

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №21 комбинированного вида

143 000, Россия, Московская область, г. Одинцово, Можайское шоссе, д. 69

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ  
детским садом №21  
комбинированного вида

Е.В. Ледяева

03 20 19 г.



## Примерное десятидневное меню

(группы от трех до семи лет)

период с 01.03.2019г. по 31.05.2019 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 1 - понедельник</b>								
Завтрак	- Каша геркулесовая молочная	200	5,915	8,736	23,193	189,231	1,755	№1
	- Кофейный напиток с молоком	180	4,411	4,848	17,758	127,823	1,853	№11
	- Бутерброд с маслом	35/9	2,705	7,74	16,417	142,035	0,0	№13
Второй завтрак	- Сок	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№15
Обед	- Солёный огурец	42	0,336	0,042	0,714	4,41	2,1	№16
	- Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	220/6	5,128	4,449	14,017	121,217	41,688	№24
	- Котлета мясная	70	13,138	10,402	5,414	166,478	0,84	№34
	- Пюре картофельное	150	3,403	5,914	19,526	140,032	22,017	№44
	- Компот из кураги	180	0,78	0,045	20,624	80,879	0,6	№49
	- Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,0	№54
Полдник	- Ряженка	150	4,2	6,0	6,3	94,5	0,45	№55
	- Вафли	15	0,48	0,42	12,165	51,315	0,0	№59
	- Яблоко	88	0,352	0,352	8,624	36,96	8,8	№65
Ужин	- Винегрет	219	7,661	6,622	30,38	204,208	23,146	№73
	- Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,38	0,0	№8
	- Чай с лимоном	180	0,147	0,062	12,107	46,301	1,26	№84
	- Хлеб пшеничный	35	5,6	0,4	28,0	134,2	0,0	№85
<b>Итого за первый день</b>			<b>60,596</b>	<b>58,932</b>	<b>247,579</b>	<b>1700,669</b>	<b>106,509</b>	
<b>День 2 - вторник</b>								
Завтрак	- Каша рисовая молочная	200	5,249	7,98	22,725	177,999	1,755	№2
	- Какао с молоком	180	4,422	4,77	18,057	128,309	1,852	№12
	- Бутерброд с маслом и сыром	35/8/10	5,112	9,949	16,439	171,643	0,07	№14
Второй завтрак	- Сок	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№15
Обед	- Салат из свеклы с чесноком	60	0,946	3,06	5,414	51,645	5,746	№17
	- Суп с рыбными фрикадельками со сметаной	220/6	6,537	1,716	10,993	91,751	13,038	№25
	- Тефтели мясные в соусе	70/25	13,148	10,922	6,125	167,512	2,23	№37
	- Гречневая каша рассыпчатая	130	7,504	5,26	36,919	215,822	0,0	№45
	- Кисель из свежих замороженных ягод	180	0,335	0,13	35,271	85,49	3,75	№50
	- Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,0	№54
Полдник	- Кефир	150	4,2	4,8	6,15	83,1	1,05	№56
	- Плюшка	50	4,081	3,927	25,341	146,964	0,826	№61
	- Мандарин	50	0,45	0,1	4,05	17,9	30,0	№68
Ужин	- Капуста тушеная, сосиска отварная	198/68	13,241	24,565	15,934	333,804	99,86	№70
	- Чай с сахаром	200	0,12	0,031	12,017	45,826	0,06	№83

