



Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Детский сад №9»
Л.М. Борушкова
«09.09» 2016

*Примерное десятидневное меню
при четырехразовом питании детей
МДОУ «Детский сад №9»*

Первый день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
185	Каша гречневая с луком	150	8,22	8,7	35,05	251,76
252	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2.01	2.39	25.65	131.87
	Хлеб с маслом	40/10	3.59	8.35	23.24	187.9
	Итого:		16.02	21.76	93.29	638.67
Второй завтрак						
	Сок	150	0.45	-	13.5	60,0
	Итого:		0.45	-	13,5	60.0
Обед						
87	Суп с рыбными консервами	250	8.6	8.4	14.33	167.25
300	Капуста тушеная	180	4.42	5.8	24.21	156.89
	Сосиска (колбаса)отварная	50	6.5	10.25	0.8	141.7
241	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
	Хлеб ржаной	60	3.0	0.6	25.5	123.4
	Итого:		23.08	25.05	92.73	703.03
Полдник						
109	Яйцо вареное	1	12,9	11,6	0,8	64,0
21	Салат из свеклы с соленными огурцами	60	0,63	5,04	3,88	76,08
263	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64
	Печенье	35	3.43	3.46	23.83	180
	Итого:		17,08	20,1	40,55	368,72
Итого за 1 день			56,63	66,91	240,07	1770,42
норма			54	60	261	1800

Второй день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
43	Суп молочный с манной крупой	205	4.94	6.06	18.62	148.54
248	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб с маслом	40/10	3.59	8.35	23.24	187.9
	Итого:		12,3	18,34	67,81	490,36
Второй завтрак						
251	Йогурт (Снежок)	150	4.2	4.78	6.13	84.39
	Итого:		4.2	4.78	6.13	84.39
Обед						
38	Суп картофельный с вермишелью	250	3.0	2.86	21.76	124.08
162	Печень по-строгановски	90	19.93	24.74	4.02	316.37
186	Каша гречневая	100	5.82	3.62	30	175.86
241	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
	Хлеб ржаной	60	3	0.6	25.5	123.4
	Итого:		32,31	31,82	109,17	853,5
Полдник						
141	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12.43	6.87	6.41	137.21
206	Картофельное пюре	150	3.2	6.06	23.3	160.5
	Хлеб пшеничный	50	3.7	1.2	26.7	133
263	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64
	Итого:		19,45	14,13	68,45	479,35
Итого за 2 день			68,26	69,07	251,56	1907,60
норма			54	60	261	1800

Третий день.

№ рецеп туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
43	Суп молочный с рисом	250	6.18	7,58	23,28	185,68
253	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб с маслом	40/10	3.59	8.35	23.24	187.9
	Итого:		12,56	19,12	66,23	492,27
Второй завтрак						
247	Яблоко	150	0.6	-	16.95	69
			0.6	-	16.95	69
Обед						
27	Бульон куриный с гренками	250/15	1.5	3,0	9,1	68,7
178	Котлета, биточки, шницели припущенные	80	12.57	14.21	8.56	212.42
206	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.55
241	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
	Хлеб ржаной	60	3	0.6	25.5	122.4
	Итого:		21.86	28.74	100.71	752.27
Полдник						
117	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	29,22	12,11	44,67	342,23
260	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64
	Итого:		29,34	12,11	56,71	390,87
Итого за 3 день			64,36	59,97	240,6	1704,41
норма			54	60	261	1800

Четвертый день.

№ рецеп туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
44	Суп молочный с вермишелью	250	6.98	7.65	24.66	195,1
248	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб с маслом	40/10	3.59	8.35	23.24	187.9
	Итого:		14.91	21.36	91.99	614.41
Второй завтрак						
255	Молоко кипяченое	180	4.79	5.46	-	100.55
			4.79	5.46	-	100.55
Обед						
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1.9	6.66	10.81	111,11
180	Плов из отварной птицы	180	33.48	40.8	36.94	672.38
241	Компот	200	0.56	-	27.89	113.79
	Хлеб ржаной	40	2	0.6	17.0	81.6
	Итого:		37.94	48.06	91.64	978.88
Полдник						
101	Биточки манные	200	7.24	8.69	76.36	312.69
233	Кисель	150	1.02	-	21.76	87,14
	Итого:		8.26	8.69	98.12	399.83
Итого за 4 день			65,9	83.57	281,25	2093,67
норма			54	60	261	1800

Пятый день.

№ рецеп туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
91	Суп молочный с Геркулесом	250	6.18	7.58	23.28	185.68
253	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб с маслом	60	3.59	8.35	23.24	187.9
	Итого:		12.56	19.12	66.23	492.27
Второй завтрак						
	Банан	100	1.5	-	22.4	91
			1.5	-	22.4	91
Обед						
32	Рассольник домашний	250	2.82	2.86	21.76	124.08
	Лапшевник с отварным мясом кур	200	17.88	9.39	34.23	296.56
241	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
	Хлеб ржаной	60	3	0.6	25.5	122.4
	Итого:		24.26	12,85	109,38	656,83
Полдник						
274	Булочка домашняя	45	3.29	7.07	27.67	171.58
23	Салат картофельный с зеленым горошком	150	4.56	17,07	16,14	235,5
263	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64
	Итого:		7.97	24,14	55,85	455,72
Итого за 5 день			46,29	56,11	253,86	1695,82
норма			54	60	261	1800

Шестой день.

