

Утверждаю
Заведующий _____ А.И.Нуралина

Примерное десятидневное меню МДОАУ "Детский сад №3 "Буратино" на возраст с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	каша овсянная молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	какао с молоком	180	1,2	1,3	14	90	248
второй завтрак	сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	57
	обед:	салат из картофеля и зел гороха	60	1,2	3,2	5,9	56,5
...	рассольник Ленинградский	200	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	плов с мясом	240	19,47	17,42	16	299	304,273
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
Полдник	макароны с маслом	150	5,5	4,57	26,44	168	317
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263,264
Итого за первый день:			47,29	50,08	219,59	1517,61	
День 2							
завтрак:	каша пшенная	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	200,264
второй завтрак	банан	100	1,5	0,5	21	95	368
обед:	салат винегрет	60	0,97	3,1	5	54,9	2
	суп картофельный с рисом	250	1,97	2,73	14,58	91	80
	рагу овощное	180	2,67	4,82	12,19	104	77
	кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	1
Полдник	омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	215
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263,264
Итого за второй день:			32,35	47,55	189,8	1292,9	
День 3							
завтрак:	каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	261
второй завтрак	сок	180	0,9	0	18,18	76	57
обед:	салат из реп. Лука	60	0,8	3,8	4,7	55,2	11
	суп картофельный спельменями	250	4,6	3,9	17,7	125	88
	каша ячневая рассыпчатая	120	2,97	2,9	21,14	122,4	302
	гуляш из отварного мяса	80	6	7,6	2,47	164,8	161
	компот	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	1
Полдник	твороженная запеканка	150	26,31	18,09	25,74	372	237
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263,264
Итого за третий день:			57,98	55,04	228,97	1688,4	
День 4							
завтрак:	суп молочный	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	200,264
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368

обед:	салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	51	20
	суп свекольник	200	3,7	1,9	10,2	72,8	44
	картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,6	142	206
	рыбная котлета	80	7,8	4,35	28,3	114	134
	кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	1
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	1
Полдник	пирожок с картофелем	70	4,51	5,04	28,47	189	294,299,3 02,303
	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	255
Итого за четвертый день:			40,9	41,07	224,95	1374,8	
День 5	Каша Дружба	200	6,21	7,73	27,71	201	84
завтрак:	кофе с молоком	180	1,3	1,3	14	92	253
	бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
второй завтрак	сок	180	0,9	0	18,18	76	57
обед:	салат из свеклы	60	0,75	0,06	6,97	31	33
	Суп из макаронных изделий	200	2,68	2,83	17,14	104,7	233
	капуста тушенная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	200
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	1
	компот	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	1
Полдник	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	к\к
	снежок	180	4,35	4,8	6	88,5	251
Итого за пятый день:			38,58	39,1	219,07	1522	
День 6							
завтрак:	Каша ячневая	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	200,264
	бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
второй завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	57
обед:	салат из картофеля и зел. Гороха	60	1,2	3,2	5,9	56,5	58
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,9	12,2	100	57
	гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	152
	гречка рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	компот	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	1
Полдник	макароны с маслом	150	5,5	4,57	26,44	168	317
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263,264
Итого за шестой день:			35,9	44,54	227,8	1604,3	
День 7	каша овсяная "геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	93
завтрак:	бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
второй завтрак	банан	100	1,5	0,5	21	95	368
обед:	салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,84	6,79	5,64	88	43
	суп домашняя лапша	250	2,45	4,89	13,91	109,91	48
	плов	240	19,47	17,42	16,06	299	36
	кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	1
полдник	ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	289,314
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263,264
Итого за седьмой день:			349,26	53,99	210,6	1546,21	
День 8	суп молочный	200	5,85	5,81	19,99	155	44
завтрак:	бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1

