

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 11»

623270, Свердловская область, г. Дегтярск, ул. Димитрова, 3 тел. 8(343)97 6 – 57 - 07



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующая МБДОУ

«Детский сад №11»

Н.В. Кудакова Н.В. Кудакова

« 24 » *августа* 2020г.

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Первая неделя								
День I Понедельник								
<i>Завтрак</i>	Лапша на молоке	200	5,94	8,86	16,5	209,0		128
	Кофейный напиток черный	200	0,12	-	5,8	40,4		198
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	5,29	4,17	19,97	101,63		2
10ч. 30мин.	Сок фруктовый	75	0,16	-	8,24	34,4		8
<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,6	1,6	2,3	52,0		14
	Суп из рыбной консервы	250	6,7	5,32	14,7	125,8		4
	Гуляш с гречей	80/150	15,9	16,3	38,4	251,2		158/109
	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	24,2	110,0	50мг/реб.	201
	Хлеб пшеничный/ржаной	58	2,2	1,32	25,76	125,75		1
<i>Полдник</i>	Пирожок с капустой	80	7,0	5,2	37,1	207,0		215
	Чай с молоком	200	0,75	0,8	8,16	84,95		197
ИТОГО ЗА I ДЕНЬ			44,91	43,57	201,13	1342,13		
День II Вторник								
<i>Завтрак</i>	Каша манная	200	5,3	5,3	32,5	198,0		54
	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	2,9	7,36	85,9		199
	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6,61	4,75	20,3	104,1		3
10ч. 30мин.	Сок фруктовый	75	0,16	-	8,24	34,4		8
<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты	60	0,6	1,3	2	47,1		51
	Борщ с курой со сметаной	250	3,62	6,08	13,52	98,09		142
	Тефтели с лапшой	80/150	12,74	13,2	26,93	253,2		208/433
	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	24,2	110,0	50мг/реб.	201
	Хлеб пшеничный/ржаной	58	2,2	1,32	25,76	125,75		1
<i>Полдник</i>	Батон с повидлом	80/20	3,2	2,8	17,8	137,2		4
	Молоко	200	5,6	7,0	9,4	122,0		203
	Фрукт	150	0,34	-	9,8	42,1		7
ИТОГО ЗА II ДЕНЬ			41,98	44,65	197,81	1357,84		

День III Среда

<i>Завтрак</i>	Запеканка творожная с молочным соусом	150	13,78	11,42	16,67	268,32		95
	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	2,9	7,36	85,9		199
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	5,29	4,17	19,97	101,63		2
<i>10ч. 30 мин</i>	Сок фруктовый	75	0,16	-	8,24	34,4		8
<i>Обед</i>	Салат овощной	60	0,6	1,6	2,3	52,0		14
	Щи с курой со сметаной	250	2,9	3,2	9,3	89,0		62
	Котлета рыбная с карт. пюре	80/150	11,83	12,5	26,3	245,7		97/33
	Чай с лимоном	200	0,1	-	20,0	62		111
	Хлеб пшеничный/ ржаной	58	2,2	1,32	25,76	125,75		1
<i>Полдник</i>	Печенье	80	2,8	5,2	41,4	160		4
	Какао	200	3,1	3,2	11,18	84,91		141
	Фрукт	150	0,34	-	9,8	42,1		7
ИТОГО ЗА III ДЕНЬ			44,46	45,51	198,28	1351,71		
День IV Четверг								
<i>Завтрак</i>	Салат из моркови	50	0,57	1,4	5,3	39,5		101
	Омлет	100	6,8	8,5	1,68	131,0		131
	Какао	200	3,1	3,2	11,18	84,91		141
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/5	4,44	7,0	19,97	156,25		3
<i>10ч. 30 мин</i>	Сок фруктовый	75	0,16	-	8,24	34,4		8
<i>Обед</i>	Суп геркулесовый с курой со сметаной	250	5,06	6,72	25,9	135,71		112
	Капуста тушеная с мясом	200	16,14	13,62	11,75	227,0		83
	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	24,2	110,0	50 мг/ реб.	202
	Хлеб пшеничный, ржаной	58	2,2	1,32	25,76	125,75		1
<i>Полдник</i>	Пирожок с морковью	80	3,7	4,9	35,7	209,3		116
	Чай с сахаром	200	0,1	-	19,5	62,24		110
	Фрукт	150	0,34	-	9,8	42,1		7

