«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
Марьинский детский сад
_____ Е.В.Иванова

Примерное десятидневное меню
МБДОУ Марьинский детский сад
3-7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
к	Каша геркулесовая	200	7,7	7,7	27,3	170	0,91	94
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	943
	Печенье с маслом	20/10	12,8	19,6	23	112		
к 2	Сок	200						
	Хлеб ржаной	60	5,16	0,9	28,92	108,6		
	Салат из св овощей	60	1,58	4,99	7,66	83,20	25	81
	Суп рыбный	20	8,61	8,4	14,34	167,25	7,29	87
	Рис отварной с маслом	150/5	3,47	6,63	27,36	208,7	0	679
	Печень по-строгановски	80	17,43	11,64	7,10	162,31	25,61	690
	Компот фруктовый	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0	859
ик	Оладьи с маслом с сахаром	150/5/5	7,93	9,5	44,13	278,25	0,62	448
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	1,83	869
			59,11	**68,45**	**251,91**	**1486,02**	**59,66**	
к	Каша манная	200	5,21	5,08	16,42	132,20	1,09	390
	Чай с сахаром	200/13	0,20	0,00	14,00	28,00	0	943
	Вафли	30	1,66	9,54	17,54	161,7		
к 2	Яблоко	100						
	Хлеб ржаной	60	5,16	0,9	28,92	108,6		
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	33
	Щи из свежей капусты	200	1,75	4,89	8,49	84,75	14,77	187
	Гречка с маслом	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	0	679
	Мясо тушеное	70	19,72	17,89	4,76	168,20	1,28	591

Полдник	Булочка домашняя	60	2,75	5,76	39	238,5	0	1107
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959
			62,32	**70,5**	**218,23**	**1498,84**	**22,51**	
День 3								
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	5,80	5,48	18,57	146,80	0,91	94
	Чай с сахаром	150/13	0,13	0,01	1,81	60,15	0	943
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,65	9,54	17,54	161,7		
Завтрак 2	Йогурт	100						
Обед	Хлеб ржаной	60	5,16	0,9	28,92	108,6		
	Салат овощной	60	0,76	5,64	2,34	62,78	20,97	43
	Суп гороховый	200	5,48	5,28	16,32	134,75	4,65	206
	Макароны отварные	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0	688
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,26	307
	Компот ябл.	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0	859
Полдник	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,25	438
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0	951
			54,75	**66,06**	**181,25**	**1582,16**	**26,13**	
День4								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91	93
	Чай с сахаром	200/13	0,20	0,00	14,00	28,00	0	943
	Зефир	30	0,14	0	24,12	91,62		
Завтрак 2	Банан	100						
Обед	Хлеб ржаной	60	5,16	0,9	28,92	108,6		
	Салат из св огурцов	60	2,98	5,19	6,25	83,60	11	10
	Свекольник со сметаной	200/10	1,81	4,91	125,25	102,5	8,23	170
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	694
	Рыба запеченная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	3,35	486
	Компот яблочный	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0	859
Полдник	Ленивые голубцы	180	2,75	13,20	17,33	199,20	8,67	321
	Чай с сахаром	200/13	0,20	0,00	14,00	28,00	0	943
			35,92	**42,26**	**296,59**	**1206,97**	**50,33**	
День 5								

