

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» « Ясельная группа»
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	150	5,3	5,6	25,50	218	0,15	301
Какао на молоке	150	0,04	0,02	6,99	28	-	502
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	100
Масло сливочное порционное	5	3,00	3,28	10,23	9,52		100
		10,47	9,23	62,21	341,2		
Второй завтрак							
Сок	150	0,75	-	15,15	76	3,0	393
Обед:							
Салат из овощей с раст. маслом	40	1,4	6,4	3,0	37,2	6,4	15
Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	1,04	2,93	6,09	35	11,07	67
Гуляш из отварного мяса (свинины, говядины, птицы)	60	11,80	6,94	13,07	179	-	277
Гречка отварная с соусом	100	6,73	4,06	25,74	162	-	313
Кисель с витамином «С»	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	384
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-	100
		23,56	22,70	93,00	564,40	17,80	
Полдник:							
Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,6	85	2,05	400
Пряники	100	5,9	4,7	7,5	366	-	608
		10,48	8,80	15,10	451	2,05	
Ужин:							
Салат из зелёного горошка с раст. маслом	40	1,19	2,07	1,27	33	4,4	10
Яйцо отварное	1	7,52	11,46	1,57	157	0,15	215
Чай с сахаром, лимоном	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1
		13,99	16,58	29,72	347,7	5,75	
Итого за день		59	56	215,00	1780	28,70	

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	150/4	3,40	3,96	22,94	141	-	168
Кофейный напиток на молоке	150	2,34	1,22	16,76	79	0,98	395
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	14,43	71,5	-	1
Масло сливочное порционное,	5	1,71	5,08	0,09	9,52	-	1
Сыр порционный	4	3,49	2,66	-	35	0,11	7
		13,10	13,25	54,02	331	1,091	
Второй завтрак							
Яблоко	150	6/0,53	6/0,53	11,17	54	10	368
Обед:							
Салат из квашенной капусты с раст. маслом	40	0,8	5,05	1,5	54,5	9,5	17
Суп гороховый на курином бульоне	200	3,29	3,07	9,79	81	3,48	81
Рулет мясной (свинины, говядины, птицы)	60	7,18	5,92	5,39	104	1,98	295
Картофельное пюре	100	2,63	3,46	19,17	118	12,1	321
Компот с/ф с витамином «С»	150	-	-	26,6	105	0,3	376
Хлеб ржаной	40	0,74	0,15	6,9	43	-	1
		14,64	17,65	68,35	505,5	27,4	
Полдник:							
Кисломолочный продукт «Ацидолакт, Снежок»	150	4,35	4,8	6,0	89	1,05	401
Булочка «Домашняя»	60	4,3	5,0	35,3	203	-	586
		8,65	9,8	41,3	292	1,05	
Ужин:							
Вареники ленивые со сметаной	125/10	17,13	15,47	17,71	276	0,23	230
Чай с сахаром, лимоном	150	0,15	-	7,5	42,8	0,02	392
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	89	-	1
		19,58	15,8	39,14	408	0,25	
Итого за день		59	56	215	1591	40	

3 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Запеканка творожная со сметаной	120/5	21,04	14,46	20,58	296	0,28	237
Какао на молоке	150	3,0	3,1	16,82	90,00	1,20	397
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	81,5	-	1
Масло сливочное порционное,	5	0,04	3,62	0,065	43	-	1
Сыр порционный	4	1,3	1,33	-	17,5	-	6
		33,8	22,8	40,9	523	1,54	7
Второй завтрак							
Бананы	210	1,89	0,63	26,46	121	10	368
Обед:							
Суп с клецками на курином бульоне	200	4,8	10,4	35,1	50,6	10	43
Суфле рыбное	50	3,82	5,42	13,26	147		
Рагу овощное	100	11,01	11,03	0,84	157	75	
Напиток из джема с витамином С	150	0,51	0,21	14,25	71	2,26	393
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	74,2	-	1
		20,4	20,9	76,7	530	87,0	
Полдник:							
Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	87	2,05	400
Печенье	15,0	1,13	1,47	11,16	63	-	7
		5,7	6,27	118,27	150	2,05	
Ужин:							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/4	4,92	4,7	18,97	144	0,15	168
Чай с сахаром, лимоном	150	1,21	1,22	13,04	60	0,02	392
Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	-	40	-	1
		7,0	6,31	32,00	244	0,71	
Итого за день		61,0	57,6	215	1611	101,2	