	- Хлеб пшеничный	30	4,8	0,3	21,0	100,65	0,0	№85
<b>Итого за второй день</b>			<b>73,945</b>	<b>78,11</b>	<b>268,635</b>	<b>1948,115</b>	<b>162,237</b>	
День 3 - среда								
Завтрак	- Каша пшеничная молочная	200	6,005	8,034	23,283	185,217	1,755	№3
	- Кофейный напиток с молоком	180	4,411	4,848	17,758	127,823	1,853	№11
	- Бутерброд с маслом	35/9	2,705	7,74	16,417	142,035	0,0	№13
Второй завтрак	- Сок	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№15
Обед	- Салат из квашенной капусты	60	0,999	4,061	2,158	48,67	15,54	№18
	- Рассольник (мясной) ленинградский со сметаной	220/6	2,24	0,337	14,929	84,893	14,283	№26
	- Картофельная запекалка с соусом	200/30	13,047	14,721	28,325	293,449	29,005	№40
	- Лимонный напиток	180	0,054	0,006	15,15	57,093	2,4	№51
	- Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,0	№54
	- Ряженка	150	4,2	6,0	6,3	94,5	0,45	№55
Полдник	- Печенье	15	1,125	1,77	11,235	62,565	0,0	№60
	- Груша	88	0,352	0,264	9,064	37,752	4,4	№66
	- Вареники ленивые	180	26,161	13,491	23,326	307,262	0,65	№72
Ужин	- Сметанный соус	30	0,634	3,016	1,653	60,882	0,160	№80
	- Чай с сахаром	200	0,12	0,031	12,017	45,826	0,06	№83
	- Хлеб пшеничный	40	6,4	0,4	28,0	134,2	0,0	№85
	<b>Итого за третий день</b>		<b>71,253</b>	<b>65,319</b>	<b>241,815</b>	<b>1811,867</b>	<b>72,556</b>	
День 4 - четверг								
Завтрак	- Каша гречневая молочная	200	6,455	8,34	23,787	189,515	1,755	№4
	- Какао с молоком	180	4,422	4,77	18,057	128,309	1,852	№12
	- Бутерброд с маслом и сыром	35/8/10	5,112	9,949	16,439	171,643	0,07	№14
Второй завтрак	- Сок	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№15
Обед	- Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1,312	3,056	3,887	45,074	4,926	№19
	- Суп картофельный с геркулесом на курином бульоне со сметаной	220/6	5,376	4,529	17,602	136,374	13,158	№29
	- Котлеты куриные	75	22,673	24,059	6,209	330,48	2,921	№36
	- Рис отварной	150	3,783	5,154	32,523	183,475	0,0	№47
	- Кисель из свежесам. ягод	180	0,335	0,13	35,271	85,49	3,75	№50
	- Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,0	№54
Полдник	- Био йогурт	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	№57
	- Пряник	30	1,44	0,84	23,31	106,74	0,0	№62
	- Банан	70	1,05	0,35	14,7	62,51	7,0	№67
Ужин	- Салат из зел. горошка	60	13,145	2,687	30,586	191,473	0,25	№9
	- консервированного	140	15,713	10,591	2,739	168,425	2,248	№71
	- Рыба запеченная в омлете							
	- Чай с сахаром	200	0,12	0,031	12,017	45,826	0,06	№83
	- Хлеб пшеничный	50	8,0	0,5	35,0	167,75	0,0	№85

<b>Итого за четвертый день</b>			<b>88,886</b>	<b>77,836</b>	<b>303,177</b>	<b>2228,284</b>	<b>40,89</b>	
День 5 - пятница								
Завтрак	- Каша манная молочная	200	6,195	7,76	26,027	192,195	1,755	№5
	- Кофейный напиток с молоком	180	4,411	4,848	17,758	127,823	1,853	№11
	- Бутерброд с маслом	35/9	2,705	7,74	16,417	142,035	0,0	№13
Второй завтрак	- Сок	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№15
Обед	- Салат из варенных овощей	60	0,833	3,059	4,723	48,602	4,719	№86
	- Борщ вегетарианский со сметаной	220/6	4,742	1,21	20,181	115,172	29,848	№30
	- Бефстроганов из печени в сметанно – томатном соусе	100	19,489	17,77	43,911	408,839	3,898	№38
	- Макароны отварные	150	5,23	5,5	34,398	199,2	0,0	№48
	- Компот из сухофруктов	180	0,563	0,076	21,112	82,102	0,525	№52
	- Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,0	№54
Полдник	- Ряженка	150	4,2	6,0	6,3	94,5	0,45	№55
	- Булочка домашняя	30	2,04	1,963	12,67	73,482	0,413	№89
	- Апельсин	77	0,693	0,154	6,237	27,566	46,2	№69
Ужин	- Запеканка из творога с морковью со сг. молоком	170/35	15,411	14,111	10,504	234,825	1,947	№74
	- Чай с сахаром	200	0,12	0,031	12,017	45,826	0,06	№83
	- Хлеб пшеничный	45	6,4	0,4	28,0	134,2	0,0	№85
<b>Итого за пятый день</b>			<b>76,832</b>	<b>71,222</b>	<b>292,455</b>	<b>2056,067</b>	<b>93,668</b>	
Среднее значение за период 1-5 день			<b>74,302</b>	<b>70,283</b>	<b>270,732</b>	<b>1949,0</b>	<b>95,172</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			<b>3,81%</b>	<b>3,61%</b>	<b>13,89%</b>			
День 6 - понедельник								
Завтрак	- Макаронные изделия со сливочным маслом и сыром	160	9,991	9,691	34,441	256,324	0,138	№7
	- Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,38	0,0	№8
	- Какао с молоком	180	4,422	4,77	18,057	128,309	1,852	№12
	- Бутерброд с маслом	35/9	2,705	7,74	16,417	142,035	0,0	№13
Второй завтрак	- Сок	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№15
Обед	- Салат из свеклы с черносливом	60	0,92	4,111	9,76	77,287	4,92	№88
	- Суп каргофельный с пшеном (крестьянский) со сметаной	220/6	4,914	3,96	16,111	124,927	12,695	№27
	- Голубцы ленивые	208	14,678	11,819	12,596	212,283	68,166	№39
	- Кисель из свежих ягод	180	0,335	0,13	35,271	85,49	3,75	№50
	- Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,0	№54
	- Кефир	150	4,2	4,8	6,15	83,1	1,05	№56
Полдник	- Печенье	15	1,125	1,77	11,235	62,565	0,0	№60
	- Яблоко	88	0,352	0,352	8,624	36,96	8,8	№65



