

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с «Ручеёк»
И.В. Соловец
от 31.08.2020 г.



**Примерное
десятидневное меню
для детей от 3 до 8 лет
МБДОУ д/с «Ручеёк»
(12-ти часовой рабочий день)**

Сахар	12		12										
							0.32	-		21.9		85.6	
Хлеб ржаной	40		40		40		2.64	0.48		13.68		76.2	
Итого обед							33.06	26.57		87.95		714.8	
Полдник: кофейный напиток					200								
молоко	130		130										
Кофейный напиток	2		2										
сахар	12		12										
							3.64	4.16		18.1		114.4	
Батон с маслом					40/8								
батон	40		40										
Масло сл.	8		8										
							3.06	9.42		20.66		179.9	
Итого полдник							6.7	13.58		38.76		294.3	
Ужин: каша геркулесовая					200								
молоко	150		150										
геркулес	20		20										
Масло сл.	5		5										
сахар	5		5										
							6.4	10.17		22.3		184.4	
Чай с сахаром, лимоном					200								
Чай	0.5		0.5										
сахар	12		12										
лимон	20		20										
							0.1	0.1		12.3		48.66	
Кондитерские изделия	30		30		30		3.06	9.42		20.66		179.9	
итого за ужин:							9.56	19.69		55.26		412.96	
Итого за день							64.62	77.12		265.82		1976.42	

Картофель	200		150										
молоко	30		30				29.32		15.21		23.66		347.32
Кисель					200								
крахмал	7		7										
Повидло (джем)	24		24										
Сахар	8		8										
Лимонная кислота	0.3		0.3										
							0.088		-		22.26		89.4
Хлеб ржаной	40		40		40		2.64		0.48		13.68		76.2
Итого обед							39.75		19.08		76.26		675.04
Полдник: компот					200								
Св. фрукты/сухофрукты	20/10		20/10										
Сахар	12		12										
							0.45		-		21.9		85.6
Кондитерские изделия	40		40		40		3.12		6.32		26.64		176.4
Итого полдник							3.67		6.32		48.54		253
Ужин: творожная запеканка со сметаной					150/20								
творог	130		130										
манка	10		10										
сахар	10		10										
яйцо	1/5		10										
Масло сл.	3		3										
молоко	20		20										
сметана	20		20										
							25.51		21.04		21.05		368.2
Чай с сахаром					200								
чай	0.5		0.5										
сахар	12		12										
							0.1		-	-	15.54		48.66
Итого за ужин:							25.61		21.04		36.59		416.86
Итого день							82.03		69.15		237.27		1889.2

3 –й день 1 неделя

Наименование сырья	брутто		нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калории	
	сад		сад		сад		сад		сад		сад		сад	
Завтрак					200									
Каша гречневая					200									
Гречка	30		30											
Молоко	150		150											
Масло сливочн.	5		5											
Сахар	5		5											
								6.58		9.05		30.03		224.15
Чай с сахаром					200									
Чай	0.5		0.5											
Сахар	12		12											
								-		-		12		45.5
Кондитерское изделие	40		40		40		3.06		9.42		20.66		179.9	
Итого завтрак							9.64		18.47		62.66		449.55	
Завтрак 2: фрукты	90		80		80		0.64		0.24		4.86		32	
Обед: витаминный салат/ св. помидор					55									
капуста	60		42											
морковь	10		8											
Яблоко	10		8											
Лук	5		4											
Масло раст.	2		2											
Св. помидор	60		60											
								0.94		2.05		4.82		41.66
Суп рыбный					250									
Рыба св./консервы рыбн.	40/25		25/25											
перловка	5		5											
картофель	100		75											
морковь	10		8											
Лук	10		8											
Масло сливочн.	2		2											
Масло раст.	2		2											
								10.9		4.45		14.75		172.6
Плов с курицей					200									
Куры	140		74											
Рис	45		45											
Масло слив.	5		5											
Лук	10		8											
морковь	30		24											
Масло раст.	2		2											
С мясом	100		70					13.39		19.11		36.1		360.9

Компот				200									
Св.фрукты/сухофрукты	20/10		18/10										
Сахар	12		12										
							0.45		-		21.9		85.6
Хлеб ржаной	40		40	40			2.64		0.48		13.68		76.2
Итого за обед							28.32		26.09		86.43		736.96
Полдник: ватрушка с твор/ повидлом				100									
Мука	60		60										
Молоко	50		50										
Яйцо	1/4		10										
Масло раст.	2		2										
Творог	30		30										
Сахар	5		5										
Масло сливочное	3		3										
дрожжи	1		1										
							11.81		10.73		35.66		286
Какао				200									
Какао	0.5		0.5										
Молоко	130		130										
Сахар	12		12										
							3.64		4.16		18.1		114.4
Итого полдник							15.45		14.89		53.76		400.4
Ужин: винегрет				120									
картофель	60		45										
Свекла	60		40										
Лук	10		8										
морковь	30		24										
Сол. огурец	30		24										
Масло раст.	3		3										
							1.34		3.17		10.1		79.7
Чай с сахаром				200									
Чай	0.5		0.5										
Сахар	12		12										
							0.1		-		12.3		48.66
Хлеб рж.	20		20	20			1.32		0.24		6.84		38.1
Батон	40		40	40			3.0		1.0		21.6		108
Итого за ужин							5.76		4.41		50.84		274.46
Итого за день							59.81		64.1		258.55		1893.37

