

Примерное десятидневное меню
МКДОУ «Заокский детский сад №1 общеразвивающего вида»

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный Врач
территориального отделения Управления Роспотребнадзора
по Тульской области в Алексинском, Заокском и Ясногорском районах

/Пименов Д.С./

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МКДОУ «Заокский детский сад №1»

Сурнычева А.И.
« » _____ 2017 года



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАОКСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1» «Старшие группы» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА

Примерное десятидневное меню с 12 часовым режимом функционирования на 2016-2017 год.

п. Заокский

1 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Макароны с тертым сыром	200	10,00	08,01	34,00	275	0,15	301
Какао на молоке	180	0,06	0,01	9,99	40,1	-	502
Хлеб пшеничный	40	3,19	1,19	20,43	103	-	100
Масло сливочное порционное	8	1,71	6,43	18,27	17,0		100
		14,96	15,70	28,00	455,0		
Второй завтрак							
Сок	180	0,90	-	18,18	79	3,7	393
Обед:							
Салат из овощей с раст. маслом	60	2,6	6,8	3,0	55,8	9,6	15
Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	1,74	3,28	9,21	85	8,45	67
Гуляш из отварного мяса (свинины, говядины, птицы)	80	13,61	7,96	14,61	203	-	277
Гречка отварная с соусом	150	8,59	5,09	38,64	243	-	313
Кисель с витамином «С»	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384
Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	-	100
		30,24	23,70	221,40	5799,0	36,20	
Полдник:							
Молоко кипячёное	180	5,48	4,90	9,0	102	2,46	400
Пряники	100	5,9	4,7	7,5	366	-	608
		11,38	9,60	16,60	468	2,46	
Ужин:							
Салат из зелёного горошка с раст. маслом	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6	10
Яйцо отварное	1	8,28	15,03	1,86	193	0,18	215
Чай с сахаром, лимоном	180	3,67	3,19	15,82	107	1,48	397
Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-	1
		16,92	21,82	40,02	453	8,26	
Итого за день		74	70	277,00	2254	50,60	

2 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	4,52	4,07	25,57	177	-	168
Кофейный напиток на молоке	180	2,85	1,60	20,31	105	1,17	395
Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,05	109,5	-	1
Масло сливочное порционное,	8	3,06	7,25	0,13	10,52	-	1
Сыр порционный	6	4,64	2,66	-	35	0,14	7
		18,30	16,07	77,06	433	1,31	
Второй завтрак							
Яблоко	180	6/0,53	6/0,53	66,10	62	10	368
Обед:							
Салат из квашенной капусты с раст. маслом	60	1,6	6,06	1,8	65,4	11,34	17
Суп гороховый на курином бульоне	250	5,49	5,27	13,32	135	5,81	81
Рулет мясной (свинины, говядины, птицы)	80	3,06	7,81	7,12	138	2,45	295
Картофельное пюре	150	3,29	4,32	22,72	147	18,15	321
Компот с/ф с витамином «С»	180	-	-	26,6	105	0,4	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	110	-	1
		15,89	24,0	94,6	700,4	38,15	
Полдник:							
Кисломолочный продукт «Ацидолакт, Снежок»	180	5,8	6,4	8,0	118	1,26	401
Булочка «Домашняя»	80	4,9	5,4	35,3/35,4	213	-	586
		10,7	11,8	41,3/43,4	331	1,26	
Ужин:							
Вареники ленивые со сметаной	155/10	21,89	22,6	22,6	321	0,28	230
Чай с сахаром, лимоном	180	0,20	-	15,01	57,0	0,03	392
Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	107	-	1
		25,3	23,09	58,04	485	0,31	
Итого за день		74	70	275	2011	51,03	

3 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Запеканка творожная со сметаной	150/5	26,31	18,9	25,74	372	0,36	237
Какао на молоке	200	4,01	4,08	21,05	96,00	1,43	397
Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	18,27	103	-	1
Масло сливочное порционное,	8	0,06	3,84	0,071	55	-	1
Сыр порционный	6	1,4	1,43	-	21,0	-	6
		47,8	28,74	65,13	547	1,89	7
Второй завтрак							
Бананы	230	2,07	0,69	29,89	132	10	368
Обед:							
Суп с клецками на курином бульоне	250	5,8	10,4	37,1	63,25	13	43
Суфле рыбное	80	2,54	3,6	13,26	198		
Рагу овощное	150	7,7	6,31	0,84	160	90	
Напиток из джема с витамином С	200	0,61	0,25	18,67	71	6,78	393
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	110	-	1
		20,3	27,6	98,13	602	116	
Полдник:							
Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	116	2,46	400
Печенье	15,0	1,5	1,96	14,8	83	-	7
		7,3	8,36	24,2	199	2,46	
Ужин:							
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	5,39	4,7	20,86	146	0,18	168
Чай с сахаром, лимоном	200	1,6	1,61	22,35	106	0,03	392
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,45	-	50	-	1
		7,0	6,31	43,21	302	0,21	
Итого за день		75,00	70,00	275	1992	124,36	

