
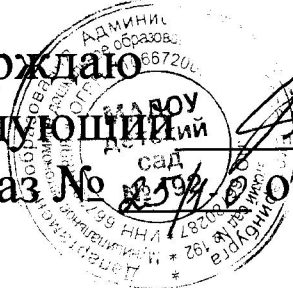


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 192**

Утверждаю
Заведующий  Л.А.Сидорова
Приказ № 259/ОТ от 24.08.2018 г.



Примерное 10 - дневное меню для детей 3-7 лет

с 10,5- часовым пребыванием

Екатеринбург

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2,9	3,8	34,4	185	0,52	7.7/4/4
	Батон с маслом 30/ 5	35	2,33	4,2	16,02	100,9	0	7.261
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	13,4	89	0,52	7.067
Итого завтрак		435	8,03	10,82	63,82	374,9	1,04	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,37	3,0	7.031-1
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,6	4	6	65		7.13/1
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,94	2,99	14	95,8	5,37	7.165
	Гуляш из мяса говядины	80	11,76	11,90	3,71	178,00	0,08	7.12/8/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0	7.н151-2
	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,02	17,08	53,36	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		730	22,72	23,19	89,91	645,32	55,61	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	20,15	19,09	32,76	332	1,41	7.н117-4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42		7.050
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,92	0,8	7.022-3
	Печенье	25	2,06	1,3	19,2	115	0	7.298
Итого полдник		445	23,77	20,57	74,91	543,92	2,21	
Итого за 1 день		1810	55,52	54,78	248,84	1564,14	61,86	0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 (вторник)								
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,3	5,1	22	178	0,42	7.н066-1
	Батон с маслом 30/ 5	35	2,33	4,2	16,02	100,9	0	7.261
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	7.118/1
	Итого завтрак	435	9,03	10,7	49,22	339,9	0,68	
Второй завтрак	Апельсин	200	1,3	0,28	14,42	56,32	30,0	7.297
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	60	1,06	4,5	8,6	57,0		7.34/1
	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87	5,35	7.30/2
	Котлета из говядины	80	12,4	10,8	3,7	160,8	0,09	7.н163
	Капуста тушеная	150	3	2,9	13,6	94	31,3	7.н76с
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,02	17,08	53,36	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16		7.003
Итого обед	730	26,38	20,8	69,5	517,32	86,9		
15	Йогурт	200	9,9	6,38	16,97	144		7.023-3
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	12,4	11,87	22,54	304	0,18	7.14/5/3
	Соус молочный сладкий	20	0,48	0,94	2,97	22	0,08	7.2/11/2
	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,57	0	7.354
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42	0	7.050
Итого полдник	390	14,4	12,99	47,33	417,57	0,26		
Итого за 2 день		1885	51,1	51,15	197,44	1418,79	117,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 (среда)								
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	7,2	6,6	29,3	206		7.н080-1
	Батон с маслом 30/ 5	35	2,33	4,2	16,02	100,9	0	7.261
	Какао с молоком	200	3,2	3,5	16	110	0,52	7.285
	Итого завтрак	435	12,73	14,3	61,32	416,9	0,52	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3,0	7.031-1
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом и растит. маслом	60	0,8	5	11,5	93,0	1,12	7.26/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,82	4,4	10,1	88	6,41	7.31/2
	Печень говяжья по-строгоновски	80	10,06	10,53	2,52	106,61	7,32	7.249
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	7.64с/5
	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,02	17,08	53,36	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед	730	18,9	24,63	78,52	541,13	75,79	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	11,78	15,09	3,78	221,01		7.н038/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42		7.050
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	7.118/1
	Сдоба обыкновенная	80	7,39	5,35	45	253,95	0,12	7.8/12/1
Итого полдник	420	22,09	22,02	70	577,96	0,38		
Итого за 3 день		1785	54,72	61,15	230,04	1628,36	79,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 (четверг)								
Завтрак	Суфле творожное	120	14,39	22,19	16,34	326,43	0,35	7.19/6
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,52	0	7.351
	Батон с маслом с сыром 30/5/10	45	3,9	6,8	14,9	128,2	0,07	7.4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	13,4	89	0,52	7.067
