Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

детский сад «Теремок»

с. Грызлово

С.Н.Фомина

Примерное 10 дневное меню

детский сад «Теремок»

с. Грызлово

1 день

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
195	Вермишель с маслом и сахаром	100/5/10	3,56	4,64	20,97	135,33
262	Напиток кофейный	200/15	2,8	3,2	19,6	114,8
	Печенье с маслом	30/10	1,36	10,61	13,83	156,25
			7,72	**18,45**	**54,18**	**406,38**
2-ой завтрак						
	Сок	200	0,0	0,0	11,2	**48,8**
обед						
	Салат из свежих овощей моркови с яблоком (до 01.03.20__г)	60	0,48	0,06	1,5	8,4
206	Суп гороховый	200	3,9	5,7	22,3	129
601	Плов	250	17,51	13,3	29,46	342
241	Компот из сухофруктов	200/15	0,48	0,0	23,8	90
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,95	0,50	25,15	94
			26,32	**19,56**	**102,13**	**663,4**
полдник						
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63
274	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7
255	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108
			15,95	**19,23**	**43,42**	**348,7**
						1467,28

2.день

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
93	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	6,35	8,51	21,86	187
264	Чай с сахаром	180/12	0,0	0,0	11,98	43
3	Бутерброд с маслом	30/5/15	6,3	9,8	25,6	212
			12,65	**18,31**	**59,44**	**442**
2-ой завтрак						
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	**44**
обед						
53	Салат из свеклы вареной с маслом	60	0,70	4,05	6,72	66,14
187	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,745	5,0	9,94	101,24
144	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81
206	Картофельное пюре	120/5	3,05	5,24	18,06	142
233	Кисель	200	0,0	0,0	18,0	60
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,95	0,50	24,15	94
			17,105	**18,76**	**111,52**	**544,38**
полдник						
117	Творожная запеканка	140	19,6	16,7	43,1	475,3
248	Какао на молоке	180	1,2	1,3	13,0	90
			20,8	**18,00**	**56,1**	**565,3**
						1595,68

3 день

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
214	Вареники ленивые со сметанным соусом	200/30	10,85	19,26	13,62	262,2
262	Напиток кофейный	200/15	2,8	3,2	19,6	114,8
	Печенье	30	1,28	13,36	13,70	90,60
			14,93	**35,82**	**46,92**	**467,6**
2-ой завтрак						
	Апельсин	110	0,56	0,14	15,23	**64**
обед						
8	Салат из моркови с яблоком (до 01.03.20__г.)	60	0,59	4,04	4,3	57,3
171	Свекольник	200	2,0	7,0	12,2	123
152	Гуляш	50/75	11,0	15,3	25,2	331
186	Каша гречневая	100/5	4,5	6,4	21,9	263
241	Компот из сухофруктов	200/15	0,48	0,0	23,8	90
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,95	0,50	24,15	94
			22,52	**33,24**	**115,55**	**958,3**
полдник						
274	Пирожок с повидлом	70	3.39	2.13	28.5	152.8
255	йогурт	150	4.06	4.48	5,6	82.6
			7.45	**6.61**	**34.1**	**235.4**
						1775,6

4 день

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
88	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,21	7,47	25,09	192
264	Чай с сахаром	180/12	0,0	0,0	11,98	43
1	Бутерброд с маслом	30/10	3,3	1,3	23,0	112
			9,51	**8,77**	**60,07**	**347**
2-ой завтрак						
	Сок	200	0,0	0,0	11,2	**48,8**
обед						
	Салат витаминный (до 01.03.20__г.)	60	0,71	3,2	7,3	62
270	Суп рыбный	200/25	3,5	1,73	6,13	54,67
561	гуляш	50/75	11,0	15,3	25,2	331
	Каша рисовая	100/5	2,43	4,74	23,58	146,65
241	Компот из сухофруктов	200/15	0,48	0,0	23,8	90
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,95	0,50	24,15	94
			22,02	**25,47**	**110,16**	**778,32**
полдник						
77	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104
262	Кофейный напиток	200/15	2,8	3,2	19,6	114,8
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	94
			9,42	**8,52**	**55,94**	**312,8**
						1486,92

5 день

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
43	Суп молочный рисовый	200/5	5,76	6,63	18,28	156
262	Кофейный напиток	200/15	2,8	3,2	19,6	114,8
	Печенье с маслом	30/10	1,36	10,61	13,83	156,25
			9,92	**20,44**	**51,71**	**427,25**
2-ой завтрак						
	Банан	100	1,50	0,50	8,0	**95**
обед						
70	Салат овощной (до 01.03.20__г.)	60	0,48	0,06	1,5	8,4
208	Суп картофельный с макаронами	200	6,9	5,9	22,3	132
608	Котлета мясная	50	15,4	14,2	19,9	158
195	Картофельное пюре с маслом	100/5	3,98	5,71	25,48	169,18
241	Компот из сухофруктов	200/15	0,48	0,0	23,48	90
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,95	0,50	24,15	94
			31,19	**26,37**	**116,81**	**651,58**
полдник						
110	Омлет	100	9,01	12,51	2,24	156,25
264	Чай с сахаром	180/12	0,0	0,0	11,98	43
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	94
			12,96	**13,01**	**38,27**	**293,25**
						1467,08