4 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Каша пшеничная молочная со сливоч. маслом	200/5	5,67	5,28	22,55	200,0	1,17	168
Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	-	395
Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Масло сливочное порционное,	8	0,06	3,84	0,071	55	-	6
Сыр порционный	6	4,64	7,27	17,77	162,25	0,10	7
		16,41	12,67	89,23	494,3	1,27	
Второй завтрак							
Груша	150	7,88	3,54	35,35	73,5	1,85	58
Обед:							
Борщ на курином бульоне со сметаной	250	3,85	2,175	6,775	81,225	12,475	57
Плов с мясом (свинины, говядины, птицы)	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	304
Кисель с витамином «С»	200	1,36	-	29,02	116,19	0,9	63
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
Салат огурцы, помидоры свежие с раст. маслом	60	0,57	3,58	1,84	42,84	11,4	15
		27,45	22,59	91,6	696	25,2	
Полдник:							
Кисломолочный продукт «Ацидолакт, Снежок»	180 80	5,22 4,6	4,5 1,87	7,2 44,44	90 212,8	1,26 0,03	401 454
Пирожки с повидлом		9,82	6,37	51,64	302,8	1,29	
Ужин:							
Сосиска отварная	80	8,8	19,12	0,32	208	-	275
Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	215
Чай с лимоном	180	3,19	0,02	20,43	40,0	0,09	392
Хлеб пшеничный	45	0,04	0,49	9,99	103	-	1
		21,31	27,05	32,6	509	232,8	
Итого за день		77,8	70,00	280	2076	62,4	

5 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177	-	168
Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Хлеб пшеничный	45	3,48	0,49	18,27	54	-	
Масло сливочное порционное,	8	4,64	4,43	-	55	0.1	6
Сыр порционный	6	14,88	12,18	66,29	103	-	7
					441	1,53	
Второй завтрак							
Сок	180	0,90	-	18,18	79	3,6	393
Обед:							
Салат из моркови с яблоком с р/маслом	60	0,96	6,06	4,44	82,04	16,8	35
Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	9,99	9,96	16,92	122	7,53	76
Жаркое по домашнему (свинины, говядины, птицы)	200	22,02	6,79	19,95	259	8,15	276
Компот с/ф с витамином «С»	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
		35,75	23,17	89,00	672	54,55	
Полдник:							
Молоко кипячёное	180	5,48	4,48	9,07	102	2,46	400
Кексы	100	5,81	18,25	25	388	0,29	489
		11,29	22,7	34,1	490	2,75	
Ужин:							
Макароны с сахаром	200	7,12	8,23	41,94	270,70	7,94	30
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	48	0,09	393
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	-	1
		12,9	8,79	72,12	421	26,3	
Итого за день		73,5	69,0	280	2143	113,5	

6 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	6,21	4,5,28	27,90	184	-	168
Чай с молоком	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	18,27	103	-	1
Масло сливочное порционное,	5	0,04	3,62	-	43	0,1	6
Сыр порционный	10	3,48	4,43	-	54	0,11	7
		13,03	13,84	56,44	425	3,02	
Второй завтрак							
Сок	180	0,90	-	22,86	79,95	7,2	393
Обед:							
Бульон куриный с гречками	250	1,22	0,1	1,2	10	0,47	41
Курица порционная	80	44,92	8,80	11,64	186	1,07	110
Макароны отварные	150	5,34	6,96	34,9	203	6,0	31
Салат из свеклы с р/маслом	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	50
Компот из с/ф с витамином С	180	21,43	16,65	98,01	514	97,5	376
Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	-	1
		21,43	16,65	98,01	514	97,5	
Полдник:							
Молоко кипяченое	180	5,48	4,48	9,07	102	2,46	400
Вафли	30,0	1,66	1,76	15,12	925	2,46	8
		7,14	6,64	24,19	194,5	4,92	
Ужин:							
Запеканка со сметаной	150/5	26,31	19,09	25,74	372	0,36	237
Чай с сахаром	180	2,65	2,34	14,31	89	1,20	394
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	-	1
		32,2	20,92	60,5	552,3	4,56	
Итого за день		74,7	58,05	228,4	1781	114	

