

Утверждаю: Заведующий МАДОУ № 1

А.В.Мацола

Приказ от 31.05.2021 г № 99



Примерное десятидневное меню

МАДОУ № 1

Примерное 10-дневное меню МАДОУ № 1

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
ДЕНЬ 1										
Завтрак		10,6	21,7	55,2	461,7		12,76	25,4	67,2	551,7
Каша манная	150	5,17	7,4	20,2	168,12	200	6,23	8,9	25,67	206,3
Кофе с молоком	150	3,36	4,2	19,73	132,9	200	4,48	5,6	26,3	177,2
Печенье	25	2	6	15,2	123,3	25	2	6	15,2	123,3
Масло сливочное	7	0,04	4,12	0,04	37,4	8	0,05	4,94	0,05	44,9
2-й завтрак: :										
Сок	100	0,4	0	11,7	50	100	0,4	0	11,7	50
Обед		21,64	24,5	76,2	603,5		24,7	29,5	94,2	737
Салат из свеклы	40	0,66	1,98	4	36,4	60	0,84	3,96	5	59,4
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	1,2	2,1	6,45	45,45	200	1,6	2,8	8,6	60,6
Рис отварной со сливочным маслом	120	2,99	4,89	30,09	180,56	150	3,74	6,11	37,61	225,7

Бефстроганов в томатно-сметанном соусе	55/30	14	15	4,8	203,5	60/30	15	16	5,2	222
Компот с\ф	150	0,15	0	17,5	68	200	0,17	0	21,1	82,3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
Полдник		14,2	17,3	61,6	464		16,1	19,1	75,5	544,1
Омлет	90	6,4	8,5	2,66	113	90	6,4	8,5	2,66	113
Салат "Зимний"	80	1,58	4,19	7,82	72,96	100	1,97	5,24	9,78	91,2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	40	3,04	0,32	19,68	94
Пирожок с овощным фаршем	60	3,87	4,32	24,4	162	70	4,51	5,04	28,47	189
Чай с сахаром	150	0,1	0	12	45,5	200	0,16	0	14,9	56,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,8	63,5	204,7	1479,2		54	74	248,6	1882,8

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углевод	
ДЕНЬ 2										
Завтрак		14,3	20,1	59,3	520		18,7	24,7	79,1	610,9
Каша рисовая	150	5,48	8,5	25,74	248,36	200	7,51	10,39	35,65	270,46
Какао с молоком	150	4	4,4	18,5	126,3	200	4,4	4,8	23,4	145,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	40	3,04	0,32	19,68	94
Масло сливочное	7	0,04	4,12	0,04	37,4	8	0,05	4,94	0,05	44,9
Сыр	10	2,46	2,82	0,23	37,29	15	3,69	4,23	0,35	55,94
2-й завтрак: :		0,8	0,4	21,5	94		0,8	0,4	21,5	94

Сок	100	0,4	0	11,7	50	100	0,4	0	11,7	50
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед		28,4	27,3	71,3	650,8		34	34,4	91,6	821,8
Салат из свежей капусты	40	0,72	2	4,3	38,2	60	1	3,96	3	52,2
Суп гороховый на курином бульоне с гречками	150/8	4,5	2,3	16,2	106,5	200/ 10	6	3,1	21,6	142
Картофельное пюре	120	2,3	3,52	16,67	92,07	150	3,05	5,24	24,8	142
Суфле куриное	75	18,2	18,97	4,41	279,35	85	20,6	21,5	5	316,6
Компот из лимонов	150	0,07	0	16,4	65,1	200	0,1	0	20,5	82
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
Полдник		19,3	19,9	79,6	593		24,9	25,7	115,9	773,9
Лапшевник с творогом	105	14,59	13,71	15,01	240,5	140	19,13	17,62	20,32	314,4
Молоко сгущенное	25	1,75	2	2,4	33,8	30	2,1	2,3	2,9	40,5
Кисель	150	0	0	24	116	200	0	0	30	129
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	20	1,52	0,16	9,84	47
Салат из моркови	45	0,57	3	5,14	49,5	60	0,76	4	14,18	66
Кондитерское изделие	30	0,84	1	23,2	106,2	50	1,4	1,66	38,66	177
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,7	47,4	233,2	1457,3		67,6	66,5	282,1	1820,7

