



Утверждаю
 заведующая МБОУ «Городской детский сад № "Сказка"»
 Назарова О. Н.

Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период 2017-2018 г.

№ рецепта	Название блюд и продуктов	масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая (ккал)		
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)						
	Затраки 1											
96	Каша рисовая молочная	200	250	5,12	6,4	6,62	8,27	32,61	40,7	210,13	262,6	
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	50/10	2,69	3,37	4,18	8,15	20,2	25,3	132,7	193,4	
248	Какао с молоком	150	200	2,82	3,77	2,94	3,93	19,46	25,95	115,44	153,92	
	Завтрак 2			10,63	13,54	13,74	20,35	72,27	91,95	458,27	609,92	
130	Сок фруктовый или овощной, или фрукты	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	69,0	92,0	
	Обед	75	100	0,45	0,45	0,45	0,45	5,85	5,85	30,3	30,3	
11	Салат из отварной моркови и зелен гор на растит масле	45	60	0,85	1,14	4,5	6,07	2,8	3,75	55,6	74,2	
41	Суп рыбный из консервов	200	250	10,57	13,21	2,29	2,86	5,36	6,7	92,99	116,23	
161	котлеты мясные из говядины	60	70	9,12	10,68	10,01	11,72	4,9	5,74	151,06	176,75	
228	Соус томатный	30	40	0,16	0,21	1,1	1,46	1,57	2,05	16,84	22,05	
186	греча рассыпчатая	100	150	5,82	8,73	3,62	5,43	30,0	45,0	175,87	263,8	
	хлеб, ржаной	30	40	0,5	1	0,07	0,2	4,5	8,5	21,2	40,8	
241	компот из сухофруктов	150	200	0,5	0,56	0	0	25,1	27,89	102,4	113,79	
	Полдник			27,52	35,53	21,59	27,74	74,23	99,63	615,96	807,62	
265	блины со сметаной	60\10	80\15	2,4	4,0	2,12	2,83	19,68	26,25	109,83	146,44	
260	чай сладкий	150	200	0,05	0,07	0	0	11,48	15,31	46,21	61,62	
				2,45	4,07	2,12	2,83	31,16	41,56	156,04	208,06	

№ рецепта	Название блюд и продуктов	масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая цен (ккал)			
		лет		Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы (г)						
		От 1 до 3	От 3 до 7										
	Меню 2 День												
	Затрак 1												
44	Суп молочный вермишелевый	200	250	5,58	6,97	6,12	7,65	19,73	24,66		156,08	195,1	
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	50/10	2,69	3,37	4,18	8,15	20,2	25,3		132,7	193,4	
	яйцо отварное	20	20	1,8	1,8	1,94	1,94	0,08	0,08		25,5	25,5	
253	кофейный напиток из цикория с молоком	150	200	0,05	0,07	0	0	11,48	15,31		46,21	61,62	
	Завтрак 2			10,12	12,21	12,24	17,74	51,49	65,35		360,49	475,62	
	Сок фруктовый или овощной, или фрукты	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2		69,0	92,0	
	Обед	75	100	0,45	0,45	0,45	0,45	5,85	5,85		30,3	30,3	
22	салат из свеклы с чесноком на растит маслом	45	60	52,2	69,6	4,53	6,04	4,14	5,53		74,04	88,85	
42	суп крестьянский с крупой со смет	200/8	250/10	1,85	2,31	6,19	7,73	12,34	15,42		112,47	140,58	
	колбаса отварная	60	70	6,6	7,7	14,34	16,74	0,96	1,12		159,6	186,2	
206	картофельное пюре	150	200	3,12	4,16	6,06	8,08	23,3	31,1		160,45	213,94	
228	Соус томатный	30	40	0,16	0,21	1,1	1,46	1,57	2,05		16,84	22,05	
	Хлеб ржаной	30	40	0,5	1	0,07	0,2	4,5	8,5		21,2	40,8	
235	кисель из ягод	150	200	0,09	0,12	0	0	15,86	21,15		63,8	85,07	
	Полдник			64,52	85,1	32,29	40,25	62,67	84,87		608,4	777,49	
294	пирожки с капустой	50	60	4,77	5,73	5,42	6,51	25,94	31,13		171,98	206,3	
260	чай с лимоном	150	200	0,05	0,07	0	0	11,48	15,31		46,21	61,62	
				4,82	5,8	5,42	6,51	37,42	46,44		218,19	267,92	

