УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ ДСОВ № 19
_____П. А. Матафонова
11.01.2021

Примерное 10-ти дневное меню для детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием

1 день понедельник

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
		всего	всего			С,мг
Завтрак [425]						
Каша манная молочная №194 сб.2015 г	200	5,00	7,43	29,67	215,06	0
Кофейный напиток на молоке № 286,сб. 2015 г.	200	1,20	5,25	21,48	154,36	0
Бутерброд с маслом № 1, сб. 2015 г.	35/8	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Итого за прием		7,39	12,83	58,40	405,26	0
Второй завтрак [180]						
Кисломолочный продукт № 277, сб. 2015 г.	180	5,22	5,76	7,20	104,94	2,4
Итого за прием		5,22	5,76	7,20	104,94	2,4
Обед [705]						
Суп гороховый с гренками № 62, сб. 2015 г.	250/15.	6,11	3,48	23,66	152,36	0
Каша гречневая рассыпчатая №175, гуляш мясной № 93, сб. 2	150/90	18,60	18,92	19,65	324,48	1,13
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	200	0,92	0,05	20,56	83,25	20,5
Хлеб пшеничный	45,00	1,32	0,24	6,68	35,36	0
Итого за прием		28,32	26,68	78,03	655,45	21,63
Полдник [280]						
Печенье	40,00	4,35	3,57	33,16	182,71	1,18
Чай с сахаром № 282, сб. 2015 г.	200	2,77	0,35	16,91	83,62	0
Итого за прием		7,12	3,92	50,07	266,33	1,18
Ужин 480						
Рагу из овощей № 153, сб. 2015 г.	200	9,45	10,31	29,47	248,13	2,3
Кисель из концентрата № 300 сб.2015 г	200	0,00	0,00	15,65	60,88	2,2
Хлеб пшеничный	45	1,65	0,30	8,35	44,20	0
Итого за прием		11,28	10,61	53,61	388,33	4,5
Итого за день		59,33	60,10	257,61	1860,83	31,73

2 день вторник

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
		всего	всего			С,мг
Завтрак [419]						
Каша рисовая молочная жидкая № 197,сб. 2015 г.	200,00	5,76	6,37	35,44	223,07	0,59
Какао с молоком № 288, сб. 2015г.	200	4,74	3,85	15,96	115,23	1,69
Бутерброд с маслом и сыром № 2, сб. 2015 г.	35/8/8	2,37	0,30	14,49	71,67	0
Итого за прием		12,90	14,65	65,93	435,41	2,28
Второй завтрак [150]						
Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	97,00	3
Итого за прием		0,75	0,15	15,15	97,00	3
Обед [748]						
Салат из солен. огурцов с зел. горош. №56, сб. 2003 г.	30,00	1,35	3,59	5,55	59,32	0
Суп- лапша домашняя с курицей №65, сб. 2015 г.	250,00	5,49	6,10	9,69	116,34	0
Жаркое по-домашнему № 95 сб.2015 г	200	22,20	22,70	20,30	375,00	5,4
Компот из свежих плодов № 293, сб. 2015 г.	200	0,46	0,10	17,41	70,87	20,4
Хлеб пшеничный	45,00	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Итого за прием		32,14	32,97	66,31	692,24	25,8
Полдник [280]						
Пирожки печеные с капустой № 251 сб.2015 г.	80	5,58	3,74	31,46	184,00	0
Чай сладкий с лимоном №284, сб.2015г.	200	0,18	0,04	15,20	60,04	2,8
Итого за прием		5,76	3,78	46,66	244,08	2,8
Ужин 520						
Рыба отварная с соусом польским № 81, сб. 2015 г.	80	13,49	9,12	11,05	140,20	0,17
Запеканка капустная с маслом № 165 сб.2015 г	200/10	3,45	11,02	13,85	128,52	0
Хлеб пшеничный	45	1,98	0,25	12,08	59,73	0
Кофейный напиток № 286, сб.2015 г.	200	1,10	0,84	6,17	35,49	0
Итого за прием		20,02	21,23	21,07	363,94	0,17
Итого за день		60,47	65,94	226,48	1832,74	34,05

