

Новое

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Березка»  
села Грушевка» городского округа Судак  
Л.В. Юрийчук



2018г.

***Примерное  
десятидневное меню  
на зимнее - весенний период с 10,5 часов пребывания  
возрастная категория 3 – 7 лет***

Первый день (понедельник)

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
94	1	Суп молочный "Геркулес"	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	5,85	5,85	22,9	199,5	1,4
		<b>итого</b>	<b>435</b>	<b>15,8</b>	<b>22,2</b>	<b>62,6</b>	<b>534,9</b>	<b>2,5</b>
		<b>обед</b>						
85	1	Суп картофельный с клецками	200	8,58	4,88	14,23	158,4	4,45
304	2	Плов из птицы	180	10,63	16,86	22,22	245	6,51
70	3	Овощи натуральные соленые	40	0,48	0,06	1,5	8,4	6
	4	Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0
	5	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
399	6	Сок фруктовый	180	0,45	0	9,09	38	1,8
		<b>итого</b>	<b>667</b>	<b>26,2</b>	<b>23,1</b>	<b>81,3</b>	<b>622,4</b>	<b>18,8</b>
		<b>полдник</b>						
235	1	Пудинг из творога	100	13,47	4,13	10,86	91	0,4
351	2	Соус молочный сладкий	30	1	3,55	2,6	42	0,1
368	3	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7
393	4	Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14
		<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>15,61</b>	<b>9,22</b>	<b>33,6</b>	<b>219,46</b>	<b>10,7</b>
		<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1502</b>	<b>57,58</b>	<b>54,46</b>	<b>177,46</b>	<b>1376,72</b>	<b>31,95</b>

Второй день (вторник)

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
<b>завтрак</b>								
94	1	Суп молочный с пшеном	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
3	2	Бутерброд с сыром ✓	50	6,2	9,02	17,5	155	0,09
393	3	Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14
<b>итого</b>			<b>450</b>	<b>14,0</b>	<b>18,1</b>	<b>55,0</b>	<b>416,1</b>	<b>4,4</b>
<b>обед</b>								
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,58	4,7	25,23	159,32	3,48
276	2	Жаркое по-домашнему	180	19,89	19,46	22,53	342,44	3,15
20	3	Салат из белокачанной капусты	60	0,54	2,43	1,43	34,96	12,98
	4	Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0
	5	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86
<b>итого</b>			<b>687</b>	<b>31,9</b>	<b>29,1</b>	<b>110,1</b>	<b>841,7</b>	<b>20,5</b>
<b>полдник</b>								
703	1	Кондитерское изделие	25	3,83	7,84	30,83	206,32	0
368	2	Плоды свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8
401	3	Напиток кисломолочный R	180	5,31	5,72	9,34	161,43	1,26
<b>итого</b>			<b>285</b>	<b>9,5</b>	<b>13,9</b>	<b>48,0</b>	<b>403,0</b>	<b>9,26</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>			<b>1422</b>	<b>55,37</b>	<b>61,1</b>	<b>213,11</b>	<b>1660,75</b>	<b>34,09</b>

## Третий день (среда)

№ рец.	Наименование блюд		Прием пищи					
			Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
<b>завтрак</b>								
94	1	Суп молочный с манной крупой						
1	2	Бутерброд с маслом	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
393	3	Чай с лимоном	35	3	8,5	15,5	130	0
		<b>итого</b>	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14
		<b>итого</b>	<b>435</b>	<b>10,8</b>	<b>17,6</b>	<b>53,0</b>	<b>391,1</b>	<b>4,3</b>
<b>обед</b>								
80	1	Суп картофельный с крупой (гречневая)						
60	2	Тефтели мясные с соусом томатным	200	3,29	3,07	9,79	81	3,48
45	3	Винегрет овощной	160	13,74	12,86	12,24	218,52	7,25
	4	Хлеб пшеничный	100	1,13	4,63	6,33	68,7	7,69
	5	Хлеб ржаной	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0
360	6	Кисель из повидла	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
		<b>итого</b>	180	0,09	0	25,63	99,97	0,11
		<b>итого</b>	<b>707</b>	<b>24,3</b>	<b>21,9</b>	<b>88,2</b>	<b>640,8</b>	<b>18,5</b>
<b>полдник</b>								
473	1	Булочка "Веснушка"						
368	2	Плоды свежие	60	5,24	4,39	38,22	220,46	0
397	3	Какао с молоком	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7
		<b>итого</b>	200	7,65	7,09	23,1	195	1,43
		<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>330</b>	<b>13,2</b>	<b>11,8</b>	<b>68,2</b>	<b>446,3</b>	<b>8,4</b>
		<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1472</b>	<b>48,26</b>	<b>51,17</b>	<b>209,37</b>	<b>1478,07</b>	<b>31,23</b>