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	150/4	4,27	4,86	24,48	159	0,98	168
Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	-	395
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Масло сливочное порционное,	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
Сыр порционный	4	2,81	4,49	10,97	100,3	0,06	7
		11,59	15,3	58,51	441,7	1,04	
Второй завтрак							
Груша	150	6,78	3,04/	30,28	63	1,58	58
Обед:							
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	57
Плов с мясом (свинины, говядины, птицы)	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	304
Кисель с витамином «С»	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	63
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
Салат огурцы, помидоры свежие с раст. маслом	40	0,38	2,45	1,23	28,56	7,6	15
		20,21	16,5	66,8	508,9	18,26	
Полдник:							
Кисломолочный продукт «Ацидолакт, Снежок»	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	401
Пирожки с повидлом	60	3,45	1,40	33,3	159,6	0,02	454
		7,8	5,15	39,3	234,6	1,07	
Ужин:							
Сосиска отварная	60	6,6	14,34	0,24	156	-	275
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	0,15	215
Чай с лимоном	150	2,13	0,01	13,92	28,0	0,02	392
Хлеб пшеничный	30	0,04	0,33	6,99	68,7	-	1
		16,3	20,3	22,7	972,7	25,01	
Итого за день		59,00	60,00	217	1621	47,4	

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	150/4	2,32	3,96	24,08	142	-	168
Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Хлеб пшеничный	30	0,04	0,33	13,92	43	-	
Масло сливочное порционное,	5	2,81	3,62	0,005	43	0.1	6
Сыр порционный	4	8,32	10,63	50,97	100,3	-	7
					374,84	1,30	
Второй завтрак							
Сок	150	0,75	-	15,15	76	3,0	393
Обед:							
Салат из моркови с яблоком с р/маслом	40	0,56	2,43	3,6	35,00	12,98	35
Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	9,21	3,94	10,15	73	4,52	76
Жаркое по домашнему (свинины, говядины, птицы)	150	18,35	4,70	10,32	180	6,40	276
Компот с/ф с витамином «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
		30,01	17,72	58,18	437	43,2	
Полдник:							
Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Кексы	100	5,81	18,25	38	388	0,29	489
		10,39	22,3	45,6	473	2,34	
Ужин:							
Макароны с сахаром	150	4,98	4,5	29,34	189,50	5,54	30
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	0,02	393
Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,9	68,7	-	1
		8,56	4,84	50,36	287	15,75	
Итого за день		58,8	56,0	220	1610	65,6	

6 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	4,67	4,86	20,94	146	-	168
Чай с молоком	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Масло сливочное порционное,	5	0,04	3,62	0,065	43	0,1	6
Сыр порционный	10	3,48	4,43	-	54	0,11	7
		10,39	13,25	42,025	341	1,63	
Второй завтрак						6,0	
Сок	150	0,75	-	19,05	79,95		393
Обед:							
Бульон куриный с гренками	150	0,72	0,06	0,8	6	0,28	41
Курица порционная	65	8,93	6,74	8,97	150,8	0,87	110
Макароны отварные	100	0,77	3,25	14,67	94,74	2,77	31
Салат из свеклы с р/маслом	40	14,21	2,43	3,33	37,56	3,8	50
Компот из с/ф с витамином С	150	1,56	10,62	51,96	384,9	78,9	376
Хлеб ржаной	30		0,36	13,29	64,2	-	1
		14,21			384,9		
			10,62	51,96		78,9	
Полдник:							
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85925	2,05	400
Вафли	30,0	1,66	1,76	15,12		2,05	8
		6,24	5,84	22,7	177,5		
Ужин:							
Запеканка со сметаной	120/5	21,04	14,40	20,58	296,0	0,22	237
Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
		25,8	17,12	45,81	441,7	1,47	
Итого за день		57,4	46,8	181,6	1526	92,1	

7 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Сырники творожные со сгущённой	125/5	17,13	15,17	17,17	276	0,3	321
Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,00	10,63	70	0,88	393
Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Масло сливочное порционное,	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
Сыр порционный	4	2,8	4,48	10,98	100,3	0,06	7
		11,41	17,29	58,82	451	1,93	
Второй завтрак							
Бананы	167	1,50	0,50	21,0	95	10,0	368
Обед:							
Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,227	105,44	3,8	47
Котлета мясная (свинины, говядины, птицы)	65	8,93	6,74	8,97	132	-	282
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	321
Салат из квашенной капусты с р/маслом	40	0,36	1,08	1,68	13	2,62	4
Кисель с витамином «С»	150	1,56	2,43	13,29	34,96	12,98	384
Хлеб ржаной	40	1,50	0,36	3,6	64,2	-	1
		15,98	17,61	70,4	490,8	35,4	
Полдник:							
Кисломолочный продукт «Ацидолакт,	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	401
Снежок»	60	4,52/	5,28	20,78	159,8	1,14	454
Пирожки (рис, яйцо)		8,87	9,03	26,78	234,8	2,19	
Ужин:							
Каша «Дружба» молочная с маслом	150/4	4,09	6,85	23,29	169,0	-	168
Чай с сахаром	150	0,04	0,04	6,99	28	0,021	392
Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
		19,47	15,54	38,62	372,7	0,25	
Итого за день		57,2	60	215,7	1644	97,2	

