

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Паровозик»



**Н.В. Казакова**

Приказ №13-ОД от 03.12.2018г.

### **Примерное 10-дневное меню**

**для детей, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**

**учреждение «Детский сад «Паровозик» г.Мичуринска Тамбовской области**

**с 10,5 часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование	Выход блюда			Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	3-7	белки	жиры	углеводы				
ЗАВТРАК	1. Каша овсяная молочная	180	200		5,36	2,96	18,0	147,72	0	308	
	2. Какао с молоком, бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом	150	180		3,78	3,2	15,5	106,79	1,422	97	
		50/5	70/5		5,0	0,59	32,59	159,6		114 2	
II ЗАВТРАК	Сок	100	100		0,4	0,0	11,7	50,0	8,0	134	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>14,54</b>	<b>6,750</b>	<b>77,79</b>	<b>464,11</b>	<b>9,422</b>		
ОБЕД	1. Щи со сметаной на мясном бульоне	200	250		17,35	9,57	29,09	270,5	4,191	81	
	2. Плов из говядины	150	200		12,6	13,6	37,6	327	0,82	285	
	3. Компот. Хлеб ржаной	150 20	180 30		0,17 0,97	0 0,17	21,1 8,05	82,3 38,6	4,86	376 115	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>31,090</b>	<b>22,340</b>	<b>95,840</b>	<b>718,400</b>	<b>9,871</b>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	1. Омлет натуральный	120	130		8,82	16,98	1,69	195,38	0,15	215	
	2. Чай	150	180		3,186	0	13,572	92,394	6	11	
	Булка с повидлом	20	25		1,89	1,99	13,65	82,3		152	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>13,896</b>	<b>18,97</b>	<b>28,912</b>	<b>370,074</b>	<b>6,150</b>		
ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	Хлеб пшеничный	60	80		6,2	2,4	39,4	208,0			
	Хлеб ржаной	40	50		2,64	0,48	13,68	72,4			
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>59,526</b>	<b>48,06</b>	<b>202,542</b>	<b>1552,58</b>	<b>25,443</b>		

День № 2

Прием пищи	Наименование	Выход блюда			Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	белки	жиры	углеводы	жир	белок			
ЗАВТРАК	1. Каша «Дружба»	150	200	7,89	11,04	35,99			282,6	0	308
	2. Кофейный н-ок	150	180	3,34	0,32	23,86			115	1,17	395
	бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом, сыр	30/5/15	40/5/15	0,02	3,97	0,02			37,1		1
II ЗАВТРАК	Яблоко	100	100	0,4	00	11,7			50,0	3,0	442
	<b>ИТОГО:</b>			<b>11,25</b>	<b>15,33</b>	<b>71,57</b>			<b>484,7</b>	<b>4,17</b>	
ОБЕД	1. Суп гороховый с мясом	200	250	5,85	0,975	20,975			116,26	5	109
	2. Куриная котлета с макаронами	50	55	70,015	10,021	5,709			142,1685	0,22	307
	3. Компот	150	180	4,0	4,0	27,8			170,2	0	206
	Хлеб пшеничный	20	40	0,17	0,0	21,1			82,3	4,86	396
	<b>ИТОГО:</b>			<b>2,86</b>	<b>0,34</b>	<b>18,62</b>			<b>91,2</b>	<b>8,36</b>	<b>114</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	1. Каша рисовая молочная	180	200	6,78	9,42	25,84			221,3	0,828	93
	Хлеб пшеничный										
	2. Чай печенье	150	180	0	0	9,8			40,0	0	27
<b>ИТОГО:</b>			<b>6,78</b>	<b>9,42</b>	<b>35,64</b>			<b>261,3</b>	<b>0,828</b>		
ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	Хлеб пшеничный	60	80	6,2	2,4	39,4			208,0		
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68			72,4		
	<b>ИТОГО за день:</b>			<b>8,66</b>	<b>2,88</b>	<b>53,08</b>			<b>280,40</b>	<b>13,35</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>96,47</b>	<b>50,89</b>	<b>231,76</b>			<b>1406,10</b>	<b>13,35</b>		

Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	1. Каша гречневая молочная	180	200	7,57	15,94	30,6	248,8	0	296
				4,4	4,8	23,4	115,6		
II ЗАВТРАК	2. Кофейный н-к бутерброд с маслом, сыр Хлеб пшеничный Сок	150	180	0,16	0,0	14,9	56,87	1,17	395
		5/4	5/5						
		60	80	5,71	0,67	37,25	182,4		
		100	100	0,12	0,0	1,8	82,3	8,0	
		<b>ИТО ГО:</b>		<b>16,33</b>	<b>20,83</b>	<b>103,11</b>	<b>687,9</b>	<b>1,17</b>	
ОБЕД	1. Картофельный с вермишелью на м/б	200	250	3,0	4,6	16,6	119,5	18,47	80
	2. Голубцы ленивые	50	55	18,1	17,4	14,2	282,7		298
		150	180	0,17	0,0	21,1	82,3	4,86	
		40	50	2,42	0,44	20,2	96,0		
		<b>ИТО ГО:</b>		<b>29,05</b>	<b>24,82</b>	<b>96,97</b>	<b>477,35</b>	<b>23,33</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	1. Запеканка творожная с повидлом	120	150	8,59	11,22	38,26	297,3	0,95	233
		150	180	4,4	4,8	23,4	145,5	0	
		<b>ИТО ГО:</b>		<b>30,71</b>	<b>22,87</b>	<b>49,12</b>	<b>516</b>		
ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	80	2,4	0,96	16,48	83,84		
		40	50	1,15	0,15	7,4	35,7		
		<b>ИТОГО за день:</b>		<b>76,09</b>	<b>68,52</b>	<b>249,2</b>	<b>1682,0</b>	<b>25,45</b>	

Прием пищи	Наименование	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	белки	жиры	углеводы				
ЗАВТРАК	1. Каша манная молочная	180	200	6,2	8,9	25,6	206,0	0	309	
	2. Чай, бутерброд с маслом	150	180	0,1	0	14,9	56,8	1,44	397	
	Хлеб пшеничный	5	5	0,07	7,8	0,1	70,9		1	
II ЗАВТРАК	Сок	60	80	5,71	0,67	37,25	182,4		114	
	<b>ИТОГО</b>	100	100	0,12	0,0	1,8	7,59	8	134	
		<b>ИТОГО</b>	<b>ГО:</b>	<b>12,2</b>	<b>17,37</b>	<b>79,65</b>	<b>523,69</b>	<b>9,44</b>		
ОБЕД	1. Пиц со сметаной на м/б	200	250	1,75	4,875	8,475	84,75	18,475	77	
	2. Картофельное пюре	170	180	2,652	4,16	17,719	118,95	15,743	321	
	рыба тушеная с овощами	70	90	8,352	4,527	4,136	118,8	0,214	448	
	3. Компот	150	180	0,17	0	21,1	82,3	4,86	396	
	Хлеб ржаной	40	50	2,42	0,44	20,2	96,0		115	
		<b>ИТОГО</b>	<b>ГО:</b>	<b>15,344</b>	<b>14,0</b>	<b>71,63</b>	<b>500,80</b>	<b>38,99</b>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	1. Каша пшеничная молочная	180	200	5,7	1,62	1,62	0,84	0	655	
	2. Йогурт (снежок)	150	180	5,0	1,5	8,5	70,0	0,015	б/н	
	3. С повидлом	60	80	4,16	1,6	48,24	223,76	0,08		
	<b>ИТОГО</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>ГО:</b>	<b>14,86</b>	<b>4,72</b>	<b>58,36</b>	<b>294,6</b>	<b>0,095</b>		
ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	Хлеб пшеничный	60	80	2,4	0,96	16,48	83,84			
	Хлеб ржаной	40	50	1,15	0,15	7,4	35,7			
		<b>ИТОГО</b>	<b>за день:</b>	<b>42,404</b>	<b>36,09</b>	<b>209,64</b>	<b>1319,09</b>	<b>48,525</b>		

Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	белки	жиры	углеводы				
ЗАВТРАК	1. Каша «Дружба»	120	150	21,0	14,1	18,0	286,0	0,39	175	
	2. кофейный н-ок	150	180	3,9	4,05	21,6	138,0	1,17	395	
	бутерброд с маслом	5	5	0,32	23,86	115,0			1	
	Хлеб пшеничный	50	70	5,0	0,59	32,59	159,6		114	
II ЗАВТРАК	Сок	100	100	0,4	0,0	11,7	50,0	3,0	442	
		<b>ИТО</b>	<b>ГО:</b>	<b>15,44</b>	<b>12,58</b>	<b>99,09</b>	<b>371,40</b>	<b>4,17</b>		
ОБЕД	1. Рассольник со сметаной с мясом	200	250	11,9	12,21	25,23	216,9	5,436	73	
	2. Капуста тушеная с сосисками, ясли мясная котлета	150	180	3,18	6,72	6,975	119,7	16,95	50	
	Хлеб ржаной	40	50	2,42	0,42	20,2	96,0		115	
	Хлеб пшеничный	10	10	0,71	0,08	4,66	29,8		114	
	3. Компот	150	180	0,17	0	21,1	82,3	4,86	396	
		<b>ИТО</b>	<b>ГО:</b>	<b>13,34</b>	<b>21,91</b>	<b>58,42</b>	<b>501,81</b>	<b>27,24</b>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	1. Творожная запеканка с повидлом	120/10	130/10	24,76	31,23	28,93	514,0	0,39	237	
	2. Чай, печенье	150	180	0	0	9,8	40,0	0	27	
		<b>ИТО</b>	<b>ГО:</b>	<b>24,92</b>	<b>31,23</b>	<b>43,83</b>	<b>570,87</b>	<b>0,39</b>		
ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	Хлеб пшеничный	60	80	2,4	0,96	16,48	83,84			
	Хлеб ржаной	40	50	1,15	0,15	7,4	35,7			
		<b>ИТОГО</b>	<b>за день:</b>	<b>53,7</b>	<b>65,64</b>	<b>201,34</b>	<b>1444,08</b>			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	1. Каша пшеничная молочная	180	200	7,36	8,33	30,72	233,7	0	304
	Чай,	150	180	4,4	4,8	23,4	145,5	1,422	394
	бутерброд с маслом	5	5	3,34	0,32	23,86	115,0		2
	Хлеб пшеничный	50	70	5,0	0,59	32,59	159,6		114
	Сок	100	100	0,4	0,0	11,7	50,0	3,0	442
	<b>ИТОГО:</b>			<b>20,53</b>	<b>18,8</b>	<b>122,3</b>	<b>748,3</b>	<b>3,0</b>	
ОБЕД	1. Суп картофельный гороховый на к/б	200	250	12,91	12,11	24,12	26,8	10,275	57
	2. Тефтели мясные с гречкой	130/50	150/55	14,5	14,7	4,9	212,6	0,426	81
	3. Компот	150	180	0,17	0,0	21,1	82,3	4,86	396
	Хлеб пшеничный	10	10	0,71	0,08	4,66	29,8		114
	Хлеб ржаной	20	30	1,45	0,25	12,07	58,8		115
	<b>ИТОГО ГО:</b>			<b>36,86</b>	<b>29,64</b>	<b>88,41</b>	<b>551,9</b>	<b>15,561</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	1. Капуста тушеная с сосисками ясли коллета из говядины	180	200	5,436	5,04	16,416	132,84	0,828	93
	2. какао	150	180	3,9	4,5	21,6	138,0	1,44	97
	печенье	20	25	1,89	1,99	13,65	82,3		152
	Хлеб ржаной	20	20	12,0	12,0	2,0	167,36	3,6	115
		<b>ИТОГО ГО:</b>			<b>23,226</b>	<b>21,8</b>	<b>53,8</b>	<b>520,50</b>	<b>6,228</b>
ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	Хлеб пшеничный	70	80	2,4	0,96	16,48	83,84		
	Хлеб ржаной	40	50	1,15	0,15	7,4	35,7		
		<b>ИТОГО за день:</b>			<b>80,61</b>	<b>70,24</b>	<b>264,51</b>	<b>1820,7</b>	<b>24,789</b>