ИТОГО ЗА IV ДЕНЬ			42,86	46,66	198,98	1358,16		
День V Пятница								
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая	200	4,26	5,24	30,74	219,0		74
	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	2,9	7,36	85,9		199
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	5,29	4,17	19,97	101,63		2
10ч. 30 мин	Сок фруктовый	75	0,16	-	8,24	34,4		8
<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты	60	0,6	1,3	2,0	47,1		51
	Суп гороховый с курой	250	4,2	3,5	26,7	136,6		172
	Запеканка картофельная с мясом	200	13,0	14,7	28,1	198,15		368
	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	24,2	110,0	50 мг/ реб.	201
	Хлеб пшеничный, ржаной	58	2,2	1,32	25,76	125,75		1
<i>Полдник</i>	Сдоба	80	3,18	5,7	17,62	172,3		4
	Йогурт	200	5,6	5,0	8,0	118,0		204
ИТОГО ЗА V ДЕНЬ			40,1	43,83	198,69	1348,83		
День VI Понедельник								
<i>Завтрак</i>	Каша ассорти (рис, пшено)	200	5,07	6,41	36,06	218,3		184
	Кофейный напиток черный	200	0,12	-	5,8	40,4		198
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	5,29	4,17	19,97	101,63		2
10ч. 30 мин.	Сок фруктовый	75	0,16	-	8,24	34,4		8
<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,6	1,6	2,3	52		14
	Суп из рыбной консервы	250	6,7	5,32	14,7	124,8		4
	Бефстроганов из отварного мяса с лапшой	80/150	11,9	14,8	14,4	212,74		158/433
	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	24,2	110,0	50 мг/ реб.	201
	Хлеб пшеничный, ржаной	58	2,2	1,32	25,76	125,75		1
<i>Полдник</i>	Ватрушка с картофелем	80	4,2	5,2	36,3	207,3		112
	Молоко	200	5,6	7,0	9,4	122,0		203
ИТОГО ЗА VI ДЕНЬ			41,75	45,82	197,13	1349,32		
День VII Вторник								
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая	200	5,35	5,9	35,47	215,7		194
	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	2,9	7,36	85,9		199
	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6,61	4,75	20,3	104,1		3

10ч. 30 мин	Сок фруктовый	75	0,16	-	8,24	34,4		8
Обед	Рассольник с курой	250	3,5	5,52	14,73	98,5		35
	Котлета мясная со сложным гарниром	80/150	12,7	14,91	24,8	240,61		148/64
	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	24,2	110,0	50 мг/реб.	201
	Хлеб пшеничный, ржаной	58	2,2	1,32	25,76	125,75		1
Полдник	Сдоба	80	3,18	5,7	17,62	172,3		4
	Молоко	200	5,6	7,0	9,4	122,0		203
	Фрукт	150	0,34	-	9,8	42,1		7
ИТОГО ЗА V П ДЕНЬ			41,25	48,0	197,68	1351,36		
День VIII Среда								
Завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150	14,5	10,42	16,67	135,32		175
	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	2,9	7,36	85,9		199
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	5,29	4,17	19,97	101,63		2
10ч. 30 мин.	Сок фруктовый	75	0,16	-	8,24	34,4		8
Обед	Салат овощной	60	0,6	1,6	2,3	52,0		14
	Свекольник с курой со сметаной	250	3,57	6,08	13,18	148,09		52
	Рыба тушеная с отварным рисом	80/150	8,3	10,5	30,42	275,3		47/45
	Чай с лимоном	200	0,1	-	20,0	62		111
	Хлеб пшеничный, ржаной	58	2,2	1,32	25,76	125,75		1
Полдник	Пряники	80	2,8	5,2	41,4	146,9		4
	Какао	200	3,1	3,2	11,18	84,91		141
ИТОГО ЗА V III ДЕНЬ			41,98	45,39	196,48	1351,96		
День IX Четверг								
Завтрак	Омлет	100	6,8	8,5	1,68	131,0		131
	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	2,9	7,36	85,9		199
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/5	4,44	7,0	19,97	156,25		3
10ч. 30 мин.	Сок фруктовый	75	0,16	-	8,24	34,4		8

Обед	Салат овощной	60	0,6	1,6	2,3	52,0		14
	Суп овощной с курой	250	3,9	5,2	13,51	121,3		62
	Картофель тушеный с мясом	200	14,9	10,5	29,13	250,0		368
	Кисель	200	00,1	-	16,37	85,0	50 мг/ реб.	203
	Хлеб пшеничный, ржаной	58	2,2	1,32	25,76	125,75		1
Полдник	Растегай с рыбой	80	5,2	9,74	39,7	205,2		206
	Чай с сахаром	200	0,1	-	19,5	62,24		110
	Фрукт	150	0,34	-	9,8	42,1		7
ИТОГО ЗА IX ДЕНЬ			40,01	46,76	195,32	1350,09		
День X Пятница								
Завтрак	Каша геркулесовая	200	4,82	5,7	34,08	114,0		124
	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	2,9	7,36	85,9		199
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	5,29	4,17	19,97	101,63		2
10ч. 30 мин.	Сок фруктовый	75	0,16	-	8,24	34,4		8
Обед	Суп вермишелевый с курой	250	257	5,19	16,98	187,5		47
	Биточки мясные с тушеной капустой	80/150	17,5	15,7	28,4	207,42		148/83
	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	24,2	110,0	50 мг/ реб.	201
	Хлеб пшеничный, ржаной	58	2,2	1,32	25,76	125,75		1
Полдник	Булочка с изюмом	80	3,18	5,7	23,62	172,3		4
	Йогурт	200	5,6	5,0	8,0	118,0		204
ИТОГО ЗА X ДЕНЬ			43,93	42,68	196,61	1356,9		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			423,32	452,87	1978,11	13518,3		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			42,3	45,28	197,81	1351,8		
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ			3,1%	3,3%	14,6%			

Медицинская диетическая сестра



Т.М. Слезина