3 день среда

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
		всего	всего			С,мг
Завтрак [415]						
Каша кукурзная молочная № 204, сб. 2015 г.	200	3,87	3,34	9,21	79,51	0
Чай с молоком, сахаром №283, сб. 2015г.	200	1,21	5,25	21,48	94,36	0
Бутерброд с маслом и сыром № 2, сб. 2015 г.	35/8/8	1,60	0,60	10,98	113,34	0
Итого за прием		6,68	14,22	41,67	287,21	0
Второй завтрак [180]						
Кисломолочный продукт № 277, сб. 2015 г.	100	1,50	0,50	21,00	92,10	8
Итого за прием		1,50	0,50	21,00	92,10	8
Обед [740]						
Икра овощная консервир.	40	0,83	4,05	7,75	70,00	0
Щи из свежей капусты с картофелем №52, сб.2015г.	200/5	1,44	4,14	6,98	71,30	3,5
Котлеты мясные №97, сб. 2015 г.	60/5	9,38	12,25	9,32	186,13	0
Каша пшеничная рассыпчатая, № 177, сб. 2015 г.	150	4,28	3,56	39,89	106,01	0
Напиток яблочный № 298, сб. 2015 г.	200	0,32	0,00	23,04	88,82	20,5
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Итого за прием		18,89	24,48	100,34	592,97	24
Полдник [270]						
Булочка домашняя №272, сб. 2015 г.	35/10	4,52	5,98	36,77	223,41	0
Молоко кипяченое № 280 сб.2015 г	200	1,37	0,30	14,49	71,67	3,2
Итого за прием		5,89	6,28	51,26	295,08	3,2
Ужин 480						
Суп молочный с макарон. издел. №77, сб. 2015г.	200	20,20	10,31	32,86	349,12	0
Сок фруктовый	200	0,80	0,16	16,16	68,54	3,3
Хлеб пшеничный	45,00	1,40	0,30	14,49	71,67	0
Итого за прием		22,40	10,77	63,51	521,33	3,2
Итого за день		59,49	56,25	278,15	1838,81	35,2

4 день четверг

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
		всего	всего			С,мг
Завтрак [445]						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая № 184, сб. 2015 г.	200	4,12	5,20	17,82	184,00	0
Кофейный напиток на молоке № 286, сб. 2015 г.	200	0,20	0,03	21,48	38,00	0
Бутерброд с маслом и сыром № 2, сб. 2015 г.	35/8/8	1,95	0,50	24,15	136,00	0
Итого за прием		6,27	5,73	63,45	358,00	0
Второй завтрак [180]						
яблоко печеное	100	0,80	0,16	6,40	97,00	4,5
Обед [725]						
Салат из морской капусты №28 сб.2015 г.	30,00	2,60	2,84	8,46	65,42	0
Рассольник домашний №56, сб. 2015г.	250,00	1,71	4,48	10,90	166,83	7,4
Плов из курицы №134, сб. 2015г.	200,00	21,84	25,82	34,25	409,69	0
Компот из сухофрктов № 292, сб. 2015 г.	200	0,15	0,14	17,19	88,24	20,5
Хлеб пшеничный	45	0,99	0,18	5,01	53,03	0
Итого за прием		27,29	33,46	75,81	783,21	27,9
Полдник [260]						
Сушка с маком	20	1,92	5,04	25,55	101,13	0
Кисель из концентратата № 300, сб. 2015	200	0,11	0,03	9,10	35,25	0
Итого за прием		2,03	5,07	34,65	136,38	0
Ужин 450						
Суп сайровый № 153 сб. 2015г.	200,00	2,86	7,49	16,38	155,27	2,5
Хлеб пшеничный	45	1,98	0,36	10,02	78,00	0
Чай с сахаром № 282, сб. 2015 г.	200	0,12	0,30	9,10	25,00	0
Итого за прием		4,96	8,15	35,50	363,00	2,64
Итого за день		53,70	61,22	225,89	1802,08	35,04

