

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 37 «Веснянка»

Т.М.Голмачева

«01» 2021 г.



**Примерное 10-ти дневное меню
МБДОУ «Детский сад № 37 «Веснянка»**

**при условии соблюдения технологических режимов при приготовлении блюд и изделий,
обеспечение безопасности пищи для потребления, обеспечения норм питания**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г.				Витамины, мг			Минер. в-ва, мг	
		белки	жиры	углеводы	ккал	В ₁	В ₂	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Первый день										
Завтрак										
Каша гречневая рассыпчатая (с.192 № 243)	110/115	5,08	5,50	31,42	195,48	0,12	0,9	0,36	152,82	2,38
Чай с сахаром (с.404 №503)	180/200	0,00	0,00	14,87	59,48	0,00	0,00	0,00	1,84	0,70
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	25/30	2,13	0,33	13,92	68,70					
10 часов –сок (фрукт)	100/100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ИТОГО:		8,21	6,03	80,41	415,66					
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями (с.113 № 152)	180/200	2,99	3,38	7,44	72,16	0,09	0,05	4,60	17,78	0,72
Пюре из гороха с маслом (с.355 № 423)	120/130	15,30	3,58	35,58	235,73	0,42	0,00	0,00	54,39	0,98
Котлета (с.321 № 386)	55/65	10,43	8,72	13,81	175,44	0,04	0,06	0,10	22,53	1,13
Соус красный основной (с.383 № 465)	35/45	0,42	0,75	2,87	19,96	0,00	0,00	0,21	2,45	0,19
Кисель из концентрата плодового	180/200	1,4	0,00	29,00	122,0	0,00	0,00	0,0	1,0	0,1

или ягодного (с.412 № 516)																							
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60																		
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	40/60	3,96	0,66	24,60	125,40																		
ИТОГО:		37,34	17,53	131,86	842,29																		

Уплотненный полдник

«Крендель сахарный» (с.459 № 574)	50/55	3,90	7,15	35,46	221,89	0,04	0,03	0,00	11,25	0,58
Каша молочная кукурузная жидкая (с.208 № 271)	180/200	7,44	4,65	32,47	201,50	0,13	0,12	0,28	114,70	1,09
Кофейный напиток с молоком (с.409 № 513)	180/200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	20/30	2,13	0,33	13,92	68,70					
ИТОГО:		14,87	12,15	99,2	567,27					
Итого за день:		60,42	35,71	311,47	1825,22					

Второй день

Завтрак

Омлет с сыром (с.248 № 315)	115/120	8,73	12,45	1,80	154,20	0,04	0,28	0,24	54,19	1,17
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	25/30	2,13	0,33	13,92	68,70					
Какао с молоком (с.407 № 509)	180/200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
10 часов Снежок-Йогурт (с.423 № 536)	180/200	10,0	6,4	17,0	174	0,06	0,30	1,2	238,00	0,20
ИТОГО:		23,47	19,63	58,67	515,19					

Обед

Щи из свежей капусты (с.107 № 145)	180/200	2,09	5,69	7,17	88,28	0,02	0,04	8,33	30,25	0,73
Котлеты или биточки рыбные (с. 286 № 351)	75/80	13,9	2,1	9,6	113,00	0,07	0,11	0,4	35	0,6
Картофельное пюре (с.362 № 434)	145/150	2,04	5,01	20,97	137,13	0,13	0,06	5,17	34,29	0,99

Соус красный основной (с.383 № 465)	35/45	0,42	0,75	2,87	19,96	0,00	0,00	0,21	2,45	0,19
Компот из смеси сухофруктов (с.418 № 527)	180/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60					
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	30/40	3,96	0,66	24,60	125,40					
ИТОГО:		25,81	14,65	111,17	687,21					