Четвертый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
<b>завтрак</b>								
94	1	Суп молочный с пшеничной крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
393	3	Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14
		<b>итого</b>	<b>435</b>	<b>10,8</b>	<b>17,6</b>	<b>53,0</b>	<b>391,1</b>	<b>4,3</b>
<b>обед</b>								
81	1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	1,87	3,12	15,5	135	5,8
240	2	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	110	9,74	12,04	10,03	204	4,16
321	3	Пюре картофельное	120	3,01	4,07	17,04	116,8	12,1
36	4	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1,16	3,65	5,01	56,34	5,7
	5	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
372	6	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64
		<b>итого</b>	<b>707</b>	<b>19,5</b>	<b>23,8</b>	<b>85,2</b>	<b>684,8</b>	<b>28,4</b>
<b>полдник</b>								
230	1	Вареники ленивые <i>творог</i>	120	17,26	7,44	30,2	256,61	0,23
354	2	Соус сметанный сладкий	20	0,43	1,99	1,14	27,72	0,007
401	3	Напиток кисломолочный <i>кефир</i>	180	5,31	5,72	9,34	161,43	1,26
		<b>итого</b>	<b>320</b>	<b>23,0</b>	<b>15,2</b>	<b>40,7</b>	<b>445,8</b>	<b>1,5</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>			<b>1462</b>	<b>53,33</b>	<b>56,51</b>	<b>178,85</b>	<b>1521,63</b>	<b>34,167</b>

Пятый день (пятница)

№ рец.			Прием пищи					
Наименование блюд			Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
<b>завтрак</b>								
93	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	17,2	140,2	1,13
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
393	3	Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14
		<b>итого</b>	<b>435</b>	<b>9,6</b>	<b>15,0</b>	<b>46,0</b>	<b>325,9</b>	<b>4,3</b>
<b>обед</b>								
57	1	Борщ с капустой и картофелем	200	2,85	3,95	14,23	75,67	4,82
282	2	Котлета рубленая	80	9,85	9,24	12,56	183	0
168	3	Каша гречневая вязкая	120	8,4	6,3	27,9	144	0
18	4	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,84	3,64	5,42	52,44	19,48
	5	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,31	9,78	48,93	0
	6	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86
		<b>итого</b>	<b>697</b>	<b>28,0</b>	<b>25,5</b>	<b>116,2</b>	<b>735,7</b>	<b>25,2</b>
<b>полдник</b>								
703	1	Кондитерское изделие	25	3,83	7,84	30,83	206,32	0
368	2	Флоды свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8
399	3	Сок фруктовый	180	0,45	0	9,09	38	1,8
		<b>итого</b>	<b>285</b>	<b>4,6</b>	<b>8,2</b>	<b>47,8</b>	<b>279,5</b>	<b>9,8</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>			<b>1417</b>	<b>42,22</b>	<b>48,65</b>	<b>209,89</b>	<b>1341,05</b>	<b>39,23</b>

## Шестой день (понедельник)

№ рец.	Наименование блюд		Прием пищи					
			Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
<b>завтрак</b>								
94	1	Суп молочный "Геркулес"						
1	2	Бутерброд с маслом	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
393	3	Чай с лимоном	35	3	8,5	15,5	130	0
			200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14
		<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>10,8</b>	<b>17,6</b>	<b>53,0</b>	<b>391,1</b>	<b>4,3</b>
<b>обед</b>								
76	1	Рассольник ленинградский						
278	2	Бефстроганов	200	4,67	5,5	17,72	108,68	3,62
205	3	Макаронные изделия отварные с маслом	80	15,51	12,43	3,29	187	0,97
34	4	Салат из свеклы с зеленым горошком	90	3,68	4,51	20,72	161,61	0
	5	Хлеб пшеничный	60	1,67	0,04	7,08	34,2	4,56
	6	Хлеб ржаной	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0
376	7	Компот из сушеных фруктов	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
			180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86
		<b>Итого</b>	<b>677</b>	<b>32,4</b>	<b>25,0</b>	<b>109,7</b>	<b>796,5</b>	<b>10,0</b>
<b>полдник</b>								
474	1	Крендель сахарный						
368	2	Плоды свежие	60	2,54	2,88	20	116,4	0,01
395	3	Кофейный напиток с молоком	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8
			200	5,85	5,85	22,9	199,5	1,4
		<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>8,7</b>	<b>9,1</b>	<b>50,7</b>	<b>351,1</b>	<b>9,4</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>			<b>1452</b>	<b>51,94</b>	<b>51,64</b>	<b>213,46</b>	<b>1538,67</b>	<b>23,69</b>

Седьмой день (вторник)

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
<b>завтрак</b>								
94	1	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
3	2	Бутерброд с сыром	50	6,2	9,02	17,5	155	0,09
393	3	Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14
<b>итого</b>			<b>450</b>	<b>14,0</b>	<b>18,1</b>	<b>55,0</b>	<b>416,1</b>	<b>4,4</b>
<b>обед</b>								
80	1	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	3,29	3,07	9,79	81	3,48
90	2	Котлета рыбная любительская	80	9,4	5,96	4,6	75,1	0,6
125	3	Картофель отварной со сливочным маслом	120	2,34	5,28	18,3	142,46	11,5
48	4	Салат витаминный	60	0,63	2,41	3,52	38,28	13,16
	5	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86
<b>итого</b>			<b>677</b>	<b>20,1</b>	<b>18,8</b>	<b>82,5</b>	<b>568,5</b>	<b>29,6</b>
<b>полдник</b>								
215	1	Омлет	85	3,55	3,17	2,03	52,13	0,11
45	2	Винегрет овощной	100	1,13	4,63	6,33	68,7	7,69
	3	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,31	9,78	48,93	0
397	4	Какао с молоком	200	7,65	7,09	23,1	195	1,43
<b>итого</b>			<b>405</b>	<b>13,9</b>	<b>15,2</b>	<b>41,2</b>	<b>364,8</b>	<b>9,2</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>			<b>1532</b>	<b>48,09</b>	<b>52,09</b>	<b>178,69</b>	<b>1349,29</b>	<b>43,19</b>