Итого завтрак		340	22,56	33,55	56,11	609,15	0,94	
Второй завтрак	Яблоко	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20,0	7.324-1
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	4,1	7,3	72	1,96	7.27/1
	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,51	1,06	9,7	55		7.106
	Плов из мяса кур	200	19,14	17,45	32,95	328	1,5	7.4/9/1
	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,02	17,08	53,36	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		340	24,87	23,11	83,75	573,52	53,62	
15	Кефир	200	5,6	6,4	8,19	112,6		7,366
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	200	3,75	5,34	18,74	144,68		7.180-4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42		7.050
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	140,8		7.307
	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,57	0	7.354
Итого полдник		460	7,19	6,64	71,64	377,05	0	
Итого за 4 день		1945	55,32	64	240,46	1672,32	74,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5 (пятница)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,38	7,28	22,68	195,07	0,42	7.н119с
	Батон с повидлом 30/ 20	50	3,11	1,2	18	108,6		7.035/8
	Какао с молоком	200	1,22	3,26	16	111,6	0,52	7.285
	Итого завтрак	450	9,71	11,74	56,68	415,27	0,94	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3,0	7.031-1
Обед	Горошек зеленый консервир.	50	1,5	1,8	3,3	36	4,9	7.017
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	5,45	7.258
	Рулет из говядины с яйцом	80	13	14,3	3,9	192		7.29/8
	Морковь тушеная	150	3,1	6,9	12	113	2,5	7.10/3
	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,02	17,08	53,36	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		720	22,42	27,9	64,7	552,52	63,01	
15	Кефир	200	5,6	6,4	8,19	112,6		7.366
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	200	3,28	3,82	12,52	106,2		7.21/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42	0	7.050
	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,57	0	7.354
	Ватрушка с повидлом	65	4,71	6,07	41	190	0	7.150/1
Итого полдник		485	9,51	10,07	75,34	387,77	0	
Итого за 5 день		1855	42,64	49,91	196,72	1447,93	66,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 (понедельник)								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	4,8	7,67	22,11	172,42		7.н123-с
	Батон с маслом 30/ 5	35	2,33	4,2	16,02	100,9	0	7.261
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	13,4	89	0,52	7.067
	Итого завтрак	435	9,93	14,69	51,53	362,32	0,52	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,0	0	23	92,37	3,0	7.031-1
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	60	1,43	3,69	8,57	79,9		7.32/1/6
	Суп фасолевый	200	0,94	3,6	6,8	60	4,5	7.32/2
	Бигус с мясом	230	19,67	19,01	20,24	288,36		7.061
	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,02	17,08	53,36	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед	730	25,16	26,8	69,41	546,78	54,66	
15	Кефир	200	5,6	6,4	8,19	112,6		7.366
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	120	15,25	19,63	11,44	250		7.н039-3
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	64	0	7.351
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42	0	7.050
	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,57	0	7.354
	Итого полдник	360	18,24	21,55	44,73	405,57	0	
Итого за 6 день		1925	53,3	63,04	196,86	1427,27	58,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7(вторник)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,6	7,87	22,75	198,38		7.127
	Батон с маслом с сыром 30/5/10	45	3,9	6,8	14,9	128,2	0,07	7.4/13
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	7.118/1
	Итого завтрак	445	10,9	16,07	48,85	387,58	0,33	
Второй завтрак	Апельсин	200	1,3	0,28	14,42	56,32	30,0	7.297
	Горошек зеленый консервир.	50	1,5	1,8	3,3	36	4,9	7.017
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,9	2,7	11,65	79,4	8,65	7.н39с/2.
	Рис припущенный с овощами	150	4,08	7,20	32,45	219,90		7.179/1
	Тефтели из мяса говядины	80	11,3	11,6	8	180		7.20/8
	Соус молочный с овощами	20	0,38	1,2	1,49	20,23		7.4/11,/2
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89,0	7.063
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед	740	22	25,08	90,31	665,69	102,55	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	200	3,75	5,34	18,74	144,68		7.180-4