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
ДЕНЬ 3										

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
ДЕНЬ 4										
Завтрак		11,5	15,9	50,5	389,7		14,8	22,1	63,3	490,5
Вермишель молочная	150	5,4	7,5	22,6	179,5	200	6,2	11	26	209
Чай с молоком	150	1,3	1,2	12,9	65	180	1,8	1,6	17,2	86,7
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	40	3,04	0,32	19,68	94
Масло сливочное	7	0,04	4,12	0,04	37,4	8	0,05	4,94	0,05	44,9
Сыр	10	2,46	2,82	0,23	37,29	15	3,69	4,23	0,35	55,94
2-й завтрак: :										
Сок	100	0,4	0	11,7	50	100	0,4	0	11,7	50
Обед		18,2	12,3	64,2	441,7		24,2	16,2	81,4	572,2
Зеленый горошек или кукуруза консер.	40	2,25	0,09	3,74	24,75	60	3	0,012	4,98	33
Суп рыбный с картофелем	150	4,03	2,29	15,07	100	200	5,37	3,05	20,09	133,3
Рагу овощное	120	2,1	3,7	9,4	80	150	2,5	4,5	11,4	97,5
Котлета мясная	60	7,03	5,73	5,11	99,38	80	9,84	8,02	7,16	139,13
Компот с\ф	150	0,15	0	17,5	68	200	0,17	0	21,1	82,3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
Полдник		21,8	18,9	81,8	583,1		28,5	24,8	104,1	722,8
Вареники ленивые	110	14,32	11,21	25,72	259,84	140	19,53	15,29	35,07	354,33
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Салат из моркови	45	0,57	3	5,14	49,5	60	0,76	4	14,18	66
Яблоко запеченое	100	0,4	0,4	31,04	130	100	0,4	0,4	31,04	130

Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	180	5,48	4,88	9,07	102
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		51,9	47,1	208,2	1464,5		67,9	63,1	260,5	1835,5

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
--------------------	-------	-------	------	----------	--------------------------------	-------	-------	------	----------	--------------------------------

ДЕНЬ 5

Завтрак		11,7	16,6	58,1	429		15,3	20,6	78,1	562,1
Каша пшенная	150	6	8	23,6	188,5	200	7,68	9,7	32,1	246
Кофе с молоком	150	3,36	4,2	19,73	132,9	200	4,48	5,6	26,3	177,2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	40	3,04	0,32	19,68	94
Масло сливочное	7	0,04	4,12	0,04	37,4	8	0,05	4,94	0,05	44,9
2-й завтрак										
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед		22,8	23	76	604		30,2	30,7	97	787,6
Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	60	0,72	2,83	4,63	46,8
Борщ с мясом со сметаной	150/ 16/5	6,8	7,9	12,1	146,3	200/ 22/7	9	10,5	16,1	195
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	4,45	25,34	166,47	150	6,58	5,56	31,67	208,08
Шницель мясной	60	7,03	5,73	5,11	99,38	80	9,84	8,02	7,16	139,13
Соус томатно-сметанный	40	0,5	2,3	2,6	33,5	50	0,67	3,2	3,5	46,6
Компот из свежих фруктов	150	0,07	0	14	53,6	180	0,07	0	17	65
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
Полдник		15,4	9,7	99	549,2		19,3	13,7	144,6	603,1

Пудинг рыбный	100	12,6	6,6	52,1	225	120	15,2	7,9	78,2	270
Салат из свежей капусты	45	0,72	2	4,3	38,2	60	1	3,96	3	52,2
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	20	1,52	0,16	9,84	47
Кондитерское изделие	30	0,84	1	23,2	106,2	50	1,4	1,66	38,66	177
Чай с сахаром	150	0,1	0	12	45,5	200	0,16	0	14,9	56,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		40,3	49,7	202,9	1326,2		65,2	62,4,7	269,5	1796,8

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
ДЕНЬ 6										
Завтрак		10,1	20,1	55,8	309,4		12,7	24,3	69,3	546,4
Каша "Дружба"	150	4,67	5,79	20,78	15,75	200	6,21	7,73	27,71	201
Кофе с молоком	150	3,36	4,2	19,73	132,9	200	4,48	5,6	26,3	177,2
Печенье	25	2	6	15,2	123,3	25	2	6	15,2	123,3
Масло сливочное	7	0,04	4,12	0,04	37,4	8	0,05	4,94	0,05	44,9
2-й завтрак: :										
Сок	100	0,4	0	11,7	50	100	0,4	0	11,7	50
Обед		26,8	19,1	83,2	594,8		34,6	25,9	101,1	755,7
Салат из свежей капусты	40	0,72	2	4,3	38,2	60	1	3,96	3	52,2
Суп с картофелем и фрикадельками	150	2,23	4,04	10,16	86,67	200	2,67	4,82	12,19	104
Гороховое пюре	120	14,06	6,8	32,8	232,9	150	17,58	8,5	40,99	291,1

