

Примерное десятидневное меню МБДОУ детский сад №3 «Радуга» р.п. Шилово

№	Наименование блюда	с 1-3 лет					с 3-7 лет				
		вес	белки	жиры	углеводы	калории	вес	белки	жиры	углеводы	калории
1 д е н ь	Неделя 1										
	Завтрак										
	Каша пшеничная молочная	150	6,8	8,1	30,8	151,6	180	7,2	8,4	35,06	183,9
	Кофейный напиток с молоком	160	2,8	2,55	22,10	125,07	180	3,8	3,2	26,52	170,10
	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	102,8
	Сыр	4	2,3	3,0	-	36,4	6	2,5	3,2	-	37,4
	Итого	349	13,4	14,23	63,18	365,47	406	16,59	16	81,5	494,2
	2-ой завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	52,8	100	0,5	-	12,7	52,8
	Крекер	10	0,74	2,53	6,1	50,2	10	0,74	2,53	6,1	50,2
	Итого	110	1,24	2,53	18,8	103	110	1,24	2,53	18,8	103
	Обед										
	Суп гороховый с курицей	150	6,73	6,67	19,7	108,24	180	9,7	8,66	28,3	144,3
	Гуляш с курицей	50	13,1	12,8	3,2	55,10	70	15,10	13,8	4,3	75,20
	Гречневый гарнир с маслом	110	1,47	2,95	17,09	100,5	130	1,91	3,84	22,22	120,7
	Компот из с/ф	150	0,4	-	20,8	80,7	180	0,5	-	27,85	90,7
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	102,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
	Итого	500	24,52	23,17	19,7	431,10	640	32,94	27,98	115,95	602,02
	Полдник										
	Макароны сладкие с маслом	120	5,66	5,54	35,98	256,90	140	6,74	7,38	47,98	289,10
Чай	150	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,40	
Печенье	20	1,7	2,0	15,6	106,82	20	1,7	2,0	15,6	106,82	
Итого	290	7,36	7,54	23,58	138,74	340	8,44	9,38	73,16	434,32	
Итого за день	1249	46,52	47,47	125,26	1038,31	1496	59,21	55,89	289,41	1633,54	

Завтрак

Каша гречневая молочная	150	5,36	7,10	19,02	161,63	180	7,14	9,46	25,36	215,50
Чай	170	0,1	0,01	1,6	5,8	180	0,13	0,01	1,8	69,60
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	5	0,037	3,9	0,05	35,4	8	0,074	7,8	0,1	70,8
Итого	355	7,0	11,59	30,95	255,23	408	10,43	18,47	47,18	460,7

2-ой завтрак

Снежок	100	4,0	3,4	7,3	75,0	100	4,0	3,4	7,3	75,0
--------	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------

Обед

Икра свекольная	40	0,51	2,12	2,54	31,28	50	1,02	4,24	5,08	62,56
Щи из свежей капусты с мясом, соус сметанный	150	3,9	6,19	9,61	121,3	180	5,34	7,56	11,6	132,7
Картофель тушеный с курицей	150	11,9	16,2	18,9	300,00	180	15,6	19,8	23,6	360
Морс	150	-	-	25,97	103,77	180	-	-	31,98	136,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого	530	19,13	25,33	73,98	642,91	670	27,69	33,28	105,54	865,18

Полдник

Сырники	100	19,8	17	40,8	247,9	110	30,4	25,6	65,8	310,8
Соус молочный	40	1,64	1,96	12,28	77,14	45	1,7	2,03	13,74	79,3
Чай	150	0,1	0,01	1,6	5,8	180	0,13	0,01	1,8	69,60
Итого	290	21,54	18,97	54,68	330,84	335	32,23	27,64	81,34	459,7
Итого за день	1275	51,67	59,29	166,91	1303,98	1513	74,35	82,79	241,36	1860,58