Завтрак	Каша молочная сборная	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	1,2	177
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	943
	Печенье с маслом	20/10	12,8	19,6	23	112		
Завтрак 2	Груша	100						
Обед	Хлеб ржаной	60	5,16	0,9	28,92	108,6		
	Салат из капусты	60	1,06	3,81	6,49	64,42	20,97	43
	Рассольник	200	2,1	5,11	16,59	120,75	6,03	197
	Гречка с маслом	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	0	679
	Гуляш	80	23,80	19,52	5,74	203,00	1,54	560
	Компот	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0	859
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	150	18,27	20,54	28,74	372,49	5,62	626
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	943
			63,47	**72,62**	**248,3**	**1402,92**	**29,58**	
День 6								
Завтрак	Каша геркулесовая	200	7,7	7,7	27,3	170	0,91	94
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	943
	Вафли	20	1,66	9,54	17,54	161,7		
Завтрак 2	Яблоко	100						
Обед	Хлеб ржаной	60	5,16	0,9	28,92	108,6		
	Салат овощной	60	0,57	4,23	1,76	47,09	20,97	43
	Суп рыбный	20	8,61	8,4	14,34	167,25	7,29	87
	Рис отварной с маслом	150/5	3,47	6,63	27,36	208,7	0	679
	Печень по-строгановски	80	17,43	11,64	7,10	162,31	25,61	690
	Компот фруктовый	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0	859
Полдник	Оладьи с маслом с сахаром	150/5/5	7,93	9,5	44,13	278,25	0,62	448
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	1,83	869
			53,07	**58,78**	**232,25**	**1552,7**	**56,32**	
День 7								
Завтрак	Каша молочная	200	5,21	5,08	16,42	132,20	1,09	390

	манная							
	Чай с сахаром	200/13	0,20	0,00	14,00	28,00	0	943
	Зефир	30	0,14	0	24,12	91,62		
Завтрак 2	Сок	200						
Обед	Хлеб ржаной	60	5,16	0,9	28,92	108,6		
	Салат из св помидор	60	1,36	6,18	8,44	94,80	10,25	45
	Щи из свежей капусты	200	2,69	2,84	17,14	104,75	6,6	208
	Гречка с маслом	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	0	679
	Мясо тушеное	70	19,72	17,89	4,76	168,20	1,28	591
	Компот	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0	859
Полдник	Булочка домашняя	60	2,75	5,76	39	238,5	0	1107
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959
			55,35	**46,87**	**200,83**	**1396,97**	**18,5**	
День 8								
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	5,80	5,48	18,57	146,80	0,91	94
	Чай с сахаром	150/13	0,13	0,01	1,81	60,15	0	943
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,65	9,54	17,54	161,7		
Завтрак 2	Банан	100						
Обед	Хлеб ржаной	60	5,16	0,9	28,92	108,6		
	Салат Витаминный	60	1,58	4,99	7,66	83,20	25	81
	Суп гороховый	200	5,49	5,28	16,33	134,75	4,65	206
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	688
	Сосиска отварная	70	10,40	20,00	21,20	224,00	0	536
Полдник	Капуста тушеная	180	2,75	13,20	17,33	199,20	8,67	321
	Чай с сахаром	150/13	0,13	0,01	1,81	60,15	0	943
			69,47	**71,88**	**162,96**	**1561,29**	**36,81**	
День9								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	1,2	177
	Чай с лимоном	200/3	0,20	0,00	14,00	28,00	2,83	944
	Печенье с маслом	30/10	12,8	19,6	104	203,95		
Затрак 2	Йогурт	100						
Обед	Хлеб ржаной	60	5,16	0,9	28,92	108,6		
	Салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,40	6,25	38
	Борщ со сметаной	200/10	1,81	4,91	125,25	102,5	8,23	170
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	694
	Тефтели рыбные	75	13,87	7,85	6,53	150,00	3,35	486

	Компот яблочный	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0	859
Полдник	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,25	438
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959
			66,41	**75,43**	**399,51**	**1600,83**	**37,55**	
День 10								
Завтрак	Каша молочная сборная	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91	93
	Чай с сахаром	200/13	0,20	0,00	14,00	28,00	0	943
	Вафли	15	0,83	4,77	18,77	80,85		
Завтрак 2	Яблоко	100						
Обед	Хлеб ржаной	60	5,16	0,9	28,92	108,6		
	Салат зеленый	60	2,98	5,19	6,25	83,60	11	10
	Суп лапша	200	2,5	7,25	22,64	114,16	6,6	208
	Гречка с маслом	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	0	679
	Гуляш	80	23,80	19,52	5,74	203,00	1,54	560
	Компот ябл.	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0	859
Полдник	Печеночные оладьи	150	12,3	11,6	8,2	280,00	0	1064
	Чай с сахаром	200/13	0,20	0,00	14,00	28,00	0	943
			38,94	**45,68**	**263,06**	**1324,53**	**48,87**	