Биточек мясной	60	7,03	5,73	5,11	99,38	80	9,84	8,02	7,16	139,13
Компот с\ф	150	0,15	0	17,5	68	200	0,17	0	21,1	82,3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
Полдник		13,6	12,2	57,6	393		16	15	73,5	490,3
Салат картофельный с соленым огурцом	50	0,68	2,6	4,3	43,3	80	1,1	4,2	6,8	69,3
Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	50	4,8	4,1	0,3	57
Чай с молоком	150	1,3	1,2	12,9	65	180	1,8	1,6	17,2	86,7
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	40	3,04	0,32	19,68	94
Ватрушка с повидлом	60	4,54	4,07	25,3	157,12	70	5,3	4,75	29,5	183,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		50,9	51,4	208,3	1347,2		63,7	65,2	255,6	1742,4

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
ДЕНЬ 7										
Завтрак		14,8	19,6	55,5	454		18,6	23,8	71	565,4
Каша гречневая	150	6	8	22	182,5	200	7,4	9,5	27,5	225
Какао с молоком	150	4	4,4	18,5	126,3	200	4,4	4,8	23,4	145,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	40	3,04	0,32	19,68	94
Масло сливочное	7	0,04	4,12	0,04	37,4	8	0,05	4,94	0,05	44,9
Сыр	10	2,46	2,82	0,23	37,29	15	3,69	4,23	0,35	55,94
2-й завтрак: :		0,8	0,4	21,5	94		0,8	0,4	21,5	94
Сок	100	0,4	0	11,7	50	100	0,4	0	11,7	50
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед		16,9	18,6	70,4	500,8		22,3	26,9	93,8	691,6
Салат из свеклы	40	0,66	1,98	4	36,4	60	0,84	3,96	5	59,4

Щи на мясном бульоне со сметаной	150/5	1,8	3	10	73,65	200/7	2,4	4	13,3	98,2
Картофельное пюре	120	2,3	3,52	16,67	92,07	150	3,05	5,24	24,8	142
Котлета куриная	60	9,43	9,65	9,98	164	80	12,64	13,14	13,46	223
Компот из лимонов	150	0,07	0	16,4	65,1	200	0,1	0	20,5	82
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
Полдник		20,8	17	68	526,1		26,6	23,2	98,9	726,1
Сырники творожные	90	13,44	10,54	10,22	195,58	115	17,17	13,47	13,06	249,91
Повидло	20	0,08	0	13	50	30	0,12	0	19,5	75
Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	180	5,48	4,88	9,07	102
Салат из моркови с яблоком	40	0,38	1,2	4,2	42,27	60	0,57	2,96	6,3	63,41
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Кондитерское изделие	30	0,84	1	23,2	106,2	50	1,4	1,66	38,66	177
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		53,3	55,6	215,4	1474,9		68,3	74,3	285,2	1877,1

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
ДЕНЬ 8										
Завтрак		13,3	18,8	55	466,2		17,5	24	72	578,3
Каша манная	150	5,17	7,4	20,2	168,12	200	6,23	8,9	25,67	206,3
Кофе с молоком	150	3,36	4,2	19,73	132,9	200	4,48	5,6	26,3	177,2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	40	3,04	0,32	19,68	94

Масло сливочное	7	0,04	4,12	0,04	37,4	8	0,05	4,94	0,05	44,9
Сыр	10	2,46	2,82	0,23	37,29	15	3,69	4,23	0,35	55,94
2-й завтрак :										
Сок	100	0,4	0	11,7	50	100	0,4	0	11,7	50
Обед		22,3	20,7	70,4	555,6		29	27,2	88,5	713,8
Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	60	0,72	2,83	4,63	46,8
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	1,9	3	13,12	87	200	2,5	4	17,5	116
Макароны со сливочным маслом	120/5	4,58	3,52	21,98	137,9	150/5	5,68	4,36	27,25	171
Суфле из отварной говядины	60/5	12,48	11,57	1	158,04	80/5	16,64	15,42	1,34	210,72
Компот с\ф	150	0,15	0	17,5	68	200	0,17	0	21,1	82,3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
Полдник		19,6	16,2	108,9	489,9		24,5	21,4	132,5	609,2
Рыба, запеченная в омлете	90	12,65	9,62	53,14	173,71	110	15,81	12,03	66,43	217,14
Салат из свежей капусты	45	0,72	2	4,3	38,2	60	1	3,96	3	52,2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	40	3,04	0,32	19,68	94
Чай с сахаром	150	0,1	0	12	45,5	200	0,16	0	14,9	56,87
Пирожок с овощным фаршем	60	3,87	4,32	24,4	162	70	4,51	5,04	28,47	189
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		45,9	46,1	204,1	1399,2		61,7	63	260,4	1790,4