Уплотненный полдник

Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем (с.447 № 562)	55/60	4,1	4,1	21,00	131,0	0,04	0,03	0,0	7,0	0,4
Суп с рыбными консервами (с.119 № 159)	180/200	28,90	28,90	64,20	665,00	0,41	0,52	31,60	2,55	5,0
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	15/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
Чай с сахаром (с.404 №503)	180/200	0,00	0,00	14,87	59,48	0,00	0,00	0,00	1,84	0,70
ИТОГО:		35,13	33,33	113,99	924,38					
Итого за день:		84,41	67,61	283,83	2126,78					

Третий день

Завтрак										
Запеканка из творога (с.250 № 319)	115/135	21,5	21,8	30,1	411,0	0,08	0,37	0,3	20,2	1,0
Молоко сгущенное (с.396 № 490)	20/20	72,0	85,0	55,0	328,0	0,60	3,8	10,0	307,0	2,0
Кофейный напиток с молоком (с.409 № 513)	180/200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	20/25	2,13	0,33	13,92	68,70					
10 часов – сок (фрукт)	100/100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ИТОГО:		98,03	107,35	136,57	974,88					

Обед

Рассольник ленинградский (с.100 № 139)	180/200	5,77	4,19	15,70	123,60	0,11	0,04	3,13	12,26	0,67
---	---------	------	------	-------	--------	------	------	------	-------	------

Овощи в молочном соусе (с. 154 № 203)	180/200	4,0	13,5	16,0	201,00	0,10	0,14	17,2	83	1,1
Котлета (с.321 № 386)	55/65	10,43	8,72	13,81	175,44	0,04	0,06	0,10	22,53	1,13
Компот из смеси сухофруктов (с.418 № 527)	180/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60					
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	30/40	3,96	0,66	24,60	125,40					
ИТОГО:		27,56	27,51	116,07	828,88					

Уплотненный полдник

Булочка «Нежная» (с.464 № 579)	50/55	4,10	9,87	40,96	268,05	0,07	0,04	0,03	28,90	0,58
Каша манная молочная жидкая (с.206 № 268)	180/200	6,20	4,48	31,64	191,70	0,06	0,12	0,30	112,60	0,29
Какао с молоком (с.407 № 509)	180/200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	15/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
ИТОГО:		15,04	15,13	112,47	676,74					
Итого за день:		140,63	149,99	365,11	2480,50					

Четвертый день

Завтрак

Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая (с.208 № 272)	180/200	6,33	6,00	28,33	192,62	0,12	0,12	0,30	120,40	0,98
Какао с молоком (с.407 № 509)	180/200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
Бутерброд с сыром «Голландский» (с.68 № 96)	25/35	1,7	4,3	32,6	176,00	0,02	0,02	0,2	10,00	0,70
10 часов – фрукт (сок)	100/100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ИТОГО:		11,64	10,95	107,08	578,91					

Обед

Свекольник (с.97 № 136)	180/200	2,20	5,13	11,60	101,40	0,10	0,06	4,55	28,93	1,23
Каша ячневая рассыпчатая (с.195 № 250)	120/150	4,23	15,60	27,93	282,57	0,04	0,03	1,80	32,34	1,05

Рыба, тушеная в томате с овощами (с.284 № 349)	120/140	10,26	7,22	4,86	125,69	0,08	0,04	2,59	32,52	0,56
Компот из смеси сухофруктов (с.418 № 527)	180/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60					
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	30/40	3,96	0,66	24,60	125,40					
ИТОГО:		24,05	29,05	114,95	838,50					

Уплотненный полдник

Ватрушка с повидлом (с.444 № 559)	55/60	4,1	7,3	39,3	239,0	0,05	0,04	0,00	15,0	0,5
Сырники из творога (с.257 № 326)	120/150	28,99	8,61	50,75	396,10	0,10	0,031	0,34	128,35	0,07
Молоко сгущенное (с.396 № 490)	20/20	72,0	85,0	55,0	328,0	0,60	3,8	10,0	307,0	2,0
Чай с молоком (с.406 №506)	180/200	0,00	0,00	14,87	59,48	0,00	0,00	0,00	1,84	0,70
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	15/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
ИТОГО:		107,22	101,24	173,84	1091,28					
Итого за день:		142,91	141,24	395,87	2528,69					