5 день пятница

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
		всего	всего			С,мг
Завтрак [445]						
Каша манная молочная № 194, сб. 2015 г.	200	8,71	16,82	3,80	217,05	0
Какао с молоком № 288, сб. 2015г.	200	5,84	4,62	19,55	139,85	0
Бутерброд с маслом № 1, сб. 2015 г.	4,38	2,37	0,30	14,49	71,67	0
Итого за прием		16,92	21,74	34,04	428,57	0
Второй завтрак [180]						
Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	107,50	3,00
Итого за прием		0,75	0,15	15,15	107,50	3
Обед [670]						
Суп фасолевый №62, сб. 2015г.	200	5,02	5,84	322,29	95,82	0
Тефтели из говядины № 103 с соусом томатным № 236 , сб. 20	2,33	9,60	12,60	12,01	260,77	2,3
Макаронные изделия отварные №215, сб. 2015 г.	150	3,45	4,23	33,34	191,26	0
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	200	0,92	0,05	20,56	83,25	20,5
Хлеб пшеничный	45,00	1,65	0,30	8,35	44,20	0
Итого за прием		20,64	23,02	396,55	675,30	22,8
Полдник [270]						
Вафли фруктовые	40	8,94	7,30	7,42	131,54	2,3
Чай с сахаром № 282 сб. 2015г.	200	4,50	4,70	10,20	75,00	0
Итого за прием		13,44	12,00	17,62	206,54	2,3
Ужин 460						
Омлет с зеленым горошком №223, сб. 2015 г.	200/20	11,40	5,61	37,36	248,47	0
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	71,67	0
Компот из свежих плодов № 293, сб. 2015 г.	200	0,10	0,00	9,70	87,50	0
Итого за прием		13,87	5,91	61,55	407,64	0
Итого за день		60,44	58,39	230,50	1840,25	

6 день понедельник

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
		всего	всего			С,мг
Завтрак [400]						
Омлет натуральный № 222, сб. 2015 г.	150/20	7,46	6,25	21,02	169,38	0
Какао с молоком	200	4,46	3,39	14,53	104,47	0
Бутерброд с маслом № 1, сб. 2015 г.	35/8	1,98	0,25	12,08	89,73	0
Итого за прием		13,90	9,89	47,63	363,58	0
Второй завтрак [160]						
Кисломолочный продукт № 277, сб. 2015 г.	100,00	0,48	0,32	26,08	106,30	3,2
Итого за прием		0,48	0,32	26,08	106,30	3,2
Обед [725]						
Салат из моркови №19 сб. 2015г.	80	0,88	3,98	12,48	87,42	0
Суп крестьянский с крупой № 64 сб. 2015 г.	200/10	2,19	6,41	11,45	112,90	0
Рулет мясной с яйцом № 117, сб. 2015 г.	70,00	8,20	12,97	10,10	209,95	0,92
Картофельное пюре № 141, сб. 2015 г.	150,00	2,88	4,81	18,29	130,01	0
Напиток яблочный №298, сб. 2015 г.	200	0,18	0,04	10,21	41,08	20,5
Хлеб пшеничный	45	0,99	0,18	5,01	56,52	0
Итого за прием		15,33	28,39	67,54	637,88	21,42
Полдник [270]						
Бутерброд с повидлом № 4, сб. 2015 г.	35/20	5,50	6,00	36,80	223,00	0
Чай с сахаром № 282 сб. 2015г.	200	0,12	0,03	9,11	35,34	0
Итого за прием		5,62	6,03	45,91	258,34	0
Ужин 450						
Рыба припущенная № 78 сб. 2015г.	60	7,93	6,08	33,78	102,00	0
Каша гречневая рассыпчатая №175, сб.2015г.	150	7,93	2,08	24,58	188,71	0
Хлеб пшеничный	45	1,65	0,30	8,35	44,20	0
Кисель из концентратата № 300, сб. 2015	200	0,00	0,00	20,00	76,00	2,3
Итого за прием		17,51	8,46	86,71	410,91	2,3
Итого за день		53,63	58,27	278,7	1800,9	27