6 день

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
195	Макароны с маслом и сахаром	100/5/10	3,56	4,64	20,97	135,33
262	Напиток кофейный	200/15	2,8	3,2	19,6	114,18
	Печенье с маслом	30/10	1,36	10,61	13,83	156,25
			7,72	**18,45**	**54,4**	**405,76**
2-ой завтрак						
	Сок	200	0,0	0,0	11,2	**48,8**
обед						
53	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64
201	Суп крестьянский	200	1,38	8,2	14,81	123,2
151	Голубцы ленивые	170	5,75	4,45	4,19	79,63
233	Кисель	200	0,0	0,0	18,0	60
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,95	0,50	24,15	94
			12,21	**17,71**	**65,24**	**420,83**
полдник						
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63
274	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7
255	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108
			15,95	**19,23**	**43,42**	**348,7**
						1224,09

7 день

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
88	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,21	7,47	25,09	192
264	Чай с сахаром	180/12	0,0	0,0	11,98	43
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,3	9,8	25,6	212
			12,51	**17,27**	**62,67**	**447**
2-ой завтрак						
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	**44**
обед						
8	Салат из вареной свеклы с зеленым горошеком	60	1,57	5,08	3,9	67
204	Суп картофельный гречневый	200	0,78	0,93	4,26	38,12
139	Куриная подлива	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2
206	Картофельное пюре с маслом	120/5	3,05	5,24	18,06	142
241	Компот из сухофруктов	200/15	0,48	0,0	23,8	90
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,95	0,50	24,15	94
			22,03	**18,25**	**129,37**	**569,32**
полдник						
	Лапшевник с творогом	150	15,93	11,91	24,28	268,04
248	Какао на молоке	180/12	1,2	1,3	13,0	90
			17,13	**13,21**	**37,28**	**358,04**
						1418,36

8 день

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
93	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	6,35	8,51	21,86	187
264	Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0,0	12,13	47
1	Бутерброд с маслом	30/10	3,3	1,3	23,0	112
			9,69	**9,81**	**56,99**	**346**
2-ой завтрак						
	Банан	100	1,50	0,50	8,0	**95**
обед						
	Салат из свежей капусты (до 01.03.20__г)	60	1,03	4,6	6,03	65,51
170	Борщ	200	1,78	5,2	13,6	101,2
174	Тефтели с рисом	70	8,98	9,49	7,31	150,5
186	Каша гречневая	100/5	4,5	6,4	21,9	263
233	Кисель	200	0,0	0,0	18,0	60
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,95	0,50	46,15	94
			20,24	**26,19**	**112,99**	**734,21**
полдник						
251	Йогурт	150	4,06	4,48	5,6	82,6
289	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3
			9,66	**8,78**	**64,68**	**264,9**
						1440,11

9 день

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
96	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	7,01	8,09	28,39	213
248	Какао на молоке	180/12	1,2	1,3	13,0	90
	Печенье с маслом	30/10	1,36	10,61	13,83	156,25
			9,57	**20,0**	**55,22**	**459,25**
2-ой завтрак						
	Апельсин	110	0,56	0,14	15,23	**64**
обед						
8	Салат из свежей моркови с яблоком (до 01.03.20__г.)	60	0,59	4,04	4,3	57,3
208	Суп картофельный с макаронами	200	6,9	5,9	22,3	132
153	Жаркое по-домашнему	200	17,64	23,8	18,37	298,75
241	Компот из сухофруктов	200/15	0,48	0,0	23,8	90
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,95	0,50	24,15	94
			29,56	**34,24**	**92,92**	**672,05**
полдник						
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
264	Чай с сахаром	180/12	0,0	0,0	11,98	43
	Печенье	30	1,28	3,36	13,70	90,16
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	94
			10,33	**8,46**	**50,13**	**290,16**
						1485,46

10 день

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
43	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,76	6,63	18,28	156
264	Чай с лимоном	180/12/5	0,0	0,0	11,98	43
1	Бутерброд с маслом	30/10	3,3	1,3	23,0	112
			9,06	**7,93**	**53,26**	**311**
2-ой завтрак						
	Сок	200	0,0	0,0	11,2	**48,8**
обед						
	Салат витаминный (до 01.03.20__г.)	60	0,71	3,2	7,3	62
187	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,745	5,0	9,94	101.24
608	Котлета мясная	50	15,4	14,2	19,9	158
195	Макароны отварные	100/5	3,98	5,71	25,48	169,18
233	Кисель	200	0,0	0,0	18,0	60
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,95	0,50	24,15	94
			25,785	**28,61**	**104,77**	**644,42**
полдник						
77	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104
262	Напиток кофейный	200/15	2,8	3,2	19,6	114,8
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	94
			15,61	**8,52**	**55,94**	**312,8**
						1317,02