№ рецепта	Название блюда и продуктов	масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая цен (ккал)				
		От 1 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)						
	Меню 5 день													
	Затракт 1													
86	Каша гречневая молочная	150	200	5,95	7,94	6,15	8,21	26,3	35,13			184,62	246,17	
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	50/10	2,69	3,37	4,18	8,15	20,2	25,3			132,7	193,4	
	Сыр	10	15	2,09	3,13	2,36	3,54	0,2	0,3			31,3	46,9	
285	кофейный напиток из цикория с молоком	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	16,5	22,0			110,9	147,86	
	Завтрак 2													
	Завтрак 2			14,33	19,24	16,29	24,7	63,2	82,73			459,52	634,33	
	Сок фруктовый или овощной, или фрукты	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2			69,0	92,0	
	Обед	75	100	0,45	0,45	0,45	0,45	5,85	5,85			30,3	30,3	
3	салат из капусты, моркови и яблок на растительном масле	50	60	0,68	0,82	5,07	6,08	3,5	4,2			60,55	72,66	
34	свекольник со сметаной	200/8	250/10	1,54	1,92	5,07	6,33	8,04	10,05			83,33	104,16	
162	печень говяжья по строгановски со сметанным соусом	80	90	16,6	19,93	20,61	24,74	3,55	4,02			263,64	316,37	
226														
191	рис отварной	150	180	2,59	3,88	3,39	5,08	26,85	40,27			150,12	225,1	
	Хлеб ржаной	30	40	0,5	1	0,07	0,2	4,5	8,5			21,2	40,8	
239	Компот из изюма	150	200	0,24	0,33	0	0	16,99	22,66			68,98	91,98	
	Полдник													
	Полдник			22,15	27,88	34,21	42,43	63,43	89,7			647,82	851,07	
	пряники или печенье	45/47	45/47	4,6	4,6	4,65	4,65	32,0	32,0			188,0	188,0	
	кефир	150	200	4,2	5,6	5,25	7	6,75	9			93,0	124,0	
				8,8	10,2	9,91	11,65	38,75	41			281	312	

№ рецепта	Название блюда и продуктов	масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая цен (ккал)					
		лет		г		г		г		г					
		От 1 до 3	От 3 до 7	Белки	Жиры	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы				
	Меню 7 день														
	Завтрак 1														
89	каша ячневая молочная	150	200	5,78	7,28	5,33	6,67	31,63	39,54	197,492	246,87				
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	50/10	2,69	3,37	4,18	8,15	20,2	25,3	132,7	193,4				
	Сыр	10	15	2,09	3,13	2,36	3,54	0,2	0,3	31,3	46,9				
248	какао с молоком	150	200	2,82	3,37	2,94	3,93	19,46	25,95	115,44	153,92				
	Завтрак 2			13,38	17,15	14,81	22,29	71,49	91,1	476,932	641,09				
	Сок фруктовый или овощной,														
	или фрукты	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	69,0	92,0				
	Обед														
	Обед	75	100	0,45	0,45	0,45	0,45	5,85	5,85	30,3	30,3				
20	салат из свеклы с изюмом на растит масле	45	60	0,71	2,4	5,03	6,5	8,1	9,5	82,8	96,8				
35	суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200/8	250/10	1,54	1,92	4,69	5,86	10,07	12,58	92,19	115,23				
164	рыба запеченная с картофелем	120	190	13,2	15,42	11,53	13,47	4,8	5,61	175,75	205,32				
216	Соус белый	25	30	0,14	0,16	0,92	1,1	0,88	1,05	13,25	15,9				
	Хлеб ржаной	30	40	0,5	1	0,07	0,2	4,5	8,5	21,2	40,8				
240	Компот из фруктов	150	200	0,12	0,16	0	0	11,24	14,99	45,48	60,64				
				16,21	21,06	22,24	27,13	39,59	52,23	430,67	534,6				
	Полдник														
286	оладьи с повидлом	80\10	100\15	5,08	6,5	4,69	6	44,38	56,72	240,33	307,1				
263	чай с медом	150	200	0,09	0,12	0	0	18,06	23,47	36,48	48,64				
				5,17	6,62	4,69	6	62,44	80,19	276,81	355,74				

