

10 –ти дневное меню для детей 3-7 лет МАДОУ «Могойтуйский детский сад «Колокольчик»

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак 1							
Омлет натуральный с маслом	180	11,1	9,94	23,98	209,01	1,54	46
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	1	51
хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2,3	4,36	14,62	108	0,84	59
Итого за завтрак:	396	13,4	14,3	50,58	360,01	3,38	
Завтрак 2	100	0,48	0,34	11	94,3	3	42
Фрукты свежие или соки фруктовые							
Итого за 2 завтрак:	100	0,48	0,34	11	94,3	3	
Обед	50	0,83	4,54	4,55	65	4,5	74
Салат из отварной свеклы с чесноком							
Суп гороховый с гренками	180	8,2	3,25	29,7	160,2	14,9	20
Суфле из птицы	50	1,72	4,11	3,85	125,69	0,03	36
Гречка отварная рассыпчатая	130	7,56	7,13	9	120,63	0,4	67
Компот из сухофруктов	180	0,15	0	17,5	68	3,96	55
Хлеб пшеничный	25	2,39	0,98	17,93	86,89	0,84	62
Итого за обед:	615	20,85	20,01	82,53	626,41	24,63	
Полдник	180	3,05	4,8	16	88,5	1,26	71/40
Кисломолочный продукт и молоко цельное							
Булочка домашняя	70	5,05	4,24	23,02	181,8	0,18	49
Итого за полдник:	250	8,1	9,04	39,02	270,3	1,44	
Итого за 10 часов	1361	42,83	43,69	183,13	1351,02	32,45	

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак 1	200	6,64	4,59	21,13	169,3	1,46	2
Каша ячневая молочная							
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	1	51
Пряник (печенье, вафля, сухарь)	20	2,5	7,1	18,3	148	0	35
Итого за завтрак:	400	9,14	11,69	51,41	360,3	2,46	
Завтрак 2	100	0,1	0	19,9	92	13	42
Сок фруктовый или фрукты свежие							
Итого за 2 завтрак:	100	0,1	0	19,9	92	13	
Обед	50	1,57	8,08	13,9	67	6,9	56
Салат из зеленого горошка с луком							
Суп -уха	180	5,4	6,5	25,3	160,3	0,64	19
Жаркое по-домашнему	180	7,8	5,3	14,66	227,27	8,17	22
Кисель	180	0	0	18	60	0	57
Хлеб пшеничный	25	2,39	0,98	17,93	86,89	0,84	62
Итого за обед:	615	17,16	20,86	89,79	601,46	16,55	
Полдник	180	1,8	4,8	16	88,5	1,26	71/40
Кисломолочный продукт или молоко цельное							
творожники песочные	70	6,3	4,21	23	182	0,13	100
Итого за полдник:	250	8,1	9,01	39	270,5	1,39	
Итого за 10 часов:	1365	34,5	41,56	200,1	1324,26	33,4	

3 день

Наименование блюда						Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак 1	200	6,35	8,51	32,86	205,3	1,95	3
Каша геркулесовая молочная							
Чай с сахаром и лимоном	180	0,04	0	12,13	47	13	82
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	2,3	4,36	14,62	108	0,84	59
Итого за завтрак:	405	8,69	12,87	59,61	360,3	15,79	
Завтрак 2	100	0,48	0,34	11	94,3	3	42
фрукты свежие или соки фруктовые							
Итого за 2 завтрак:	100	0,48	0,34	11	94,3	3	42
Обед	50	10,48	0,06	1,5	8,4	6	16
Салат из свежих огурцов с луком							
Щи из свежей капусты со сметаной	180	3,68	7,07	18,58	118	19,4	34
Ежики	70	4,98	3,49	25,31	130,5	1,1	64
Макароны отварные	110	5,24	7,04	29,28	224,89	3,97	23
Компот из сухофруктов	160	0,15	0	17,5	68,0	3,96	55
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,84	62
Итого за обед:	600	26,92	18,64	110,1	636,68	35,27	
Полдник	180	1,8	4,8	16	88,5	1,26	7140
кисломолочный продукт или молоко цельное							
коржик молочный	70	6,3	4,3	23,3	181,7	0,007	60
Итого за полдник:	250	8,1	9,1	39,3	270,2	1,267	
Итого за 10 часов:	1355	44,19	40,95	220,01	1361,48	55,327	