Ужин	- Рыба тушеная с овощами	120	13,991	3,63	13,42	138,987	5,661	№75
	- Пюре картофельное	150	3,403	5,914	19,526	140,032	22,017	№44
	- Чай с лимоном	180	0,147	0,062	12,107	46,301	1,26	№84
	- Хлеб пшеничный	30	4,8	0,3	21,0	100,65	0,0	№85
<b>Итого за шестой день</b>			<b>72,323</b>	<b>61,949</b>	<b>267,055</b>	<b>1796,33</b>	<b>132,309</b>	
День 7 - вторник								
Завтрак	- Каша рисовая молочная	200	5,249	7,98	22,725	177,999	1,755	№2
	- Кофейный напиток с молоком	180	4,411	4,848	17,758	127,823	1,853	№11
	- Бутерброд с маслом и сыром	35/8/10	5,112	9,949	16,439	171,643	0,07	№14
Второй завтрак	- Сок	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№15
Обед	- Салат из квашенной капусты	60	0,999	4,061	2,158	48,67	15,54	№18
	- Свекольник на мясном бульоне со сметаной	220/6	4,326	4,224	16,848	108,086	17,304	№28
	- Жаркое – по домашнему	220	10,372	11,423	25,235	238,903	30,39	№42
	- Компот из сухофруктов	180	0,563	0,076	21,112	82,102	0,525	№52
	- Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,0	№54
Полдник	- Ряженка	150	4,2	6,0	6,3	94,5	0,45	№55
	- Вафли	15	0,48	0,42	12,165	51,315	0,0	№59
	- Банан	70	1,05	0,35	14,7	62,51	7,0	№67
Ужин	- Салат из зеленого горошка консервированного	60	13,145	2,687	30,586	191,473	0,25	№9
	- Зразы из творога с изюмом со сг. молоком	140/20	21,314	12,791	35,998	334,636	0,5	№82
	- Чай с сахаром	200	0,12	0,031	12,017	45,826	0,06	№83
	- Хлеб пшеничный	40	6,4	0,4	28,0	134,2	0,0	№85
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>71,541</b>	<b>65,84</b>	<b>294,241</b>	<b>1999,386</b>	<b>77,697</b>	
День 8 – среда								
Завтрак	- Каша геркулесовая молочная	200	5,915	8,736	23,193	189,231	1,755	№1
	- Какао с молоком	180	4,422	4,77	18,057	128,309	1,852	№12
	- Бутерброд с маслом	35/9	2,705	7,74	16,417	142,035	0,0	№13
Второй завтрак	- Сок	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№15
Обед	- Салат из свеклы с изюмом	60	0,982	4,101	10,613	80,606	4,636	№22
	- Суп картофельный с макаронными изделиями (куриный)	220	16,49	5,063	23,321	199,589	11,29	№31
	- Плов с курицей	200	18,722	23,134	32,945	406,385	5,264	№41
	- Кисель из свежих ягод	180	0,335	0,13	35,271	85,49	3,75	№50
	- Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,0	№54
Полдник	- Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	№58
	- Пряник	30	1,44	0,84	23,31	106,74	0,0	№62
	- Апельсин	70	0,693	0,154	6,237	27,566	46,2	№69

