

Утверждаю
Заведующая МДОУ « Детский сад
с. Бартевка Ивантеевского района
Саратовской области»

Родкина Н.Н.
« 26 » 07.2017г. Приказ № 51



МДОУ «Детский сад с. Бартевка Ивантеевского района Саратовской
области».

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день

Завтрак	Выход блюда	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	B1	B2	C	Ca
	3-7 лет									
1. Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,45	13,02	32,32	281,17	0,05	0,1	0,45	92,93	0,36
2. Хлеб пшеничный с сливочным маслом	30/10	2,8	3,34	5,8	83,6	0,08	0,16	0	0	0
3. Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	0,12	1,0	121,0	1,0
2-й Завтрак 11.00										
1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед										
1. Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	7,82	11,07	14,05	187,3	0,04	0,09	21,6	45,36	0,76
2. Суфле из отварной курицы	85	17,92	14,38	3,74	195,64	0,09	0,17	0,6	49,0	1,16
3. Рис отварной, овощи тушеные	180	5,58	7,02	30,47	208,5	0,16	0,08	10,3	45,12	0,61
4. Компот из сухофруктов	200	0,2	0	14,2	113,8	0	0	0,18	10,5	0,5
5. Хлеб пшеничный	100	7,55	3	46,2	260	0,133	0,66	0	26	1,6
Уплотненный полдник										
1. Каша гречневая рассыпчатая	180	11,26	8,67	49,41	324,6	0,14	0,07	0	9,49	3,03
2. Печенье	20	1,5	2,0	14,9	84,4	0	0	0	5,8	0,4
3. Чай с сахаром и лимоном	200	0,15	0,08	11,25	60,64	0	0	0	3,75	0,75
Итого		66,63	65,18	257,24	1980,65	0,9	1,3	36,13	475,95	11,5

2 день

Завтрак										
1. Каша молочная манная жидкая	250	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08	0,124	1,32	139,92	1,32
2. Пряник	40	2,5	0,8	30,8	132,8	0,03	0,03	0	8	0,4
3. Чай с сахаром с лимоном	200	0,15	0,08	11,25	65,32	0	0	0	3,75	0,75
2-й Завтрак 11.00										
11.00 Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед										
1. Суп крестьянский на курином бульоне	250	4,02	30,2	17,5	145,4	0,05	0,03	3,54	20,1	0,46
2. Овощное рагу с мясом курицы	200	16,98	16,7	14,56	303,88	0,07	0,11	4,35	35,92	1,44
3. Компот из сухофруктов	200	0,42	0,18	28,5	113,86	0	0	0,18	10,5	0,5
4. Хлеб пшеничный	100	7,55	3	46,2	260	0,133	0,66	0	26	1,6
Уплотненный полдник										

1.Блинчики со сгущенным молоком	80/15	7,73	7,51	4,04	267					
2.Чай с сахаром	250	0,15	0,08	11,25	60,64	0	0	0	3,75	0,75
Итого		46,07	66,83	201,52	1603,14					

3 день

Завтрак	Выход блюда	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	B1	B2	C	Ca
	3-7 лет									
1.Каша молочная пшеничная жидкая	250	8,51	9,73	37,7	272,08	0,17	0,156	2,52	130,28	3,04
2.Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0	0	0	4,8	0,4
3. Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	0,12	1,0	121,0	1,0
2-й Завтрак 11.00										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед										
1.Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	4,44	76,2	0,02	0,05	17,8	27,0	0,66
2.Щи из свежей капусты с мясом курицы	250/50	7,82	11,07	14,05	186,3	0,04	0,09	21,6	45,36	0,76
3.Гуляш из мяса курицы	70	12,9	8,3	4,4	138,7	0,04	0,1	0,56	10,7	2,08
4.Вермишель с слив. маслом	180	7,02	7,38	37,51	248,8	0,04	0,01	0	3,21	0,54
5. Компот из сухофруктов	200	0,42	0,18	28,5	113,86	0	0	0,18	10,5	0,5
6. Хлеб пшеничный	100	7,55	3	46,2	260	0,133	0,66	0	26	1,6
Уплотненный полдник										
1.Зеленый горошек отварной	40	1,13	0,36	2,1	25,86	0,2	0,01	3,8	7,78	0,2
2.Рыба тушеная	80	10,2	4,3	4,6	115,8	0,01	0,105	0,045	51,33	0,27
3. Рис отварной	100	3,25	4,6	8,04	123,9	0,07	0,08	2,09	36,72	0,49
4.Чай с сахаром и лимоном	200	0,15	0,08	11,25	60,64	0	0	0	3,75	0,75
5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,43	71,4	0,048	0,018	0	6	0,6
Итого		67,18	60,06	263,02	1957,94	0,6	1,4	51,455	477,59	13,4