З д е н ь	Завтрак										
	Вермишель молочная	150	4,4	4,5	22,6	179,5	180	6,7	7,0	26,0	209
	Кофейный напиток	180	0,1	0,01	1,6	58,0	180	0,13	0,01	1,8	69,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Сыр	9	2,3	3,0	-	36,4		2,5	3,2	-	37,4
	Итого	359	8,3	8,09	34,48	326,30	400	12,42	11,41	47,72	420,8
	2-ой завтрак										
	Яблоко	95	0,3	0,2	7,2	32,9	100	0,3	0,2	7,2	32,9
	Обед										
	Соленый огурец	30	0,6	0,08	2,2	9,8	30	0,6	0,08	2,2	9,8
	Суп Крестьянский с курицей	150	11,00	3,2	15,8	157,7	180	13,09	3,48	28,0	177,2
	Запеканка рыбная с рисовым гарниром	80/ 110	7,15	2,69	21,57	129,98	90/ 130	7,61	8,96	33,89	203,54
	Подлива	30	0,4	0,1	3,3	15,5	30	0,4	0,1	3,3	15,5
	Компот из с/ф	150	0,4	-	20,8	80,7	180	0,5	-	27,85	107,7
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
	Итого	590	22,37	6,89	80,63	480,24	720	27,93	14,30	128,52	686,86
	Полдник										
	Винегрет	150	2,1	15,15	9,9	184,5	180	2,8	20,2	13,2	226,10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
	Чай	150	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,30
	Сухари	20	1,92	0,24	13,94	67,2	20	1,92	0,24	36,64	67,2
	Итого	340	5,34	15,63	38,5	317,78	420	7,36	20,92	72,78	399,92
Итого за день	1384	36,31	30,81	160,81	1124,32	1640	48,01	46,83	256,22	1540,48	

4 Д е н ь	Завтрак										
	Каша «Дружба» молочная	150	4,3	3,58	25,5	211,0	180	6,55	6,06	32,09	241,0
	Чай с лимоном	180	0,1	0,01	1,6	5,8	180	0,13	0,01	1,8	69,60
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5	0,037	3,9	0,05	35,4	8	0,074	7,8	0,1	70,8
	Итого	355	5,93	8,07	37,43	304,6	408	9,84	15,07	53,91	486,5
	2-ой завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	52,8	100	0,5	-	12,7	52,8
	сушка	20	1,92	0,24	13,94	67,2	20	1,92	0,24	13,94	67,2
	Итого	120	2,42	0,24	26,64	120,0	120	2,42	0,24	26,64	120,0
	Обед										
	Борщ из свежей капусты с мясом и сметан.соус	150	11,00	3,2	15,8	157,7	180	13,09	3,48	28,0	177,2
	Колбаса/соси ска	70	11,8	18,9	-	216,4	70	11,8	18,9	-	216,4
	Макароны с маслом	110	5,66	5,54	35,98	216,98	130	6,74	7,38	47,98	289,10
	Подлива	30	0,4	0,1	3,3	15,5	30	0,4	0,1	3,3	15,5
	Кисель	150	0,8	0,9	24,8	87,7	180	12,8	14,6	37,8	102,4
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,68	34,16	35	2,64	0,48	13,36	68,32
	Итого	565	32,44	29,36	96,84	780,84	665	50,56	46,05	150,36	973,72
	Полдник										
	Блины с маслом	60	4,74	4,9	28,88	180,63	65	4,74	4,9	28,88	180,63
	Чай с молоком	150	1,11	0,89	11,80	65,31	190	1,21	1,05	13,92	70,48
	Итого	210	5,85	5,79	40,68	245,94	255	5,95	5,95	42,8	251,11
Итого за день	1250	46,64	43,46	268,91	1451,38	1448	68,77	67,31	273,71	1831,33	

5 Д е н ь	Завтрак										
	Каша геркулесовая молочная	150	5,5	5,5	27,3	129,6	180	7,7	7,7	33,6	170,0
	Чай	170	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,30
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Сыр	4	2,3	3,0	-	36,4	6	2,3	3,0	-	36,4
	Итого	354	9,3	9,08	45,56	250,32	406	13,09	11,9	63,1	349,5
	2-ой завтрак										
	Йогурт	100	0,48	0,41	8,76	90,00	100	0,69	0,59	10,51	108,0
	Обед										
	Суп с рыбными консервами «Сайра»	150	8,0	22,0	13,8	137,0	180	10,0	24,8	18,0	147,0
	Тефтели мясные с подливой	75	8,6	8,8	8,1	152,1	80	10,2	10,6	9,8	189,6
	Гороховое пюре	80	7,83	1,0	18,4	80,0	100	8,88	1,42	25,13	90,1
	Морс	150	-	-	25,97	103,77	180	-	-	31,98	136,8
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32
	Итого	505	27,25	32,62	83,23	559,43	620	34,81	38,50	118,19	736,62
	Полдник										
	Яйцо	50	6,6	5,5	0,38	128,0	50	6,6	5,5	0,38	128,00
	Салат морковно-яблочный	40	0,4	3,0	4,9	46,9	50	0,5	3,5	5,2	46,9
	Какао	150	4,2	4,8	12,1	134,9	180	5,1	6,4	13,4	163,9
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	25	2,64	0,48	13,36	68,32
Печенье	20	1,7	2,0	15,6	106,82	20	1,7	2,0	15,6	106,82	
Итого	280	14,22	15,54	39,66	450,78	325	16,54	17,88	47,94	513,94	
Итого за день	1239	51,25	57,65	177,21	1350,53	1451	65,13	68,87	239,74	1708,06	