Прием пищи	Наименование	Выход блюда			Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	белки	жиры	углеводы					
ЗАВТРАК	1. Каша овсяная молочная	180	200	7,89	11,04	35,99	282,6	0	308		
	2. Кофейный н-к на молоке	150	180	4,4	4,8	23,4	145,6	1,17	395		
	бутерброд с маслом, сыр	30/5/15	40/5/15	0,02	3,97	0,02	37,1	0	1		
II ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	80	5,71	0,67	37,25	182,4		114		
	Сок	100	100	0,4		11,7	50,0	3,0	442		
	<b>ИТОГО</b>	<b>ГО:</b>	<b>18,71</b>	<b>15,52</b>	<b>118,63</b>	<b>702,89</b>	<b>9,62</b>				
ОБЕД	1. Бульон куриный	200	250	1,4	0,7	9,0	46,4	5	109		
	с гречками	30	40						49		
	2. Отварные куры с рисом	50/120	70/140	20,6	21,5	5,0	316,6	0	311		
	3. Компот	150	180	0,17	0,0	21,1	82,3	4,86	396		
	Хлеб ржаной	20	30	1,45	0,25	12,07	58,8		115		
	<b>ИТОГО</b>	<b>ГО:</b>	<b>24,63</b>	<b>22,11</b>	<b>73,66</b>	<b>625,42</b>	<b>9,86</b>				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	1. Омлет натуральный	60	80	8,82	16,98	1,69	195,38	0,15	215		
	Хлеб ржаной	20	20								
	2. Чай	150	180	3,9	4,5	21,6	138,0	1,44	97		
	печенье	20	25	1,89	1,99	13,65	82,3		152		
	<b>ИТОГО</b>	<b>ГО:</b>	<b>6,78</b>	<b>9,42</b>	<b>35,64</b>	<b>261,3</b>	<b>1,59</b>				
ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	Хлеб пшеничный	70	80	2,4	0,96	16,48	83,84				
	Хлеб ржаной	40	50	1,15	0,15	7,4	35,7				
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>50,12</b>	<b>47,05</b>	<b>227,93</b>	<b>1589,61</b>	<b>21,07</b>				



Прием пищи	Наименование	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	белки	жиры	углеводы				
ЗАВТРАК	1. Каша «Дружба»	120	150	21,0	14,1	18,0	286,0	0,39	175	
	2. Какао с молоком, бутерброд с маслом, сыр	150	180	3,9	4,05	21,6	138,0	1,44	395	
	Хлеб пшеничный	5/15	5/15							
	Сок (фруктовый)	60	80	5,71	0,67	37,25	182,4		114	
Итого ЗАВТРАК	100	100	0,4	0,0	11,7	50,0	3,0	442		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>16,33</b>	<b>20,83</b>	<b>103,11</b>	<b>687,9</b>	<b>4,44</b>		
ОБЕД	1. Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200	250	13,16	12,34	26,86	27,8	8,25	312	
	2. Жаркое по-домашнему	180	200	12,92	12,04	27,0	262,93	7,786	276	
	Хлеб ржаной	40	50	2,42	0,44	20,2	96,0		115	
	3. Компот	150	180	0,17	0,0	21,1	82,3	4,86	396	
Итого ОБЕД			<b>26,34</b>	<b>27,55</b>	<b>88,1</b>	<b>469,0</b>	<b>23,33</b>			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	1. Творожная запеканка с повидлом	120/10	130/10	24,76	31,23	28,93	514,0	0,39	237	
	2. Чай	150	180	3,9	4,5	21,6	138,0	1,44	97	
	печенье	20	25	1,89	1,99	13,65	82,3		152	
				<b>30,55</b>	<b>37,72</b>	<b>64,18</b>	<b>734,3</b>	<b>1,83</b>		
ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	Хлеб пшеничный	60	80	2,4	0,96	16,48	83,84			
	Хлеб ржаной	40	50	1,15	0,15	7,4	35,7			
<b>Итого за день:</b>			<b>73,22</b>	<b>86,10</b>	<b>255,39</b>	<b>1891,23</b>	<b>29,6</b>			