№ рецепта	Название блюда и продуктов	масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая цен (ккал)				
		лет		г		г		г		г				
		От 1 до 3	От 3 до 7	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы					
	Меню 8 день													
	Завтрак 1													
88	Каша рисовая молочная	200	250	5,12	6,4	6,62	8,27	32,61	40,7	210,13	262,6			
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	50/10	2,69	3,37	4,18	8,15	20,2	25,3	132,7	193,4			
285	кофейный напиток из цикория с молоком	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	16,5	22,0	110,9	147,86			
				11,41	14,5	14,4	21,22	69,31	88	453,73	603,86			
	Завтрак 2													
	Сок фруктовый или овощной, или фрукты	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	69,0	92,0			
	Обед													
		75	100	0,45	0,45	0,45	0,45	5,85	5,85	30,3	30,3			
11	салат из отварной моркови с кукурузой на растит маслом	50	60	0,95	1,14	5,06	6,07	3,13	3,75	61,88	74,2			
56	щи из свежей капусты со сметаной	200/8	250/10	2,58	3,09	7,82	9,38	9,72	10,94	114,35	137,22			
153	жаркое по- домашнему	190	220	21,26	24,76	34,25	41,1	24,65	28,29	491,49	589,78			
	Хлеб ржаной	30	40	0,5	1	0,07	0,2	4,5	8,5	21,20	40,8			
235	Кисель из ягод	150	200	0,09	0,12	0	0	15,86	21,15	63,8	85,07			
				25,38	30,11	47,2	56,75	57,86	72,63	752,72	927,07			
	Полдник													
	баранки	50	50	8,7	8,7	7,6	7,6	69,3	69,3	345,0	345,0			
261	чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,2	1,6	13	17,34	66,99	89,32			
				9,75	10,1	8,8	9,2	82,3	86,64	411,99	434,32			

№ рецепта	Название блюда и продуктов	масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая цен (ккал)			
		лет		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)							
		От 1 до 3	От 3 до 7										
	Меню 9 день												
	Завтрак 1												
91	Каша кукурузная молочная	200	250	5,78	7,23	5,33	6,67	31,63	39,54		197,49	246,87	
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	50/10	2,69	3,37	4,18	8,15	20,2	25,3		132,7	193,4	
110	Омлет натуральный	50	75	7,33	9,01	10,6	13,03	1,15	1,41		130,42	160,41	
248	какао с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71		89,01	118,69	
	Завтрак 2			17,89	22,40	22,50	31,04	67,76	85,96		549,62	719,37	
	Сок фруктовый или овощной, или фрукты	150	200	0,75	1	0,15	0,20	15,15	20,2		69,0	92,0	
	Обед			0,45	0,45	0,45	0,45	5,85	5,85		30,3	30,3	
6	салат из свеж капусты с яблоками на растит масле	45	60	0,48	0,63	4,59	6,12	2,84	3,7		54,63	72,84	
39	Суп с мясными фрикадельками	200	250	7,44	9,3	5,85	7,31	14,33	17,91		139,73	174,66	
135	котлеты рыбные любительские	60	70	7,98	9,33	2,38	2,78	4,08	4,77		69,64	81,36	
186	греча рассыпчатая	100	150	5,82	8,73	3,62	5,43	30	45		175,87	263,8	
219	соус молочный	20	30	0,67	0,83	1,37	2,06	1,84	2,76		22,46	33,69	
	Хлеб ржаной	30	40	0,5	1	0,07	0,2	4,5	8,5		21,2	40,8	
240	Компот из фруктов	150	200	0,12	0,16	0	0	11,24	14,99		45,48	60,64	
	Полдник			23,01	29,98	17,88	23,9	68,83	97,63		529,01	727,79	
117	запеканка из творога с повидлом	80/10	100/15	19,48	29,22	8,07	12,11	19,4	29,1		228,15	342,23	
260	чай сладкий	150	200	0,05	0,07	0	0	11,48	15,31		46,21	61,62	
				19,55	29,29	8,07	12,11	30,88	44,41		274,36	403,85	