Восьмой день (среда)

№ рец.	Прием пищи						Витамин С	
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>завтрак</b>								
94	1	Суп молочный с манной крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	5,85	5,85	22,9	199,5	1,4
		<b>итого</b>	<b>435</b>	<b>15,8</b>	<b>22,2</b>	<b>62,6</b>	<b>534,9</b>	<b>2,5</b>
<b>обед</b>								
86	1	Суп-лапша домашняя	200	12,6	12,95	34,35	272,98	5,94
306	2	Котлета рубленая из птицы	60	13,63	7,63	8,14	153,1	0
137	3	Рагу из овощей	120	2,81	4,42	10,94	88,2	8,27
70	4	Овощи натуральные соленые	40	0,48	0,06	1,5	8,4	6
	5	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,31	9,78	48,93	0
	6	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86
		<b>итого</b>	<b>657</b>	<b>35,6</b>	<b>27,5</b>	<b>111,0</b>	<b>803,2</b>	<b>21,1</b>
<b>полдник</b>								
231	1	Сырники из творога с повидом	115	26,31	7,98	19,2	136	0,2
368	2	Плоды свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8
399	3	Сок фруктовый	180	0,45	0	9,09	38	1,8
		<b>итого</b>	<b>375</b>	<b>27,1</b>	<b>8,3</b>	<b>36,1</b>	<b>209,2</b>	<b>10,0</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>			<b>1467</b>	<b>78,49</b>	<b>57,91</b>	<b>209,7</b>	<b>1547,34</b>	<b>33,6</b>

Девятый день (четверг)

*по плану*

№ рец.			Прием пищи					Витамин С
Наименование блюд			Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
<b>завтрак</b>								
206	1	Макароны отварные с сыром	100	5,5	4,57	26,44	159,58	0
213	2	Яйцо вареное 1/2	20	2,48	2,11	0,16	28,59	0
93	3	Икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
1	4	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
393	5	Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14
		<b>итого</b>	<b>415</b>	<b>12,6</b>	<b>19,3</b>	<b>60,0</b>	<b>420,6</b>	<b>8,9</b>
<b>обед</b>								
73	1	Свекольник	200	4,97	5,27	21,48	144,05	7,41
255	2	Биточки рыбные запеченные	80	8,8	2,4	9,6	98,4	2,26
321	3	Пюре картофельное	120	3,01	4,07	17,04	116,8	12,1
20	4	Салат из белокачанной капусты	60	0,54	2,43	1,43	34,96	12,98
	5	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,31	9,78	48,93	0
	6	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
372	7	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64
		<b>итого</b>	<b>697</b>	<b>22,7</b>	<b>15,4</b>	<b>96,9</b>	<b>615,8</b>	<b>35,4</b>
<b>полдник</b>								
458	1	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	26	203	0,04
59	2	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	23,94	2,62
401	3	Напиток кисломолочный	180	5,31	5,72	9,34	161,43	1,26
		<b>итого</b>	<b>320</b>	<b>16,5</b>	<b>12,1</b>	<b>40,5</b>	<b>388,4</b>	<b>3,9</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>			<b>1432</b>	<b>51,66</b>	<b>46,75</b>	<b>197,4</b>	<b>1424,81</b>	<b>48,21</b>

## Десятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи						Витамин С	
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал
	завтрак							
168	1	Каша молочная вязкая "Дружба"	200	5,5	8,13	29,27	181	0
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
393	3	Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14
		итого	435	9,4	17,9	58,1	366,7	3,1
	обед							
83	1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108	-8,96
282	2	Шницель рубленый	80	9,85	9,24	12,56	183	0
132	3	Капуста тушеная	100	6,08	6,46	13,54	122,81	17,46
70	4	Овощи натуральные соленые	40	0,48	0,06	1,5	8,4	6
	5	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,31	9,78	48,93	0
	6	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86
		итого	657	27,8	22,3	96,0	702,8	33,3
	полдник							
703	1	Кондитерское изделие	25	3,83	7,84	30,83	206,32	0
368	2	Плоды свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7
399	3	Сок фруктовый	170	0,45	0	9,09	38	1,8
		итого	265	4,6	8,1	46,8	275,1	8,8
	ИТОГО за целый день		1357	41,71	48,31	200,82	1344,55	45,22
	Итого за весь период		14515	528,65	528,59	1988,75	14582,9	364,577
	Итого среднее значение			52,9	52,9	198,9	1458,3	36,5