

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад № 3»
/С.Д. Попова/
Приказ № от «04» сентября 2018г.



**Меню-раскладка
на 10 дней**

муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение

«Детский сад № 3»

/ 3 -7 лет/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рец
			Б	Ж	У			

День 1								
Завтрак:	Макароны отварные сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	-	1
Итого завтрак:			14,29	19,73	61,15	478,44	0,17	
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0,5	-	10,1	42,6	2	399
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	81
	Тефтели мясные в соусе №356	160	11,33	12,53	14,19	215	1,05	286
	Рис отварной (гарнир)	110	2,67	3,94	26,9	153,79	-	315
	Компот из лимонов	180	0,1	-	20,5	82,0		Tex 76
	Хлеб ржаной	50	3,85	1,5	24,9	131,0		
Итого обед:			23,44	23,24	102,81	716,54	6,86	
Полдник:	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,33	2,73	400
	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	183,2		
Итого полдник:			10,24	7,5	40,79	296,53	2,73	
Ужин:	Салат из кукурузы (консервированной)	20	0,57	1,23	1,6	19,86	1,86	12
	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	32,79	203	-	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
Итого ужин:			13,02	10,38	70,26	428,77	3,16	
Итого за первый день:			61,49	60,85	285,11	1962,88	12,63	
День 2								
Завтрак:	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	210	3,18	3,89	26,38	153		185
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Итого завтрак:			9,83	15,06	58,28	407,66	1,6	
2 завтрак:	Напиток из шиповника	100	0,3	0,14	9,48	40,66	50	398
Обед:	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	10
	Борщ с мясом	250	9,89	7,27	13,73	160	15,61	62
	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
	Картофельное пюре (гарнир)	150	3,06	4,8	20,45	137,38	18,17	321
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,01	101,8	0,3	376
	Хлеб ржаной	50	3,85	1,5	24,9	131,0		
Итого обед:			28,47	18,91	93,38	660,62	38,72	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Хлеб пшеничный	35	2,69	1,05	17,43	91,7		
Итого полдник:			5,85	3,72	33,38	192,81	1,3	
Ужин:	Сырники из творога	180	33,64	22,8	20,52	421,2	0,45	231
	Соус сметанный	30	1,1	2,0	9,6	62,2		Tex70
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,8	1,33	394
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,47	39,3		

Итого ужин:			38,85	27,85	53,49	621,5	1,78	
Итого за второй день:			83,3	65,68	247,91	1923,25	93,4	
День 3								
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	210	3,09	4,07	36,98	197		168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	5,95	101,11	1,3	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Итого завтрак:			8,7	14,29	67,55	434,11	1,3	
2 завтрак:	Сок абрикосовый	100	0,5	-	12,7	52,6	4,0	399
Обед:	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25	82
	Ленивые голубцы	200	17,65	11,3	25,32	273,75	25,03	298
	Соус сметанный с томатом №355	30	0,52	1,49	2,1	24,03	0,4	355
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,51	87,92	1,5	372
	Хлеб ржаной	50	3,85	1,5	24,9	131,0		
Итого обед:			24,84	17,26	90,97	621,45	35,18	
Полдник:	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,33	2,73	400
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Итого полдник:			9,38	6,02	27,17	203,83	2,73	
Ужин:	Салат из моркови с сахаром	60	0,77	0,05	6,37	29,11	2,88	41
	Оладьи с повидлом	200	14,03	12,49	85,38	510,76	0,73	449
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	11,1	44,44	0,03	392
Итого ужин:			14,86	12,56	102,85	584,31	3,64	
Итого за третий день:			58,28	50,13	301,24	1843,7	46,85	
День 4								
Завтрак:	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	210	6,07	6,68	33,91	220	-	168
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого завтрак:			16,95	18,75	70,58	518,66	1,71	
2 завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Обед:	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,4	14,33	167,25	9,11	87
	Печень тушеная в сметане	100	15,7	6,4	2,4	125,6		Тех55
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	130	7,45	5,28	33,49	211,31	-	313
	Компот из апельсинов	180	0,4	0,09	30,62	124,8	11,6	374
	Хлеб ржаной	50	3,85	1,5	24,9	131,0		
Итого обед:			35,69	21,58	95,62	717,16	30,74	
Полдник:	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,0	48,8	381
	Хлеб пшеничный	35	2,69	1,05	17,43	91,7		
Итого полдник:			2,93	1,16	44,95	203,7	48,8	
Ужин:	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,36	5,7	6
	Картофельное пюре	200	4,08	64	27,25	183	24,21	321
	Чай с молоком	200	3,53	3,1	15,08	102,66	1,58	394
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,47	39,3		
Итого ужин:			8,31	10,78	46,34	316,9	23,55	