Б Д Е Н Ь	Неделя 2										
	Завтрак										
	Кулеш молочный	150	6,8	8,1	30,8	201,6	180	7,4	8,7	34,16	255,85
	Кофейный напиток	180	0,1	0,01	1,6	58,0	200	0,13	0,01	1,8	69,6
	Сушка	20	1,92	0,24	13,94	67,2	20	1,92	0,24	13,94	67,2
	Итого	350	8,82	8,35	46,34	326,8	400	9,45	8,95	49,90	392,65
	2-ой завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	52,8	100	0,5	-	12,7	52,8
	Крекер	10	0,74	2,53	6,1	50,2	10	0,74	2,53	6,1	50,2
	Итого	110	1,24	2,53	18,8	103	110	1,24	2,53	18,8	103
	Обед										
	Суп фасолевый с курицей	150	8,22	7,16	22,35	155,85	180	10,96	9,54	29,8	207,8
Бефстроганов с курицей	60	13,1	12,8	3,2	55,10	70	15,10	15,7	7,4	232,2	
Гречневый гарнир с маслом	100	1,47	2,95	17,09	100,5	130	1,91	3,84	22,22	130,7	
Компот из с/ф	150	0,4	-	20,8	80,7	180	0,5	-	27,85	107,7	
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Итого	510	37,01	23,73	80,4	478,71	640	34,2	30,76	120,55	851,52	
Полдник											
Вермишель молочная	150	4,4	4,5	22,6	179,5	180	6,7	7,0	26,0	209	
Чай	150	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,30	
Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	1,5/0,0 6	0,58/ 0	10,28/12, 04	52,4/49,6	20/15	3,09/0, 06	1,2/0	19,92/12 ,04	92,5/49, 6	
Итого	345	5,96	5,08	52,9	313,42	395	9,85	8,2	67,54	389,40	
Итого за день	1315	53,03	39,69	198,44	1221,93	1545	54,74	50,44	256,79	1736,57	

7 Д е н ь	Завтрак										
	Каша геркулесовая молочная	150	5,5	5,5	27,3	129,6	180	7,7	7,7	33,6	170,0
	Чай	170	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,30
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Сыр	4	2,3	3,0	-	36,4	6	2,3	3,0	-	37,4
	Итого	354	9,3	9,08	45,56	250,32	406	13,09	11,9	63,10	350,50
	2-ой завтрак										
	Снежок	100	4,0	3,4	7,3	75,0	100	4,0	3,4	7,3	75,0
	Обед										
	Щи из свежей капусты с мясом, соус сметанный	150	3,9	6,19	9,61	121,3	180	5,34	7,56	11,6	132,7
Плов с мясом	150	20,56	19,66	11,2	293,98	180	23,72	22,46	12,8	336	
Соленый огурец/помидор	30	0,6	0,08	2,2	9,8	30	0,6	0,08	2,2	9,8	
Морс	150	-	-	25,97	103,77	180	-	-	31,98	136,8	
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Итого	530	27,28	26,75	65,94	615,41	650	35,39	31,78	91,86	788,42	
Полдник											
Запеканка творожная	100	19,5	10,3	33,2	310	120	21,4	17,2	38,9	389,9	
Кисель	150	0,8	0,9	24,8	87,7	180	12,8	14,6	37,8	102,4	
Итого	250	20,3	11,2	68	397,7	300	34,2	31,8	76,7	492,3	
Итого за день	1234	60,88	50,35	186,80	1338,43	1456	86,68	78,88	238,96	1706,22	