Ужин	- Рагу из овощей	180	6,804	8,129	18,328	203,028	86,39	№77
	- Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,38	0,0	№8
	- Чай с сахаром	200	0,12	0,031	12,017	45,826	0,06	№83
	- Хлеб пшеничный	50	8,0	0,5	35,0	167,75	0,0	№85
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>77,018</b>	<b>69,978</b>	<b>303,249</b>	<b>2062,135</b>	<b>164,547</b>	
День 9 – четверг								
Завтрак	- Салат из зеленого горошка консервированного	60	13,145	2,687	30,586	191,473	0,25	№9
	- Омлет	107	9,095	12,625	2,81	160,515	0,65	№10
	- Кофейный напиток с молоком	180	4,411	4,848	17,758	127,823	1,853	№11
	- Бутерброд с маслом и сыром	35/8/10	5,112	9,949	16,439	171,643	0,07	№14
Второй завтрак	- Сок	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№15
Обед	- Салат из квашеной капусты	60	0,999	4,061				№
	- Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с гренками	220/8	9,72	3,539	24,666	163,219	5,64	№32
	- Рулет с луком и яйцами	70	10,794	9,336	4,647	144,615	1,6	№35
	- Картофельное пюре	150	3,403	5,914	19,526	140,032	22,017	№44
	- Компот из чернослива	180	0,345	0,105	21,599	83,324	0,45	№53
	- Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,0	№54
Полдник	- Био йогурт	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	№57
	- Булочка с курагой	55	4,816	3,041	36,464	183,389	0,465	№64
	- Мандарин	50	0,45	0,1	4,05	17,9	30,0	№68
Ужин	- Пудинг из творога с рисом со сг. молоком	175/25	20,577	14,625	26,794	299,085	1,31	№78
	- Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	45,826	0,06	№83
	- Хлеб пшеничный	50	8,0	0,5	35,0	167,75	0,0	
<b>Итого за девятый день</b>			<b>100,148</b>	<b>74,211</b>	<b>295,564</b>	<b>2160,464</b>	<b>82,805</b>	
День 10 – пятница								
Завтрак	- Каша молочная «Дружба»	200	6,039	8,151	25,541	164,352	1,781	№6
	- Какао с молоком	180	4,422	4,77	18,057	128,309	1,852	№12
	- Бутерброд с маслом	35/9	2,705	7,74	16,417	142,035	0,0	№13
Второй завтрак	- Сок	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№15
Обед	- Салат из соленых огурцов с луком	60						№
	- Рассольник рыбный со сметаной	220/6	6,206	1,462	15,116	102,819	14,408	№33
	- Фрикадельки мясные в соусе	70/30	13,726	11,135	8,419	193,438	1,048	№43
	- Гречневая каша рассыпчатая	130	7,504	5,26	36,919	215,822	0,0	№45
	- Кисель из всежезам. ягод	180	0,335	0,13	35,271	85,49	3,75	№50
	- Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,0	№54
Полдник	- Кефир	150	4,2	4,8	6,15	83,1	1,05	№56
	- Зефир	35	0,175	0,0	28,315	106,89	0,0	№63
	- Груша	88	0,352	0,264	9,064	37,752	4,4	№66

Ужин	- Котлета капустная	205	7,839	11,244	28,798	249,365	76,538	№79
	- Соус сметанный	17	0,27	1,511	0,999	31,215	0,08	№80
	- Чай с сахаром	200	0,12	0,031	12,017	45,826	0,06	№83
	- Хлеб пшеничный							
<b>Итого за десятый день</b>			<b>57,595</b>	<b>60,268</b>	<b>271,242</b>	<b>1766,404</b>	<b>125,831</b>	
Среднее значение за период 6 – 10 день			<b>75,725</b>	<b>66,449</b>	<b>286,27</b>	<b>1956,943</b>	<b>116,637</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			<b>3,87%</b>	<b>3,39%</b>	<b>14,63%</b>			
Среднее значение за период 1 – 10 день			<b>75,013</b>	<b>68,366</b>	<b>278,501</b>	<b>1952,972</b>	<b>105,904</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			<b>3,84%</b>	<b>3,5%</b>	<b>14,26%</b>			