4 день

Наименование блюда						Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак 1	200	5,44	7,53	36,38	257,3	1,46	4
Каша пшеничная молочная							
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	1	51
Хлеб пшеничный с сыром	25	2,16	7,35	2,18	60,64	0,15	48
Итого за завтрак:	405	7,6	14,88	50,54	360,94	2,61	
Завтрак 2	100	0,48	0,34	11	94,3	0,17	42
Свежие фрукты или соки фруктовые							
Итого за 2 завтрак:	100	0,48	0,34	11	94,3	0,17	
Обед	50	0,55	5,08	16,91	74	1,95	75
Салат из морской капусты							
Суп картофельный с клецками	180	5,16	7,05	23,02	196,8	4,24	17
Овощное рагу	180	10,8	5,3	14,66	207,27	17,2	25
Компот из сухофруктов	180	0,15	0	17,5	68	3,96	55
Хлеб пшеничный	25	2,39	0,98	17,93	86,89	0,84	62
Итого за обед:	615	19,05	18,41	90,02	632,96	28,19	
Полдник	180	3,05	4,8	16	88,5	1,26	71/40
Кисломолочный продукт или молоко цельное							
Булочка домашняя	70	5,05	4,2	23,02	183,5	0,18	49
Итого за полдник:	250	8,1	9	39,02	272	1,44	
Итого за 10 часов:	1370	35,23	42,63	190,58	1360,2	32,41	

5 день

Наименование блюда						Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак	200	4,5	7,8	20,6	132,1	1,54	5
Каша кукурузная молочная							
Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	120	1,1	58
Хлеб пшеничный	25	2,3	4,36	14,62	108	0,73	59
с маслом							
Итого за завтрак:	405	8	13,46	48,22	360,1	3,37	
Завтрак 2	100	0,48	0,34	11	94,3	3	42
Свежие фрукты или сок фруктовый							
Итого за 2 завтрак:	100	0,48	0,34	11	94,3	3	
Обед	50	1,13	4,56	4,09	64	3,36	76
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком							
суп крестьянский с крупой	180	5,4	5,16	19,19	140,87	4,83	83
капуста тушеная	160	5,2	8,52	30,8	270,3	21	26
Кисель	180	0	0	18	60	0	57
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,84	62
Итого за обед:	600	14,12	19,22	90,01	622,06	30,03	
Полдник	180	3,1	4,8	16	88,5	1,26	71/40
Кисломолочный продукт или молоко цельное							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	70	5,1	4,2	16,36	181,8	0,39	41
Итого за полдник:	250	8,2	9	32,36	270,3	1,65	
Итого за 10 часов:	1355	30,8	42,02	181,59	1346,76	38,05	

6 день

Наименование блюда						Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак 1	200	4,13	5,02	36,72	139,56	1,54	6
Каша рисовая молочная							
Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	160	1,1	58
Хлеб с сыром	25	2,16	7,25	2,18	60,64	0,15	48
Итого за завтрак:	405	7,49	13,57	51,9	360,2	2,79	
Завтрак 2	100	0,48	0,34	11	94,3	3	42
Фрукты свежие или сок фруктовый							
Итого за 2 завтрак:	100	0,48	0,34	11	94,3	3	
Обед	50	4,88	7,24	13,51	198	1	70
Салат из кукурузы с луком							
Суп картофельный с фрикадельками	180	4,34	5,3	13,62	91	10,5	84
Курица, запеченная	40	6,15	4,67	13,74	54,09	0	28
Гречневая отварная рассыпчатая с томатным соусом	120	3,5	6,4	21,09	163	1,54	27
Чай с сахаром и лимоном	180	0,04	0	12,13	47	13	89
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,84	
Итого за обед:	600	21,3	24,59	92,02	639,98	26,88	
Полдник	180	3,05	4,8	16	88,5	1,26	71/40
Кисломолочный продукт или молоко цельное							
Гребешок из дрожжевого теста	70	5,05	4,2	23,2	182,7	0	72
Итого за полдник:	250	8,1	9	39,2	271,2	1,26	
Итого за 10 часов	1355	37,37	47,5	194,12	1365,68	33,93	

7 день

Наименование блюда						Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак 1	200	6,33	8,9	16,49	205,4	1,54	7
Каша овсяная молочная							
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	1	51
Хлеб пшеничный с джемом	25	2,32	0,24	20,08	112	0,84	11
Итого за завтрак:	405	8,65	9,14	48,55	360,4	3,38	
Завтрак 2	100	0,48	0,34	11	94	3	42
Фрукты свежие или соки фруктовые							
Итого за 2 завтрак:	100	0,48	0,34	11	94	3	
Обед	50	0,59	4,04	4,3	57,3	4	61
Салат из моркови и яблок							
Суп картофельный с лапшой	180	3,19	4,6	21,47	126,31	32	54
Рис отварной с соусом	120	3,83	5,46	24,1	198,6	1,54	
Котлета рыбная	70	7,8	4,35	21,1	114	0,68	79
Чай с сахаром и лимоном	180	0,04	0	12,13	47	13	82
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	27,93	86,89	0,84	62
Итого за обед:	630	17,84	19,43	111,03	630,1	52,06	
Полдник	180	3,15	4,8	16	88,5	1,26	71/40
Кисломолочный продукт или молоко цельное							
сушка на сметане	70	5,05	4,22	23,2	182,3	0,19	21
Итого за полдник:	250	8,2	9,02	39,2	270,8	1,45	
Итого за 10 часов:	1385	35,17	37,93	209,78	1355,3	59,89	