Итого за четвертый день:			65,88	55,58	285,86	1907,64	112,71	
День 5								
Завтрак:	Омлет натуральный	200	15,7	18,12	6,42	249,86	0,6	Тех4 2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Итого завтрак:			21,31	28,34	36,99	486,97	1,66	
2 завтрак:	Сок вишневый	100	0,7	0,2	11,4	50	7,4	399
Обед:	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,46	19,47	20
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	80
	Жаркое –по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
	Кисель из повидла	180	0,07	-	20,05	80,54	0,06	383
	Хлеб ржаной	50	3,85	1,5	24,9	131,0		
Итого обед:			34,26	14,74	86,89	619,75	36,75	
Полдник:	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,33	2,73	400
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	469
Итого полдник:			9,72	11,68	37,03	292,33	2,73	
Ужин:	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	6,32	10,18	26,34	223,16		Тех3 2
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	11,1	44,44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Итого ужин:			9,68	10,8	54,54	358,1	0,03	
Итого за пятый день:			77,67	65,76	226,85	1807,15	48,57	
День 6								
Завтрак:	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	210	4,40	4,06	31,93	182		185
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого завтрак:			15,28	16,13	68,6	480,66	1,71	
2 завтрак:	Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68	2,0	399
Обед:	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,79	3,28	16,39	106,25	8,25	80
	Бефстроганов из отварного мяса	160	20,68	16,57	4,38	249	0,01	278
	Макароны отварные (гарнир)	120	4,41	3,61	21,16	134,8		317
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,51	87,92	1,5	372
	Хлеб ржаной	50	3,85	1,5	24,9	131,0		
Итого обед:			31,87	25,1	88,34	708,9	9,76	
Полдник:	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,33	2,73	400
	Вафли	50	1,6	1,4	40,05	175,0		
Итого полдник:			7,68	6,82	50,12	288,33	2,73	
Ужин:	Винегрет овощной	200	2,73	12,35	16,88	189,6	20,5	45
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	11,1	44,44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Итого ужин:			6,09	12,97	45,08	324,54	20,53	
Итого за шестой день:			61,22	61,22	268,44	1870,43	36,73	