4 день

Завтрак	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	C	Ca	Fe
1.Каша молочн. гречневая жидкая	250	8,72	13,02	31,25	277,38	0,05	0,1	0,45	92,24	0,75
2.Хлеб пшеничный с сливю. маслом, сыром	30/10/16	3,1	3,34	7,8	138,1	0,08	0,16	0	0	0
3. Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	0,12	1,0	121,0	1,0
2-й Завтрак 11.00										
Фрукты	100	0,43	0	11,97	50,8	0,03	0,12	13	16	2,2
Обед										
1.Суп картофельный с клецками, мясом	250/50	3,74	2,97	19,97	141,68	0,14	0,15	12,48	26,0	1,25
2.Тефтели из говядины с томатным соусом	80 30	12,49 0,2	10,8 0,25	4,87 0,13	188,9 2,5	0,07 0,05	0,15 0,035	1,2 9,1	13,73 10,093	2,56 0,631
3. Капуста тушеная	180	3,81	8,06	8,34	143,64	0,03	0,04	11,3	59,3	0,84
4. Компот из	200	0,42	0,18	28,5	113,86	0	0	0,18	10,5	0,5

сухофруктов										
5. Хлеб пшеничный	100	7,55	3	46,2	260	0.133	0,66	0	26	1,6
Уплотненный полдник										
1.Макаронник со сгущен. молоком	80/25	7,7	10,4	36,7	260,07	0,06	0	0	161,0	0,84
2.Кисель	200	0,1	0,1	27,84	113	0,01	0,01	2	5	0,4
Итого		51,16	54,62	248,37	18,23,93	0,7	1,7	50,1	715,9	12,37

5 день

Завтрак	Выход блюда	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	B1	B2	C	Ca
	3-7 лет									
1.Каша молочная рисовая жидкая	250	5,15	8,32	28,51	209,88	0,05	0,12	1,32	141,24	1,32
2.Хлеб с сливочным маслом	30/10	2,8	3,34	5,8	83,6	0,08	0,16	0	0	0
3.Чай с сахаром	250	0,15	0,08	11,25	60,64	0	0	0	3,75	0,75
2-й Завтрак 11.00										
Фрукты	100	0,43	0	11,97	50,8	0,03	0,12	13	16	2,2
Обед										
1.Салат из капусты	60	0,72	4,25	5,81	63,55	0,03	0,036	1,95	28,49	0,39
2.Суп с крупой на м/к бульоне	250	9,12	1,17	18,75	141,75	0,05	0,04	0,65	21,3	0,44
3.Жаркое по домашнему с мясом говядины	200	10,62	10,86	19,4	343,56	0,08	0,07	2,05	14,55	1,18
4.Компот из лимонов	200	0,18	0,02	22,55	89,98	0,008	0,004	8,0	8,44	0,18
5. Хлеб пшеничный	100	7,55	3	46,2	260	0.133	0,66	0	26	1,6
Уплотненный полдник										
1.Булочка «Веснушка»	80	4,32	3,6	32,64	192,4	0,08	0,08	0	10,8	0,48
2.Кисель	200	0,1	0,1	27,84	113	0,01	0,01	2	5	0,4
3.Яйцо вареное	1/2	5,52	5,0	0,3	68,3	0,0043	0,017	0	0	0
Итого		46,66	39,74	231,02	1677,46	0,61	1,41	29,97	523,57	8,9

6 день

Завтрак	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	C	Ca	Fe
1.Каша молочная «Дружба» жидкая	250	7,9	12,7	32,9	278,9	0,04	0,1	0,45	91,99	0,27
2.Хлеб с сливочным маслом	30/10	2,8	3,34	5,8	83,6	0,08	0,16	0	0	0
3. Чай с сахаром	250	0,15	0,08	11,25	60,64	0	0	0	3,75	0,75
2-й Завтрак 11.00										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед										
1. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,35	1,6	20,15	115,05	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29
2. Голубцы ленивые с отварным куриным мясом	200	14,62	14,62	18,86	337,0	0,04	0,07	23,14	36,24	1,12
3. Компот из сухофруктов	200	0,42	0,18	28,5	113,86	0	0	0,18	10,5	0,5