8 день

Наименование блюда						Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак 1	200	1,23	8,9	26,12	209,3	1,54	8
Каша манная молочная							
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	1	51
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	2,3	4,36	14,62	108	0,84	59
Итого за завтрак:	405	3,53	13,26	52,72	360,3	3,38	
Завтрак2	100	0,48	0,34	11	94,3	3	42
Фрукты свежие или соки фруктовые							
Итого за 2 завтрак:	100	0,48	0,34	11	94,3	3	
Обед	50	0,48	0,06	1,5	58,4	0,58	15
Салат из свежих помидор и лука							
Рассольник Ленинградский со сметаной	180	4,1	7,16	17,93	145	6,57	13
Котлета из говядины	70	8,84	9,02	7,16	139,13	0,67	32
Пюре картофельное	120	3,05	5,24	18,06	142	17,9	31
Кисель	180	0	0	18	60	0	57
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,84	62
Итого за обед:	630	18,86	22,46	80,58	631,42	26,56	
Полдник	180	4,05	4,8	16	88,5	1,26	71/40
Кисломолочный продукт или молоко цельное							
Пирожок печеный с овощным фаршем	70	4,15	4,4	23,2	181,6	21	45
Итого за полдник:	250	8,2	9,2	39,2	270,1	22,26	
Итого за 10 часов	1385	31,07	45,26	183,5	1356,12	55,2	

9 день

Наименование блюда						Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак 1	200	7,01	7,79	24,39	162,58	1,12	9
Каша пшеничная молочная							
Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	58
Хлеб с маслом сливочным	25	2,3	4,36	14,62	108	0,88	59
Итого за завтрак:	405	10,51	13,45	52,01	360,58	3,17	
Завтрак2	100	0,1	0	17,6	92	13	42
Соки фруктовые или фрукты свежие							
Итого за 2 завтрак:	100	0,1	0	17,6	92	13	
Обед	50	0,84	6,79	5,64	88	6,64	29
Салат картофельный с огурцами солеными							
Борщ со сметаной	180	6,98	5,98	19,78	204,0	9,74	18
Рис отварной с гуляшом	180	5,15	6,29	27	208,6	1,54	33
Кисель	180	0	0	18	60	0	57
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,84	62
Итого за обед:	620	15,36	20,04	88,35	647,49	18,76	
Полдник	180	4,1	4,48	16	88,5	1,26	71/40
Кисломолочный продукт или молоко цельное							
Блинчики со сгущенным молоком	70	1,1	1,32	19	148,8	104,1	66
яйцо отварное	40	3	3,4	4,3	33,0	0	73
Итого за полдник:	290	8,2	9,2	39,3	270,3	105,36	
Итого за 10 часов	1415	34,17	42,69	197,26	1370,37	140,29	

10 день

Наименование блюда						Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Завтрак 1	200	6,23	8,9	24,12	195,2	1,54	10
Каша Дружба молочная							
Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	1	51
Хлеб пшеничный с джемом	25	2,32	0,24	20,08	122	0,84	11
Итого за завтрак:	405	8,55	9,14	56,18	360,2	3,38	
Завтрак 2	100	0,48	0,34	11	94,3	13	42
Свежие фрукты или соки фруктовые							
Итого за 2 завтрак:	100	0,48	0,34	11	94,3	13	
Обед	50	0,69	5,05	3,16	56	2,12	78
Салат из отварной моркови с чесноком							
Суп картофельный с бобовыми фасолевым	180	2,48	6,86	19,5	131,43	6,78	47
Гуляш в томатном соусе	70	6	6,6	2,47	164,8	0,6	37
Макароны отварные	120	6,24	7,04	19,28	124,89	3,97	23
Компот из сухофруктов	180	0,15	0	17,5	68	3,96	55
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,84	62
Итого за обед:	630	17,95	26,53	79,84	632,01	18,27	
Полдник	180	5,05	4,8	16	88,5	1,26	71/40
Кисломолочный продукт или молоко цельное							
Ватрушка с творогом	70	3,05	4,3	23,33	181,5	0,26	81
Итого за полдник:	250	8,1	9,1	39,33	270	1,52	
Итого за 10 часов:	1385	35,08	45,11	186,35	1356,51	36,17	