Пятый день

Завтрак										
Каша пшенная вязкая (с.203 № 264)	180/200	43,3	59,5	190,2	146,9	0,71	0,87	6,9	7,18	11,9
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	20/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
Кофейный напиток с молоком (с.409 № 513)	180/200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08
ИТОГО:		46,83	59,85	221,47	290,78					

Обед

Суп крестьянский с крупой (гречка) (с.120 № 160)	180/200	2,21	5,95	12,90	114,0	0,06	0,04	5,00	26,00	0,58
Макаронные изделия отварные (с.	115/120	2,70	11,35	10,48	154,93	0,03	0,60	3,82	36,87	1,83

Картофельное пюре (с.362 № 434)	145/150	2,04	5,01	20,97	137,13	0,13	0,06	5,17	34,29	0,99
Кисель из концентрата плодового или ягодного (с.412 № 516)	180/200	1,4	0,00	29,00	122,0	0,00	0,00	0,0	1,0	0,1
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60					
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	30/40	3,96	0,66	24,60	125,40					
ИТОГО:		34,01	33,10	113,13	812,73					

Уплотненный полдник

Вафли (с. № 607)	45/50	2,24	1,96	56,07	245,00					
Вареники ленивые (с.262 № 331)	100/120	29,7	22,6	28,7	437	0,09	0,42	0,4	187	1,0
Чай с сахаром (с.404 №503)	180/200	0,00	0,00	14,87	59,48	0,00	0,00	0,00	1,84	0,70
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	15/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
ИТОГО:		34,07	24,89	113,56	810,18					
Итого за день:		77,38	66,79	308,28	2065,79					

Десятый день

Завтрак

Каша молочная кукурузная жидкая (с.208 № 271)	180/200	7,44	4,65	32,47	201,50	0,13	0,12	0,28	114,70	1,09
Какао с молоком (с.407 № 509)	180/200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
Бутерброд с джемом или повидлом (с.71 № 101)	20/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
10 часов –сок	100/100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ИТОГО:		13,18	5,63	92,54	480,49					

Обед

Суп с крупой(с.121 № 161)	180/200	2,53	3,21	9,72	77,90	0,07	0,04	2,90	11,90	0,72
Икра свекольная (с.82 № 124)	120/150	2,70	11,35	10,48	154,93	0,03	0,60	3,82	36,87	1,83
Котлеты, биточки, шницели (с. 321 № 386)	60/65	17,8	17,5	14,3	286,00	0,09	0,16	0,0	39,00	2,8

Компот из смеси сухофруктов (с.418 № 527)	180/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	30/40	2,84	0,44	18,56	91,60					
Хлеб ржаной (с.114 № 115)	30/40	3,96	0,66	24,60	125,40					
ИТОГО:		51,46	51,49	121,91	1164,31					
Уплотненный полдник										
Печенье (Пряник)(с.490 №609- №608)	40/50	7,84	7,92	54,48	320,00					
Чай с сахаром (с.404 № 503)	180/200	0,00	0,00	14,87	59,48	0,00	0,00	0,00	1,84	0,70
Пудинг из моркови и яблок (с. 143 № 191)	175/180	5,1	6,4	25,00	178,0	0,10	0,18	4,3	94	2,5
Молоко стуженное (с.396 № 490)	20/20	72,0	85,0	55,0	328,0	0,60	3,8	10,0	307,0	2,0
Хлеб пшеничный (с.78 № 114)	15/20	2,13	0,33	13,92	68,70					
ИТОГО:		87,07	99,65	163,27	954,18					
Итого за день:		151,71	156,77	377,72	2598,98					