1.Каша молочная манная жидкая	250	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08	0,124	1,32	139,92	1,32
2.Пряник	40	2,5	0,8	30,8	132,8	0,03	0,03	0	8	0,4
3.Чай с сахаром	250	0,15	0,08	11,25	60,64	0	0	0	3,75	0,75
2-й Завтрак 11.00										
Фрукты	100	0,43	0	11,97	50,8	0,03	0,12	13	16	2,2
Обед										
1.Салат из свеклы	60	1,0	3,0	5,8	53,9	0	0	2,7	22,7	0,9
2. Суп гороховый с мясом курицы	250/50	9,15	7,62	24,15	257,35	0,1	0,03	2,13	43,92	1,43
3.Картофель тушеный с мясом	200	9,44	8,94	16,32	304,56	0,14	0,13	3,38	31,14	2,02
4. Компот из сухофруктов	200	0,42	0,18	28,5	113,86	0	0	0,18	10,5	0,5
5.Хлеб ржаной	80	5,6	3,25	34,8	172,6	0,144	0,08	0	30,4	
Уплотненный полдник										
1.Пирог с джемом	150	5,53	7,3	31,96	235,31	0,03	0,08	3,45	71,36	0,61
2.Чай с сахаром	250	0,15	0,08	11,25	60,64	0	0	0	3,75	0,75
Итого		44,13	43,35	219,82	1669,6	0,52	0,56	23,16	337,19	13,31

9 день										
Завтрак	Выход блюда	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	B1	B2	C	Ca
	3-7 лет									
1.Омлет натуральный	80	7,64	9,17	1,72	119,64	0,04	0,28	0,084	65,06	1,43
2.Зеленый горошек отварной	40	1,13	0,36	2,1	25,86	0,2	0,01	3,8	7,78	0,2
3.Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	0,12	1,0	121,0	1,0
4.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,43	71,4	0,048	0,018	0	6	0,6
2-й Завтрак 11.00										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед										
1.Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	4,44	76,2	0,02	0,05	17,8	27,0	0,66
2.Щи из свежей капусты с мясом курицы	250	7,82	11,07	14,05	286,3	0,04	0,09	21,6	45,36	0,76
3.Плов из риса с мясом	180	18,6	15,6	34,6	352,83	0,05	0,09	1,71	14,94	1,75
4.Компот из лимонов	200	0,18	0,02	22,55	89,98	0,008	0,004	8,0	8,44	0,18
5. Хлеб пшеничный	100	7,55	3	46,2	260	0,133	0,66	0	26	1,6
Уплотненный полдник										
1.Вермишель отварная с сахаром, сливочным маслом	150	3,90	4,09	20,84	138,25	0,39	0,01	0	4,20	0,54
2.Кисель	200	0,1	0,1	27,84	113	0,01	0,01	2	5	0,4
3.Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0	0	0	4,8	0,4
Итого		54,75	52,07	238,22	1769,86	1,4	1,42	60,99	734,25	10,12
10 день										

Завтрак										
1.Каша «Дружба» молочная жидкая	250	7,9	12,7	32,9	278,9	0,04	0,1	0,45	91,99	0,27
2.Чай с сахаром	250	0,15	0,08	11,25	60,64	0	0	0	3,75	0,75
3.Пряник	40	2,5	0,8	30,8	132,8	0,03	0,03	0	8	0,4
2-й Завтрак 11.00										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед										
1.Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	4,44	76,2	0,02	0,05	17,8	27,0	0,66
2.Борщ на м/к бульоне	250									
3.Каша гречневая рассыпчатая	180	11,26	8,67	49,41	324,6	0,14	0,07	0	9,49	3,03
4.Гуляш из мяса курицы	70	12,9	8,3	4,4	138,7	0,04	0,1	0,56	10,7	2,08
5. Компот из сухофруктов	200	0,42	0,18	28,5	113,86	0	0	0,18	10,5	0,5
6.Хлеб пшеничный	100	7,55	3	46,2	260	0.133	0,66	0	26	1,6
Уплотненный полдник										
1.Пирожок печеный с капустой	120	8,1	11,8	35,3	299,0	0,07	0,1	1,31	46,89	0,85
2.Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	0	1,0	121,0	1
3.Яйцо	1/2	5,52	5,0	0,3	68,3	0,0043	0,017	0	0	0
Итого		62.27	60,41	270,68	1993,51	0,54	1,17	27,09	394,27	12,68