	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,57	0	7.354
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42		7.050
	Плюшка с маком	80	6,61	7,28	32,78	270		7.118p/1
	Итого полдник	500	11,88	12,8	73,34	506,25	0	
Итого за 7 день		1885	46,04	54,23	226,92	1615,84	132,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 (среда)								
Завтрак	Суфле творожное	120	14,39	22,19	16,34	326,43	0,35	7.19/6
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,52	0	7.351
	Батон	30	2,31	0,9	15,9	70,8		7.189-4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	13,4	89	0,52	7.067
	Итого завтрак	340	20,97	27,65	57,11	551,75	0,87	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0	0	23	92,37	3,0	7.031-1
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,6	4	6	65		7.13/1
	Суп гороховый	200	5,2	1,8	14,4	96	0,48	7.086
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	8,38	2,08	3,84	68	0,12	7.6/7/1
	Картофельное пюре	150	4,58	4,25	36,06	213,48		7.64с/5
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,02	17,08	53,36		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед	730	21,88	12,63	94,1	561	0,6	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,38	7,29	39,15	276,18	0,02	7.43-2/3/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42		7.050
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	115,16		7.298
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,92	0,8	7.022-3
Итого полдник	425	12,54	8,77	81,3	488,26	0,82		
Итого за 8 день		1695	55,39	49,05	255,51	1693,38	5,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9 (четверг)								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,66	6,81	21,2	175,92	0,42	7.н043
	Батон с маслом 30/ 5	35	2,33	4,2	16,02	100,9	0,0	7.261
	Какао с молоком	200	3,21	3,26	15,99	111,59	0,52	7.285
	Итого завтрак	435	10,2	14,27	53,21	388,41	0,94	
Второй завтрак	Яблоко/груша	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20,0	7.324-1 /7.300
	Салат из отварного картофеля, морск. капусты и репчат.лука с растит.	60	0,89	4,1	5,5	63	0,92	7.33/1
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38	7.20/2
	Суфле из мяса кур паровое	80	16,9	21,72	3,61	311	5	7.8/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	230	0,9	7.44/3
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,02	17,08	53,36		7.115/1
	Соус молочный с овощами	20	0,38	1,2	1,49	20,23		7.4/11,/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
		750	31,79	37,12	93,3	820,75	7,2	
	Картофель отварной	150	2,87	4,2	21,9	139		7.63с
Уплотненный полдник	Сельдь с/с	30	10,4	5,2	0	88		7.н125/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42	0	7.050
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,92	0,8	7.022-3
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	108	0,8	7.015
	Итого полдник	420	15,47	10,14	61,03	431,92	1,6	
	Итого за 9 день	1805	58,16	62,23	228,31	1720,28	29,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 (пятница)								
Завтрак	Каша из пшена и риса, молочная со сливочным маслом	200	3,41	5,65	19,9	156,89	0,52	7.н091/1
	Батон с маслом с сыром 30/5/10	45	3,9	6,8	14,9	128,2	0,07	7.4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	13,4	89	0,52	7.067
	Итого завтрак	445	10,11	15,27	48,2	374,09	1,11	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,37	3,0	7.031-1
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,8	5,9	4,4	73	4,5	7.21/1
	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200	1,69	2,76	8,13	65,35		7.н145-1
	Жаркое по-домашнему	230	16,25	17,05	28,26	265		7.н070
	Компот из яблок и изюма	200	0,099	0,014	17,33	72,03	50,2	7.2/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед	730	21,479	26,204	74,84	540,54	54,66	
15	Кефир	200	5,6	6,4	8,19	112,6		7.366
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	11,8	15,09	3,78	221,58		7.н038/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42	0	7.050
	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,57	0	7.354
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	115,16		7.298
	Итого полдник	395	15,92	16,57	44,8	540,91	0	
	Итого за 10 день	1920	54,1	58,244	196,23	1547,91	58,77	