Пищевые вещества (г)

Пищевые вещества (г)

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ДЕНЬ 9										
Завтрак		11,8	17,3	59	482,6		15	20,5	78,8	555
Каша рисовая	150	5,48	8,5	25,74	248,36	200	7,51	10,39	35,65	270,46
Какао с молоком	150	4	4,4	18,5	126,3	200	4,4	4,8	23,4	145,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	40	3,04	0,32	19,68	94
Масло сливочное	7	0,04	4,12	0,04	37,4	8	0,05	4,94	0,05	44,9
2-й завтрак										
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед		21,6	17,3	60,7	407,7		26,3	22,1	76,5	474,5
Зеленый горошек или кукуруза	40	2,25	0,09	3,74	24,75	60	3	0,12	4,98	33
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150/8	3,2	2,9	13,13	79,2	200/ 10	4,3	3,9	17,51	105,6
Рагу овощное	120	2,1	3,7	9,4	80	150	2,5	4,5	11,4	97,5
Рулет мясной, фаршированный омлетом	70	11,3	10,1	3,6	86,16	85	13	13	4,8	102,14
Компот с\ф	150	0,15	0	17,5	68	200	0,17	0	21,1	82,3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
Полдник		24,6	21,3	84,6	671,9		31,4	26,5	101,2	826,1

Морковно-творожная запеканка со сгущенным молоком	160	16,3	11,6	17,1	240,3	190	21	14,1	18	286,5
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	66	30	2,16	2,55	16,8	99
Плюшка	65	4,55	7,8	31,77	217,8	80	5,6	9,6	39,1	268,1
Напиток фруктовый	150	0,4	0	12,25	89	200	0,4	0	12,53	102
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		48,2	46,3	203,1	1461		52,9	59,4	267,3	1802,7

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
ДЕНЬ 10										
Завтрак		11	16,8	52,5	405,8		14	20,6	68,3	518,4
Каша овсяная	150	5,3	8,2	18	165	200	6,4	9,7	22,3	202,3
Кофе с молоком	150	3,36	4,2	19,73	132,9	200	4,48	5,6	26,3	177,2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	40	3,04	0,32	19,68	94
Масло сливочное	7	0,04	4,12	0,04	37,4	8	0,05	4,94	0,05	44,9
2-й завтрак: :										
Сок	100	0,4	0	11,7	50	100	0,4	0	11,7	50
Обед		16,7	22,7	77,7	557,6		21,5	32,3	98,3	733,2
Салат из свежей капусты	40	0,72	2	4,3	38,2	60	1	3,96	3	52,2
Рассольник с мясом со сметаной	150/ 8/5	3,28	4,8	16,76	116,11	200/ 10/6	4,1	7,16	20,93	145
Картофельное пюре	120	2,3	3,52	16,67	92,07	150	3,05	5,24	24,8	142

Тефтели мясные с рисом	60/25	7,63	11,87	9,08	173,64	80/30	9,88	15,36	11,75	224,71
Компот из свежих фруктов	150	0,07	0	14	53,6	180	0,07	0	17	65
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
Полдник		10,6	15	68,5	468,2		18,1	20,9	101,4	646,1
Суфле рыбное	70	4,55	7,44	8,06	135,89	80	9,58	12,16	13,3	179,89
Винегрет	140	2,4	5,2	14,5	114,1	160	3	5,2	17,5	132
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Кондитерское изделие	30	0,84	1	23,2	106,2	50	1,4	1,66	38,66	177
Чай с молоком	150	1,3	1,2	12,9	65	180	1,8	1,6	17,2	86,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,7	49,9	203,5	1375,6		54	64,2	267,8	1741,7
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 дней		42,1	54,9	204,5	1402		53,9	62,1	264,3	1809

Замена салатов в зимне -весенний период с 01.03:

Салат из квашеной капусты	40	0,52	3,6	1,3	50,7	60	0,96	6,1	2	67,6
---------------------------	-----------	------	-----	-----	------	-----------	------	-----	---	------

Морковь тушеная	60	0,34	1,6	2,2	24,7	80	0,46	2,2	2,9	32,9
-----------------	-----------	------	-----	-----	------	-----------	------	-----	-----	------

Замена салатов в летний период :

Помидор свежий	35	0,52	3,6	1,3	50,7	50	0,96	6,1	2	67,6
Огурец свежий	35	0,52	3,6	1,3	50,7	50	0,96	6,1	2	67,6

Салат из свежих овощей	45	0,34	1,6	2,2	24,7	60	0,46	2,2	2,9	32,9
-----------------------------------	-----------	------	-----	-----	------	-----------	------	-----	-----	------