№ рецеп туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
	Яйцо вареное	1шт	12.9	11.6	0.8	160
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.63	5.04	3.88	76.08
250	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.01	2.39	25.65	131.87
	Хлеб с маслом	50/10	3.59	8.35	23.24	187.9
	Итого:		19.13	27.38	53.57	555.85
Второй завтрак						
	Кисель из концентрата ягодного	200	1.36	-	29.02	116.19
	Итого:		1.36	-	29.02	116.19
Обед						
36	Суп из картофельный с бобовыми	250	2.34	3.89	13.61	98.79
	Колбаса (сосиска) отварная	50	6.5	10.25	0.8	141.7
186	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45.0	263.8
241	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
	Хлеб ржаной	60	3	0.6	25.5	122.4
	Итого:		21,13	20,17	112,8	740.48
Полдник						
77	Рагу из овощей	220	3.99	15.95	24.22	256.47
263	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64
	Печенье	35	3.43	3.46	23.83	180
	Итого:		7.54			
				19.41	60,09	485.11
Итого за 6 день			49,16	66,96	255,48	1897,63
норма			54	60	261	1800

Седьмой день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
43	Суп молочный с геркулесом	250	6.18	7,58	23,28	185,68
253	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб с маслом	50/10	3.59	8.35	23.24	187.9
	Итого:		13,54	19,86	72,47	527,5
Второй завтрак						
251	Ряженка	150	4.2	4.78	6.13	84.39
	Итого:		4.2	4.78	6.13	84.39
Обед						
42	Суп крестьянский с крупой	250	3,1	5,0	21,0	141,3
154	Картофельная запеканка с мясом кур с маслом	220/5	28,08	27,26	20,27	440,83
241	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6
	Итого:		33,74	32,66	86,16	777,52
Полдник						
134	Котлеты или биточки рыбные	70	10,36	1,93	6,79	85,93
206	Картофельное пюре	150	3.2	6.06	23.3	160.5
	Хлеб ржаной	40	2.0	0.4	17.0	81.60
263	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64
	Итого:		15,68	8,39	59,13	376,67
Итого за 7 день			67,16	65,69	223,89	1766,08
норма			54	60	261	1800

Восьмой день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
43	Суп молочный с гречкой	250	6,18	7,58	23,28	185,68
253	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб с маслом	50/10	3.59	8.35	23.24	187.9
	Итого:		12,56	19,12	66,23	492,27
Второй завтрак						
246	Яблоко	150	0.6	-	16.95	69
			0.6	-	16.95	69
Обед						
34	Свекольник	250	1.93	6.34	10.05	104.16
162	Печень по-строгановски	70	15,50	19,24	3.13	246,07
206	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.55
241	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.66	24.6	123.6
	Итого:		25,78	33,51	93,62	780,17
Полдник						
129	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	27,12	5,24	44,67	334,32
263	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64
	Итого:		27,24	5,24	56,71	382,96
Итого за 8 день			66,18	57,87	233,51	1724,40
норма			54	60	261	1800

Девятый день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
84	Каша «Дружба»	250	8,19	10,41	43,86	301,39
253	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71
	Хлеб с маслом	50/10	3.59	8.35	23.24	187.9
	Итого:		16,63	23,8	99,83	685
Второй завтрак						
255	Молоко кипяченое	180	4.79	5.46	-	100.55
			4.79	5.46	-	100.55
Обед						
33	Рассольник Ленинградский	250	5.03	11.3	32.37	149.6
150	Голубцы ленивые	200/5	19,68	20,07	14,79	318,63
241	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.66	24.6	123.6
	Итого:		29,23	32,03	99,65	705,62
Полдник						
110	Омлет	130	11.64	18,06	3,05	221,3
1	Винегрет овощной	50	0.63	5.07	4.16	64,63
263	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	116.19
	Печенье	35	3.43	3.46	23.83	180
	Итого:		15,82	26,59	43,08	582,12
Итого за 9 день			66,47	87,88	242,56	2073,29
норма			54	60	261	1800

Десятый день.

№ рецеп- туры	Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
96	Каша пшенинная молочная жидкая	250	7.55	9.08	42.8	272.59
248	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб с маслом	50/10	3.59	8.35	23.24	187.9
	Итого:		13.93	20.62	85.75	579.18
Второй завтрак						
246	Яблоко	150	0.6	-	16.95	69
			0.6	-	16.95	69
Обед						
56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
179	Курица в соусе с томатом	90	26,57	32,06	4,19	411,62
206	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,35
241	Компот	200	0.56	-	27.89	113.79
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.66	24.6	123.6
	Итого:		36,38	45,11	90,62	917,19
Полдник						
267	Блины с повидлом	150/20	11,3	17,65	86,10	476,49
263	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64
	Итого:		11,42	17,65	98,14	525,13
Итого за 10 день			62,33	83,38	291,46	2090,5
норма			54	60	261	1800