7 день вторник

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
		всего	всего			С,мг
Завтрак [420]						
Каша молочная "Дружба" №200, сб.2015г.	200	5,84	4,62	19,55	230,20	0
Кофейный напиток на молоке № 286,сб. 2015 г.	200	1,98	0,25	12,08	87,80	0
Бутерброд с маслом № 1, сб. 2015 г.	35/8	1,32	12,81	30,92	76,10	0
Итого за прием		9,14	17,68	62,55	394,10	
Второй завтрак [180]						
Сок	100	0,50	0,10	7,20	104,94	3
Итого за прием		0,50	0,10	7,20	104,94	3
Обед [720]						
Суп сайровый № , сб. 2015г.	250	14,81	10,57	23,63	189,30	0
Голубцы ленивые (2 вариант) №122, сб 2015г.	200	0,70	12,60	26,67	183,60	2,5
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	200	1,98	0,36	10,02	104,50	20,5
Хлеб пшеничный	45,00	1,12	1,12	1,32	76,80	0,00
Итого за прием		18,61	24,65	61,64	554,20	23
Полдник [270]						
Сосиска в тесте № 261, сб. 2015 г.	80	8,10	5,10	27,60	191,00	0
Чай с молоком и сахаром №283, сб. 2015г	200	0,10	1,13	9,10	85,00	0
Итого за прием		8,20	6,23	36,70	276,00	0
Ужин 450						
Пудинг манный № 210, сб. 2015 г.	120/30	10,80	8,70	9,70	183,00	2,21
Хлеб пшеничный	45,00	2,30	0,24	6,68	76,10	0
Кисель из концентрата №300, сб. 2015г.	200	0,10	0,30	9,10	55,00	0
Итого за прием		13,20	9,24	25,48	314,10	2,21
Итого за день		56,51	61,54	239,73	1800,61	28,21

8 день среда

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
		всего	всего			С,мг
Завтрак [430]						
Суп молочный с крупой ячневой №75, сб. 2015г.	200	7,56	6,65	22,13	199,72	0
Какао на сгущ. молоке № 288,сб. 2015 г.	200	5,84	4,62	19,55	139,85	0
Бутерброд с маслом и сыром № 2, сб. 2015 г.	13004,00	1,58	0,20	9,66	47,78	0
Итого за прием		20,23	16,79	51,34	387,35	0
Второй завтрак [180]						
груша запеченая	100	1,12	0,16	21,12	91,07	3
Итого за прием						
Обед [640]						
Салат школный №31, сб. 2015 г.	30	2,00	2,32	15,24	91,27	0
Борщ с капустой и картофелем №55, Сб. 2015 г.200/10	250,00	15,98	17,63	15,00	165,32	3,2
Тефтели из говядины с рисом №105, сб. 2015 г.	200	0,08	12,73	15,10	283,32	0
Компот из св.фруктов №292, Сб. 2015 г.	200	0,79	0,10	4,83	107,20	20,5
Хлеб пшеничный	45,00	1,32	0,24	6,68	47,78	0
Итого за прием		20,97	30,70	41,61	603,62	23,7
Полдник 280						
ватрушка с творогом №263, сб. 2015 г.	50	4,60	7,30	23,10	159,00	1
Чай с сахаром,лимоном № 284 сб.2015	200	0,00	0,00	20,00	78,00	3
Итого за прием		4,60	7,30	32,40	237,00	4
Ужин [460]						
Макароны запечен.с сыром 200/10 № 217 сб.2015	150/20	9,70	16,00	32,00	229,29	0
Кисель из концентрата №300, сб. 2015г.	200	4,35	0,55	20,57	131,40	2,2
Хлеб пшеничный	45,00	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		16,03	16,91	62,59	413,72	2,2
Итого за день		58,37	59,86	230,69	1866,63	33,02