сметана	5	5											
Томат/св.помидор	5/10	5											
							17.07		12.66		15.46		253.12
Лимонный напиток				200									
Лимон	20	15											
сахар	15	15											
							0.16	-		15.54		62.7	
Хлеб ржаной	40	40	40				2.64	0.48		13.68		76.2	
Итого обед							27.73	20.08		97.25		591.62	
Полдник: компот				200									
Св.фрукты/сохофрукты	20/10	20/10											
сахар	12	12											
							0.32	-		21.9		85.6	
Кондитерское изделие	40	40	40				3.06	9.42		20.66		179.9	
Итого полдник:							3.38	9.42		42.56		265.5	
Ужин: омлет				100									
яйцо	1.5	62											
молоко	38	38											
Масло сливочное	3.2	2											
							8.97	8.5		7.5		157	
Чай с сахаром				200									
чай	0.5	0.5											
сахар	12	12											
							0.1	-		12.3		48.66	
Хлеб пшеничный	30	30	30				2.3	3.54		14.61		101	
Итого за ужин:							13.37	12.04		34.41		306.66	
Итого за день							60.7	68.12		257.84		1797.78	

						20.35		17.54		20.66		267.3	
кисель				200									
крахмал	7	7											
Повидло (джем)	24	24		20									
сахар	8	8											
Лимонная кислота	0.3	0.3											
						0.09		-		22.26		89.7	
Хлеб ржаной	40	40		40		2.64		0.48		13.68		76.2	
Итого обед						30.5		26.77		72.93		609.1	
Полдник: компот				200									
Св. фрукты/сухофрукты	20/10	20/10											
сахар	12	12											
Итого полдник						2.64		-		21.9		85.6	
Кондитерское изделие	40	40		40		3.06		9.42		20.66		179.9	
Итого полдник						5.7		9.42		42.56		265.5	
Ужин: тефтели с овощами				100									
рис	10												
мясо	70	50											
Морковь	50 (55)	40											
лук	6.3	5											
Св. помидор	10	8											
Масло раст.	2	2											
Яйцо	1/8					7.65		1.01		3.18		52.5	
Чай с сахаром				200									
чай	0.5	0.5											
сахар	12	12											
						0.1		-		12.3		48.66	
Хлеб пшеничный	30	30		30		2.3		3.54		14.61		101	
Итого ужин						10.05		4.55		30.09		202.16	
Итого день						58.44		58.29		212.96		1529.52	

						16.66		19.25		52.4		504.3
Лимонный напиток				200								
лимон	20		15									
сахар	15		15									
						0.16		-		15.54		62.7
Хлеб ржаной	40		40	40		2.64		0.48		13.68		76.2
Итого обед						28.34		27.47		84.03		809.44
Полдник: молоко кипяченое	180		180	171		4.96		4.28		8.21		92.34
Пирожок с повидлом				90								
мука	60		60									
молоко	40		40									
яйцо	1/10		4									
Масло раст.	2		2									
повидло	20		20									
сахар	5		5									
Масло сливочное	5		5									
дрожжи	1		1									
						6.2		8.47		61.05		343.68
Итого полдник						11.16		12.75		69.26		436.02
Ужин: каша гречневая				200								
Крупа гречневая	30		30									
молоко	150		150									
сахар	5		5									
Масло сл.	5		5									
						3.26		0.48		0.48		132.8
Чай с сахаром				200								
Чай	0,5		0,5									
сахар	12		12									
						-		-		12		57,0
Батон	40		40	40		3,0		1,0		21,6		108
Итого ужин						6,26		1,48		34,08		297,8
Итого за день						59,83		62,57		278,47		2180,52

Макаронные изделия	45		45										
Масло сливочное	5		5										
							17.55		20.21		66.29		331
Лимонный напиток					200								
Лимон	20		20										
Сахар	15		15										
							0.16		-		15.54		62.7
Хлеб ржаной	40		40		40		2.64		0.48		13.68		76.2
Итого обед							28.08		29.5		109.25		645.14
Полдник: компот					200								
Св. фрукты/сухофрукты	20/10		20/10										
сахар	12		12										
							0.16		-		15.54		62.7
Кондитерское изделие	40		40		40		3.12		6.32		26.64		176.4
Итого полдник							3.28		6.32		32.18		239.1
ужин: салат из свеклы , вареное яйцо					100/0.5								
Свекла	120		90										
яйцо	0.5		0.5										
лук	10		8										
Масло раст	3		3										
							15.2		6.0		5.0		133.6
Чай с сахаром					200								
чай	0.5		0.5										
сахар	12		12										
							-		-		12		57.0
Батон	40		40		40		3.0		1.0		21.6		108
Итого ужин							18.2		7.0		38.6		298.6
							62.88		65.53		252.26		1717
Итого за день							75.728		66.3		275.19		1949.84

