
Итого за полдник		540	18,6	25,6	75,5	612	
Итого за день		1810	56,91	75,42	261,08	1918,05	

2 день	Завтрак								
Завтрак	Каша « Дружба»	200	5,26	11,26	25,06	226,2	266		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	71	514		
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	107	99		
Итого за завтрак	Сыр	15	3,8	3,9	0	51,4	106		
		425	13,46	34,26	49,36	546,6			
Второй завтрак									
Итого за второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	537		
		100	0,5	0,1	10,1	46			
Обед									
Итого за обед	Сельдь с луком	50	4,8	10,15	1,9	118	359		
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,64	3,86	10,72	84,3	136,128		
	Печень говяжья по-строгановски	70	13,09	9,5	3,13	154,85	403		
	Картофельное пюре	130	2,72	5,7	14,1	118,8	434		
	Компот из кураги	180	0,45	0	25	99	527		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	86,6	115		
	Батон	50	3,7	1,44	25,59	130,4	117		
		740	30,7	31,25	96,44	791,95			
	Полдник								
	Итого за полдник	Омлет натуральный	150	13,1	18,5	3,75	260	307	
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 день	350	24,94	21,51	28,34	383,5				
	1615	69,6	87,12	184,24	1678,05				

3 день									
Завтрак	Кнедли рыбные припущенные	80	10,88	1,12	4,4	71,2	340		
	Капустя 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	50	3,3	0,6	16	86,6	115		
	Батон	50	3,7	1,44	25,59	130,4	117		
Итого за обед		740	25,43	26,68	125,51	851			
Полдник									
	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 полдник		440	10,7	13,1	66,9	533			
Итого за день		1700	55,21	63,45	234,27	1751,46			

4 день									
Завтрак	Крутеник 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 курином бульоне	200	3,04(2,04;1)	4,64(8,4;4,6;0,2)	11,12	94,6(88,8;5,08)	162,126		
	Суфле из кур с рисом	70	11	10,8	4	154	414		
	Морковь тушеная с черносливом	130	2,16	6,12	23,4	164,88	195		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		25	99	527		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	86,6	115		
	Багон	50	3,7	1,44	25,59	130,4	117		
Итого за обед		740	24,55	26,91	110,15	782,88			
Полдник									
	Пирожок печеный из сладкого теста с повидлом	80	4,8	4,3	48,7	252,7	561		
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	535		
Итого за полдник		260	10,02	8,8	55,9	242,7			
Итого за день		1525	65,57	80,03	249,65	1844,38			

5 День									
Завтрак	Оладьи из пчени по-купецки	80	13,84	9,36	9,37	177,6	404		
	Картофельное пюре	130	2,72	5,7	14,12	118,8	434		
	Чай с вареньем	180	0,07		10,8	43,2	503		
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	107	99		
Итого за завтрак		420	18,26	31,76	44,19	446,6			
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 из овощей с сухофрукт.	60	0,98	3,84	10,81	84,5	15		
	Суп крестьянский с крупной 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	50	3,3	0,6	16	86,6	115		
	Батон	50	3,7	1,44	25,59	130,4	117		
Итого за обед		740	24,09	23,0	108,37	738,1			
Полдник									
	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 полдник		550	25,7	23,3	70,99	581			
Итого за день		1790	68,52	78,16	233,65	1811,7			

Неделя 2									
День	6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,78	7,46	38,8	283,6	273		
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	502		
	Бульброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	107	99		
Итого за завтрак	410	9,4	26,16	62,3	444,6				
Второй завтрак									
	Сок виноградный	100	0,5	0,1	10,1	4,6	537		
Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	4,6				
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	50	3,3	0,6	16	86,6	115		
	Батон	50	3,7	1,44	25,59	130,4	117		
Итого за обед	740	27,13	24,19	112,27	703,05				
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				
Итого за день	1505	50,01	76,48	223,58	1574,35				

8 день									
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 овощами	200	24,7	20,2	15,4	342	388		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,6	25	99	527		
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,44	16	86,6	115		
	Батон	50	3,7	32,08	25,59	130,4	117		
Итого за обед		740	35,5		96,19	816,8			
Полдник									
	Крендель сахарный	75	5,2	9,8	44,1	285	547		
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	536		
Итого полдник		255	14,2	15,56	59,4	441,6			
Итого за день		1515	68,48	76,63	224,41	1787,2			

10 день									
Завтрак	Каша из Хлопьев овсяных	200	8,56	14,12	31,52	287,4	253		
	«Геркулес» вязкая								
	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 свежих овощей 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		
							127		
	Курица в соусе с томатом.	70	8,9	8,8	2,7	126	410		
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	0,58	25	128,88	297		
	Компот из изюма	180	0,45		25	99	527		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	86,6	115		
	Батон	50	3,7	1,44	25,59	130,4	117		
Итого за обед		750	24,13	19,22	109,59	710,88			
Полдник									
	Пудинг пшеничный со сгущенным 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			
Итого за день		1590	52,12	66,34	245,62	1704,13			
Среднее значение за период		1658	63,74	79,4	230	1662,14			