9 день четверг

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
		всего	всего			С,мг
Завтрак [445]						
Каша пшеничная молочная жидкая №199, сб. 2015 г.	200	4,90	7,42	35,54	235,84	0
Чай с молоком ,сахар.№ 283, сб. 2015г.	200	0,40	3,39	14,53	104,47	0
Бутерброд с маслом и сыром № 2, сб. 2015 г.	35/8/8	2,37	0,30	14,49	71,67	0
Итого за прием		7,67	15,47	64,78	411,98	0
Второй завтрак [100]						
Кисломолочный продукт № 277, сб. 2015 г.	100	2,22	5,76	10,20	94,50	2
Итого за прием		2,22	5,76	10,20	94,50	2
Обед [770]						
Суп с клецками №61, сб. 2015 г.	250,00	1,59	3,44	8,64	107,48	0
Гуляш из отварной говядины №94, сб. 2015 г	50/50	14,77	14,93	3,64	197,84	3,2
Гороховое пюре № 170, сб. 2015г.	150	3,06	4,72	20,10	137,16	0
Компот из сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	200	0,46	0,10	17,41	70,87	20,5
Хлеб пшеничный	45,00	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Итого за прием		23,76	23,67	72,47	584,06	23,7
Полдник [270]						
запеканка творожная № 227, смет. соус №237, сб. 2015 г.	120/30	1,12	1,32	30,92	124,40	2
чай сладкий с лимоном № 284, сб. 2015 г.	200	0,22	0,22	5,35	73,00	0
Итого за прием		1,34	1,54	36,27	197,40	2
Ужин 450						
Рагу из овощей № 153 сб.2015 г	210	12,10	14,50	21,10	264,00	6,9
Хлеб пшеничный	45	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Сок фруктовый	200	0,48	0,32	26,08	106,30	3
Итого за прием		15,22	14,98	60,54	441,01	12,9
Итого за день		51,53	65,71	250,94	1806,49	35,6

10 день пятница

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
		всего	всего			С,мг
Завтрак [430]						
Макароны отварные с тертым сыром №217, сб. 2015г.	7,50	6,21	5,25	21,48	184,36	2,73
Кофейный напиток на молоке № 286,сб. 2015 г.	200	2,77	0,35	16,91	83,62	0
Бутерброд с маслом № 1, сб. 2015 г.	35/8	1,65	0,30	21,35	75,00	0
Итого за прием		10,63	5,90	59,74	342,98	2,73
Второй завтрак [180]						
Сок фруктовый	100	0,80	0,16	16,16	108,00	3,2
Итого за прием		0,80	0,16	16,16	108,00	3,2
Обед [745]						
Огурец соленый порционный № , сб. 2015 г.	25/5/10	2,94	6,39	6,91	74,85	0
Свекольник №67 сб. 2015г.	200/10	1,72	4,92	7,43	100,79	0
Печень по-строгановски №126, сб.2015г.	50/50	13,26	10,22	3,72	159,95	2,4
Картофельное пюре № 141, сб. 2015 г.	150	2,94	4,50	21,02	149,00	0
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	200	0,70	0,03	16,80	84,96	20,5
Хлеб пшеничный	45	2,97	0,54	15,03	69,50	0
Итого за прием		24,53	26,60	70,91	639,05	22,9
Полдник [265]						
Печенье	40	3,75	5,90	27,20	108,00	0
Чай с сахаром №282, сб. 2015 г.	200	0,11	0,03	10,00	58,00	0
Итого за прием		3,86	5,93	37,20	166,00	3,2
Ужин 450						
Плов с изюмом №209, сб. 2015г.	200	4,60	17,90	51,60	317,00	0
Кисель из концентрата № 300 сб.2015 г	200	1,98	0,25	12,08	59,73	0
Хлеб пшеничный	45	1,65	0,30	8,35	75,00	0
Итого за прием		8,23	18,45	72,03	451,73	0
Итого за день		51,35	57,53	274,8	1824,05	