8-й день 2 неделя

Наименование сырья	нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калории	
	сад		сад		сад		сад		сад		сад	
завтрак					200							
Каша рисовая					200							
рис	30		30									
Масло сливочное	5		5									
сахар	5		5									
молоко	150		150									
							6.4	9.23	33.5	234.9		
Кофейный напиток			200									
кофе	2		2									
молоко	130		130									
сахар	12		12									
							3.64	4.16	18.1	114.4		
Кондитерское изделие	40		40		40		3.06	9.42	20.66	174.9		
Итого завтрак							13.1	22.82	72.16	524.2		
Завтрак 2: Фрукт	200		200		200		-	-	2.3	92		
Обед: Св. помидор					60							
Св. помидор	60		60									
							0.94	2.05	4.82	41.66		
Суп рыбный перловый					250							
перловка	5		5									
картофель	100		70									
морковь	10		8									
лук	10		8									
Масло сливочное	2		2									
Рыба св./консервы рыбные	40/25		25									
							10.9	4.45	14.75	172.6		
овощное рагу с мясом					200							
мясо	80		70									
Масло раст.	2		2									
картофель	120		80									
Масло сливочное	3		3									
капуста	80		50									
молоко	30		30									
морковь	30		24									
лук	10		8									
							21.91	11.18	26.68	290.5		
компот					200							
Св. фрукты/сухофрукты	20/10		20/10									
сахар	12		12									
							0.16	-	15.54	62.7		

Хлеб ржаной	40		40		40		2.64		0.48		13.68		76.2
Итого обед							36.55		18.16		75.47		643.66
Полдник: кисель					200								
крахмал	7		7										
Повидло (джем)	24		24										
Лимонная кислота	0.3		0.3										
сахар	8		8										
							0.09		-		22.26		89.4
батон	40		40		40		3.0		1.0		21.6		108
Итого полдник							3.09		1.0		43.86		197.4
Ужин: Макароны, запеченные с яйцом					200								
Макаронные изделия	45		45										
Масло сливочное	3		3										
Молоко	33		33										
Масло растительное (для смазки противня)	3		3										
Масса отварных макарон			162										
Масса запеченных макарон			200				10,3		9,21		30,71		246,7
Чай с лимоном					200								
чай	0.5		0.5										
лимон	10		10										
сахар	15		15										
							0.1		-		12.3		48.66
Итого ужин							10,4		9,21		43,01		295,36
Итого за день							63,14		51,19		236,4		1752,62

сахар	8	8											
Лимонная кислота	0.3	0.3											
						0.088	-	22.26	89.4				
Хлеб ржаной	40	40		40		2.64	0.48	13.68	76.2				
Итого обед						31.488	18.26	106.06	709.74				
Полдник: кофейный напиток				200									
кофе	2	2											
молоко	130	130											
сахар	12	12											
						3.64	4.16	18.1	114.4				
Батон с маслом				40/8									
батон	40	40											
Масло сл.	8	8											
						3.06	9.42	20.66	174.9				
Итого полдник						6.7	13.58	38.76	289.3				
Ужин: салат овощной, вареное яйцо				100/0.5									
Св. помидор	50	45											
лук	10	8											
Масло раст.	2	2											
Св.огурец	50	45											
яйцо	0.5	30											
						12.6	12.6	2.8	142.5				
Чай с сахаром				200									
чай	0.5	0.5											
сахар	12	12											
						-	-	12	57				
батон	40	40		40		3.0	1.0	21.6	108				
Итого ужин						15.6	13.6	36.4	307.5				
Итого за день						75.728	66.3	275.19	1949.84				

морковь	10		8										
Масло раст.	2		2										
							9,78		8,19		11,66		210
компот					200								
Св.фрукты/сухофрукты	20/10		20/10										
сахар	12		12										
							0.45		-		21.9		85.6
Итого обед							24.4		20.27		87.93		684.2
Полдник: кисломолочный продукт					175								
Ряженка/кефир/бифидок	180		175				5.08		5.6		7		103.25
Кондитерское изделие	40		40		40		3.12		6.32		26.64		176.4
Итого полдник:							8.2		11.92		33.64		279.65
Ужин: оладьи со сметаной													
Мука	40		40										
Молоко	50		50										
Яйцо	1/10		4										
Масло раст.	5		5										
Сахар	5		5										
Масло сливочное	3		3										
Дрожжи	1		1										
Сметана	20						5.65		11.39		35.36		262.5
Чай с сахаром					200								
Чай	0,5		0,5										
Сахар	12		12										
							1.6		0.4		18		56
Итого ужин							7.25		11.79		53.36		318.5
Итого за день							54.03		66.88		246.73		1788.05