8 д е н ь	Завтрак										
	Каша гречневая молочная	150	5,36	7,10	19,02	161,63	180	7,14	9,46	25,36	215,50
	Кофейный напиток	170	0,1	0,01	1,6	58,0	180	0,13	0,01	1,8	69,6
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5	0,037	3,9	0,05	35,4	8	0,074	7,8	0,1	70,8
	Итого	355	7,0	11,59	30,95	307,43	408	10,43	18,47	47,18	460,70
	2-ой завтрак										
	Банан	95	1,1	0,4	14,7	67,2	100	1,57	0,57	21	96
	Обед										
	Салат из свежей капусты	40	0,49	3,03	2,89	41,05	50	0,98	6,06	5,78	82,1
	Суп вермишелевый с курицей	150	2,0	5,17	10,66	100,7	180	2,4	6,45	13,66	11,7
	Котлета /биточки рыбные	60	9,9	1,8	6,0	81,39	70	10,2	2,1	7,2	89,61
Картофельное пюре	100	15,18	16,72	16,24	275,80	120	28,5	30,2	20,3	467,0	
Компот из с/ф	150	0,4	-	20,8	80,7	180	0,5	-	27,85	107,7	
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Итого	550	30,79	27,54	73,55	666,2	680	48,31	46,49	108,07	931,23	
Полдник											
Плюшка	70	4,9	3,91	26,2	160,8	80	6,3	5,01	43,7	206,8	
Чай	150	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,30	
Итого	220	4,9	3,91	34,18	192,72	260	6,3	5,01	53,28	245,1	
Итого за день	1220	43,79	43,44	153,38	1233,55	1448	66,61	70,54	229,53	1733,03	

9 Д е н ь	Завтрак										
	Каша манная молочная	150	5,7	6,9	29,0	161,5	180	7,28	7,96	34,16	238,0
	Чай с лимоном	160	0,1	0,01	1,6	5,8	180	0,13	0,01	1,8	69,60
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	1,5/0,06	0,58/0	10,28/12,04	52,4/49,6	40/20	3,09/0,06	1,2/0	19,92/12,04	92,5/49,6
	Итого	355	7,36	7,49	52,92	269,30	420	10,56	9,17	67,92	449,70
	2-ой завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	52,8	100	0,5	-	12,7	52,8
	Крекер	10	0,74	2,53	6,1	50,2	10	0,74	2,53	6,1	50,2
	Итого	110	1,24	2,53	18,8	103	110	1,24	2,53	18,8	103
	Обед										
	Борщ из свежей капусты с мясом и сметанным соусом	150	11,00	3,2	15,8	157,7	180	13,09	3,48	28,0	177,2
	Сосиска/колбаса	70	11,8	18,9	-	216,4	70	11,8	18,9	-	216,4
Макароньы отварные с маслом	100	3,47	3,69	24,10	145,10	130	5,66	5,54	35,98	216,8	
Подлива	30	0,4	0,1	3,3	15,5	30	0,4	0,1	3,3	15,5	
Кисель	150	0,8	0,9	24,8	87,7	180	12,8	14,6	37,8	102,4	
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Итого	550	30,29	27,61	84,96	708,96	670	49,48	44,3	138,9	901,42	
Полдник											
Картофельное пюре, сельдь	120/30	15,18	16,72	16,24	275,80	140/50	28,5	30,2	20,3	467,0	
Чай	150	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,30	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Вафли	25	1,85	2,5	19,0	102,0	40	1,85	2,5	19,0	102,0	
Итого	345	18,35	19,46	49,9	443,88	450	32,99	33,18	62,24	675,62	
Итого за день	1360	57,24	57,09	206,58	1525,14	1650	94,27	89,18	285,32	2129,74	

1 0 д е н ь	Завтрак										
	Каша рисовая молочная	150	5,47	5,16	31,07	203,49	180	7,29	6,88	41,42	271,3
	Чай	170	-	-	7,98	31,92	180	-	-	9,58	38,30
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5	0,037	3,9	0,05	35,4	8	0,074	7,8	0,1	70,8
	Итого	355	7,0	9,64	49,38	323,21	408	10,45	15,88	71,02	485,2
	2-ой завтрак										
	Йогурт	100	0,48	0,41	8,76	90,0	100	0,69	0,59	10,51	108,0
	Обед										
	«Рассольник» с мясом, соус сметанный	150	4,08	4,92	14,74	109,5	180	5,55	7,66	15,35	145,0
	«Ленивые голубцы» с мясом, соус сметанный	150	6,4	9,8	10,6	225	180	16,2	21,6	14,9	319,0
	Компот из с/ф	150	0,4	-	20,8	80,7	180	0,5	-	27,85	107,7
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,40	40	3,09	1,2	19,92	104,8	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Итого	500	13,7	15,54	63,1	501,76	620	27,98	30,94	91,38	744,82	
Полдник											
Омлет	60	7,74	9,2	1,46	151,8	70	9,68	11,5	1,82	189,8	
Какао	150	4,2	4,8	12,1	134,9	180	5,1	6,4	13,4	163,9	
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,16	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Сухари	20	1,92	0,24	13,94	67,2	20	1,92	0,24	36,64	120	
Итого	360	15,18	14,48	34,18	388,06	310	19,34	18,62	65,22	542,02	
Итого за день	1315	36,36	40,07	155,42	1303,03	1438	58,46	66,03	238,13	1880,04	