День № 9

Прием пищи	Наименование	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	белки	жиры	углеводы				
ЗАВТРАК	1. Каша манная молочная	180	200	0,6	4,1	6,0	62,9	0	309	
	2. Чай	150	180	4,4	4,8	23,4	145,6	1,17	97	
	бутерброд с маслом	5	5	0,03	4,76	0,03	44,5	0	1	
II ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	80	5,71	0,67	37,25	182,4	0	114	
	Сок	100	100	0,4	0,0	11,7	50,0	8,0	20	
	<b>ИТОГО ГО:</b>			<b>11,14</b>	<b>14,33</b>	<b>78,38</b>	<b>485,4</b>	<b>9,17</b>		
ОБЕД	1. Щи с мясом, со сметаной	200	250	2,05	3,1	12,575	86,5	5,75	85	
	2. Гуляш из отварного мяса с макаронами, салат из капусты	50/120	55/125	7,0895	5,6045	1,804	859,375	0,3795	2	
	Хлеб ржаной	40	50	1,15	0,15	7,4	42,5	0,01	205	
	3. Компот	150	180	0,17	0,0	21,1	35,7	4,86	115	
	<b>ИТОГО ГО:</b>			<b>25,85</b>	<b>23,34</b>	<b>64,85</b>	<b>582,88</b>	<b>33,146</b>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	1. Каша рисовая молочная	180	200	6,78	9,42	25,84	221,3	0,828	93	
	Йогурт (снежок),	150	180	4,0	3,02	4,2	67,0	0,014	6/н	
	Пироги с повидлом	50	70	8,4	8,84	41,81	264,19		448	
	<b>ИТОГО ГО:</b>			<b>12,4</b>	<b>11,86</b>	<b>71,85</b>	<b>331,18</b>	<b>0,842</b>		
ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	Хлеб пшеничный	60	80	2,4	0,96	16,48	83,84			
	Хлеб ржаной	40	50	1,15	0,15	7,4	35,7			
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>49,39</b>	<b>185,23</b>	<b>215,08</b>	<b>1399,46</b>	<b>43,158</b>			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
		1,5-3	3-7		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	1. Каша гречневая молочная	180	200		7,57	15,94	30,6	248,8	0	303
	2. Кофейный н-к на молоке	150	180		4,4	4,8	23,4	145,6	1,17	395
	бутерброд с маслом	30/5	40/5		0,02	3,97	0,02	37,1	0	1
	Хлеб пшеничный	60	80		5,51	0,25	38,17	183,9		115
II ЗАВТРАК	Сок	100	100		0,4	0	11,7	50,0	3,0	442
		<b>ИТО</b>	<b>ГО:</b>		<b>15,44</b>	<b>12,58</b>	<b>99,09</b>	<b>662,40</b>	<b>4,17</b>	
ОБЕД	1. Суп рассольник со сметаной с мясом	200	250		11,9	12,21	25,23	216,9	5,436	73
	2. Рыбные тефтели, картофельное пюре, салат из капусты	70	80		12,0	5,2	8,0	128,0	2,828	256
		130	140		4,5	6,1	29,0	186,0	15,743	321
		50	60		1,0	2,25	4,585	42,5	0,01	
	Хлеб ржаной	40	50		2,42	0,44	20,2	96,0		115
	3. Компот	150	180		0,17	0,0	21,1	82,3	4,86	396
		<b>ИТО</b>	<b>ГО:</b>	<b>27,65</b>	<b>24,73</b>	<b>108,01</b>	<b>523,30</b>	<b>28,923</b>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	1. Творожная запеканка с повидлом	120/10	130/10		24,76	31,23	28,93	514,0	0,39	237
	2. Чай	150	180		3,9	4,5	21,6	138,0	1,44	97
	печенье	20	25		1,89	1,99	13,65	82,3		152
		<b>ИТО</b>	<b>ГО:</b>		<b>30,55</b>	<b>37,72</b>	<b>64,18</b>	<b>734,3</b>	<b>1,83</b>	
ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	Хлеб пшеничный	60	80		2,4	0,96	16,48	83,84		
	Хлеб ржаной	40	50		1,15	0,15	7,4	35,7		
		<b>ИТОГО</b>	<b>за день:</b>		<b>73,64</b>	<b>75,030</b>	<b>271,37</b>	<b>1920,0</b>	<b>34,923</b>	