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	120	16,33	12,80	17,55	251,0	1,52	240
Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Масло сливочное порционное,	5	3,06	5,28	10,23	9,52	-	6
Сыр порционный	4	3,49	4,49	57,72	54	0,11	7
		28,16	25,62	112,38	452,22	2,9	
Второй завтрак							
Яблоко	140	0,40	0,40	9,80	44	10,0	368
Обед:							
Суп Харчо на курином бульоне	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72	82
Голубцы ленивые (свинины, говядины, птицы)	150	10,61	6,81	15,09	164	-	208
Салат из кукурузы с р/маслом	40	0,49	0,03	4,64	20,92	1,92	41
Напиток из джема с витамином» С»	150	0,51	0,21	14,33	69	75,0	398
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
		36,7	10,49	229	378	82	
Полдник:							
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Печенье	25,0	1,88	2,45	18,60	104	-	8
		6,46	6,53	26,18	189	2,05	
Ужин:							
Лапша молочная	150	9,81	6,75	15,19	140,11	0,13	249
Чай с сахаром, лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
		11,98	3,51	22,66	236,7	0,15	
Итого за день		84	53,3	244	1564	99,1	

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	150/4	4,27	4,86	24,48	159	-	168
Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	13,92	70	0,98	395
Хлеб пшеничный	20	0,04	0,33	13,92	68,7	-	1
Масло сливочное порционное,	5	2,13	3,62	0,065	43	0,1	6
Сыр порционный	4	0,04	4,43	-	54	0,11	7
		8,82	15,3	524	394,7	1,04	
Второй завтрак							
Сок	150	0,75	-	19,05	79,95	2,23	393
Обед:							
Лапша на курином бульоне	200	6,18	4,42	11,8	101,8	-	586
Суфле мясное (свинины, говядины, птицы)	60/5	9,88	10,40	1,84	140	0,12	310
Картофельное пюре	100	2,04	0,21	14,23	69	75,0	398
Салат из свеж. огурцов с р/маслом							
Напиток из варенья с витамином С	150	0,30	0,36	13,29	64,2	96,75	
Хлеб ржаной	40	1,56	10,49	51,87	370,2	-	1
		19,96	25,88	93,03	451	171,9	
Полдник:							
Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,35	3,75	6,3	90	1,05	401
Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	458
		8,17	6,3	44,1	280	1,11	
Ужин:							
Биточки манные с вареньем	120	6,04	4,56	13,59	194	0,39	198
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	11,31	29	1,42	393
Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
			4,9	39,57	29,7	1,81	
Итого за день		45,9	52,4	248,2	1530	179,7	

10 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Каша гречневая молочная с маслом	150/4	4,27	4,86	20,94	146	-	168
Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	99	1,20	397
Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	78,7	-	1
Масло сливочное порционное,	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
Сыр порционный	4	2,8	4,43		54	-	7
		12,79	15,96	47,9	420,7	1,26	
Второй завтрак							
Бананы	167	1,5	0,50	21,0	95	10	368
Обед:							
Салат из помидор свеж. с раст. маслом	40	0,38	2,45	1,23	38,56	7,6	15
Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	14,34	82
Тефтели мясные (свинины, говядины, птицы)	65	4,72	4,74	4,21	89	13,95	288
Капуста тушенная	150	3,13	5,56	14,29	120	24,99	132
Кисель с витамином «С»	150	1,02	-	21,76	97,2	0,3	63
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	84,2	57,38	1
		14,64	13,59	65,24	504,6		
Полдник:							
Молоко кипяченое	150	4,35	4,23	7,58	85	2,05	400
Зефир	50	0,5	0,45	40,15	155	-	153
		4,85	4,32	48,33	240	2,05	
Ужин:							
Оладушки с вареньем	100/15	12,2	10,29	70,7	280	0,71	449
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
		12,24	10,31	77,7	303		
Итого за день		59,00	56,00	215	1568	70,84	

10 день

Наименование блюда	Выход Блюда в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин «С»	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
Каша гречневая молочная с маслом	150/4	4,27	4,86	20,94	146	-	168
Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	99	1,20	397
Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	78,7	-	1
Масло сливочное порционное,	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
Сыр порционный	4	2,8	4,43		54	-	7
		12,79	15,96	47,9	420,7	1,26	
Второй завтрак							
Бананы	167	1,5	0,50	21,0	95	10	368
Обед:							
Салат из помидор свеж. с раст. маслом	40	0,38	2,45	1,23	38,56	7,6	15
Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	14,34	82
Тефтели мясные (свинины, говядины, птицы)	65	4,72	4,74	4,21	89	13,95	288
Капуста тушенная	150	3,13	5,56	14,29	120	24,99	132
Кисель с витамином «С»	150	1,02	-	21,76	97,2	0,3	63
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	84,2	57,38	1
		14,64	13,59	65,24	504,6		
Полдник:							
Молоко кипяченое	150	4,35	4,23	7,58	85	2,05	400
Зефир	50	0,5	0,45	40,15	155	-	153
		4,85	4,32	48,33	240	2,05	
Ужин:							
Оладушки с вареньем	100/15	12,2	10,29	70,7	280	0,71	449
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
		12,24	10,31	77,7	303		
Итого за день		59,00	56,00	215	1568	70,84	