7 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Сырники творожные со сгущённой	155/5	21,89	16,03	2,26	321	0,78	321
Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	393
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Масло сливочное порционное,	8	0,06	3,84	0,071	55	-	6
Сыр порционный	6	6,45	7,22	17,17	162,23	0,010	7
		18,05	22,78	81301	624	2,45	
Второй завтрак							
Бананы	167	1,50	0,50	21	95	10	368
Обед:							
Суп рыбный	250	15,925	0,75	11,525	131,18	5,7	47
Котлета мясная (свинины, говядины, птицы)	75	11,92	8,80	11,64	173	-	282
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	321
Салат из квашенной капусты с р/маслом	60	0,54	1,62	3,36	27	3,93	4
Кисель с витамином «С»	200	0,84	3,64	19,93	52,44	19,47	384
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	5,45	96	-	1
		17,68	25,7	99,8	706,8	54,3	
Полдник:							
Кисломолочный продукт «Ацидолакт, Снежок»	180 80	5,22 6,02	4,5 8,36	7,2 27,7	90 213	1,26 1,38	401 454
Пирожки (рис, яйцо)		11,24	12,9	34,9	303	2,64	
Ужин:							
Каша «Дружба» молочная с маслом	200/5	5,5	8,77	27,27	1213	-	168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	-	1
		25,14	16,52	53,02	464	0,31	
Итого за день		73,6	78,4	290	2193	69,8	

8 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	150	20,46	18,09	22,11	333	1,52,07	240
Какао на молоке	180	3,65	3,19	15,82	107	1,43	397
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	18,27	103	-	1
Масло сливочное порционное,	8	1,71	9,43	18,27	10,52	-	6
Сыр порционный	6	4,64	5,9	89,63	72	0,14	7
		33,67	37,1	160,26	625,52	3,64	
Второй завтрак							
Яблоко	140	0,40	0,40	9,80	44	10,0	368
Обед:							
Суп Харчо на курином бульоне	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	82
Голубцы ленивые (свинины, говядины, птицы)	200	14,02	9,04	20,26	219	-	208
Салат из кукурузы с р/маслом	60	0,74	0,05	6,96	31,83	2,88	41
Напиток из джема с витамином» С»	180	0,61	0,25	18,67	89	90,0	398
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
		23,6	15,01	143,3	543	102	
Полдник:							
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Печенье	25,0	1,88	2,45	18,60	104	-	8
		7,36	7,33	27,7	206	2,46	
Ужин:							
Лапша молочная	200	11,11	9,2	20,64	27,04	0,26	249
Чай с сахаром, лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
		14,36	4,33	32,66	330	0,29	
Итого за день		73,2	66,78	167	1989	121,4	

9 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Каша пшённая молочная со сливоч. маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	-	168
Кофейный напиток на молоке	180	3,19	0,49	20,44	91	1,17	395
Хлеб пшеничный	30	3,48	0,49	18,27	103	-	1
Масло сливочное порционное,	8	3,19	3,62	-	43	0,1	6
Сыр порционный	6	0,04	4,43	-	54	0,11	7
		15,57	18,29	71,33	491	1,27	
Второй завтрак							
Сок	180	0,90	-	22,86	79,95	2,65	393
Обед:							
Лапша на курином бульоне	250	7,76	5,5	14,0	126	-	586
Суфле мясное (свинины, говядины, птицы)	80/5	10,15	3,03	2,14	166	0,13	310
Картофельное пюре	150	3,06	0,25	18,67	19	90,0	398
Салат из свеж. огурцов с р/маслом							
Напиток из варенья с витамином С	180	2,34	0,54	19,93	96	121,23	
Хлеб ржаной	50	2,34	15,01	74,3	473	-	1
		25,65	24,33	129,4	880	240,5	
Полдник:							
Кисломолочный напиток «Снежок»	180	5,22	4,48	7,56	76	1,46	401
Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,40	50,42	253	0,09	458
		10,81	7,9	102,1	329	1,55	
Ужин:							
Биточки манные с вареньем	150	0,12	5,68	18,26	246	0,52	198
Чай с лимоном	180	2,65	0,02	14,31	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	-	1
			6,29	53,9	390	3,35	
Итого за день		63,42	56,8	379,6	2170	279,1	

10 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Каша гречневая молочная с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	-	168
Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	18,27	103	-	1
Масло сливочное порционное,	8	0,06	3,62	-	43	-	6
Сыр порционный	6	6,45	4,43		54	-	7
		20,29	17,01	77,2	491	1,53	
Второй завтрак							
Бананы	167	1,5	0,50	21,0	95	10	368
Обед:							
Салат из помидор свеж. с раст. маслом	60	0,57	3,58	1,84	42,84	11,4	15
Суп овощной на курином бульоне	250	4,3	0,62	10,45	76,5	17,93	82
Тефтели мясные (свинины, говядины, птицы)	75	5,67	5,73	5,21	95	24,01	288
Капуста тушеная	200	3,98	7,42	19,93	158	32,74	132
Кисель с витамином «С»	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	63
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	138,2	1
		18,5	18,0	89,78	598,04		
Полдник:							
Молоко кипяченое	180	6,02	4,36	9,07	102	2,46	400
Зефир	50	0,5	0,45	40,15	155	-	153
		6,52	4,36	49,82	257	2,46	
Ужин:							
Оладушки с вареньем	150/15	8,13	6,86	47,1	429	0,47	449
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
		8,19	6,88	57,00	469		
Итого за день		73,00	69,00	275	1963	152,5	