День 7								
Завтрак:	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	32,79	203		168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Итого завтрак:			11,82	15,5	63,36	440,11	1,3	
2 завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,48	84,75	18,46	67
	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122	0,26	368
	Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	150	3,64	5,37	3672	209,9		315
	Компот из лимонов	180	0,1		20,5	82,0		Тех7 6
	Хлеб ржаной	50	3,85	1,5	24,9	131,0		
Итого обед:			22,54	18,16	93,89	629,65	18,72	
Полдник:	Кисель из повидла	200	0,08	-	22,26	89,4	0,07	383
	Хлеб пшеничный	35	2,69	1,05	17,43	91,7		
Итого полдник:			2,17	1,05	39,69	181,1	0,07	
Ужин:	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	12
	Запеканка из творога	180	31,57	21,69	30,87	444,6	0,43	237
	Соус сметанный	30	1,1	2,0	9,6	62,2		Тех.7 0
	Чай с молоком	200	3,53	3,1	15,08	102,66	1,58	394
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,47	39,3		
Итого ужин:			37,64	28,95	65,46	674,82	1,63	
Итого за седьмой день:			75,17	64,06	269,2	1969,68	31,72	
День 8								
Завтрак:	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром	210	4,59	4,9	31,26	187	-	185
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,36	10,38	20,1	187	-	1
Итого завтрак:			12,15	18,9	68,64	492,66	1,6	
2 завтрак:	Сок вишневый	100	0,7	0,2	11,4	50	7,4	399
Обед:	Суп картофельный с клецками №120	250	2,09	3,36	12,13	87,25	5,75	85
	Рагу овощное	200	2,95	8,1	21,12	171,8	17,53	344
	Кура отварная	60	13,56	10,2	-	146	-	300
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,01	101,8	0,3	376
	Хлеб ржаной	50	3,85	1,5	24,9	131,0		
Итого обед:			23,48	23,17	83,16	637,85	23,18	
Полдник:	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,33	2,73	400
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229,0		
Итого полдник:			11,28	8,02	48,47	342,33	2,73	
Ужин:	Биточки манные	200	8,47	6,23	50,16	291	0,65	199
	Сгущенное молоко	15	1,08	1,27	8,4	48,0		
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	11,1	44,44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	35	2,69	1,05	17,43	91,7		
Итого ужин:			12,3	8,57	87,09	475,14	0,68	
Итого за восьмой			59,91	58,86	298,76	1997,98	35,59	

день:								
День 9								
Завтрак:	Вермишель отварная в молоке жидкая	200	6,2	11,0	26,0	209,0		Тех3 5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Итого завтрак:			11,81	21,22	56,57	446,11	1,3	
2 завтрак:	Напиток из шиповника	100	0,3	0,14	9,48	40,66	50	398
Обед:	Борщ с картофелем	250	2,04	5,0	14,1	109,75	8,78	58
	Рыба в молочном соусе №352	80	10,85	45,9	3,0	108	0,52	251
	Картофельное пюре (гарнир)	150	3,06	4,8	20,45	137,38	18,17	321
	Кисель из повидла	180	0,07	-	20,05	80,54	0,06	383
	Хлеб ржаной	50	3,85	1,5	24,9	131,0		
Итого обед:			19,87	17,2	82,5	566,67	27,53	
Полдник:	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03	392
	Гренки с сыром	50	7,92	8,01	29,96	223,7	0,09	117
Итого полдник:			7,98	8,03	41,06	268,14	0,12	
Ужин:	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,97	31,39	2,88	41
	Пудинг из творога с рисом	200	29,46	19,88	37,86	448	0,38	236
	Джем	20	0,12	-	13,6	53,0		
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	42,28	113,0	0,4	376
Итого ужин:			30,76	19,95	86,19	645,39	3,66	
Итого за девятый день:			70,72	66,54	275,9	1966,67	82,88	
День 10								
Завтрак:	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	15,34	18,98	19,78	310,58	1,64	219
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45,55	3,14	393
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого завтрак:			22,15	27,45	50,47	536,13	4,89	
2 завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	368
Обед:	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,63	101,25	12,0	77
	Котлета рубленая из птицы	80	12,07	12,63	12,60	212,0	0,53	305
	Макаронные отварные	150	5,52	4,51	26,47	168,61	-	317
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,51	87,92	1,5	372
	Хлеб ржаной	50	3,85	1,5	24,9	131,0		
Итого обед:			23,92	21,6	102,11	634,78	13,5	
Полдник:	Кисель из повидла	200	0,08	-	22,26	89,0	0,07	383
	Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	0,05	496
Итого полдник:			4,97	8,43	68,74	370,4	0,12	
Ужин:	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	210	4,59	4,9	31,26	187	-	185
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Итого ужин:			12,09	9,12	65,64	396,16	1,6	
Итого за десятый день:			64,63	67,10	307,96	2033,47	30,11	
Итого за весь период:			678,2	631,08	2764,19	19423,75	531,4 2	

Среднее значение за период:			67,49	63,1	276,41	1942,37	53,14	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								