

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

« 21 » 11 2018 г.

Примерное десятидневное меню

(группы от трех до семи лет)

период с 01.11.2018 по 28.02.2019

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ тех- ноло- гичес- кой карты
			белки	жиры	углеводы			
День 1 - понедельник								
Завтрак	- Суп молочный вермишелевый	200	5,599	7,796	22,359	176,371	1,755	№ 108
	- 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 фруктовый	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№ 15
Обед	- Салат из вареной свеклы с чесноком	60	0,946	3,06	5,414	51,645	5,746	№ 17
	- Суп картофельный на мясном бульоне	220	1,848	2,815	12,54	86,171	17,04	№ 102
	- Бефстроганов из печени	100	19,489	17,77	43,911	408,839	3,898	№ 38
	- Гречневая каша рассыпчатая	130	7,504	5,26	36,919	215,822	0,0	№ 45
	- Кисель из св./мор 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	- 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	- Салат из зеленого горошка	60	13,145	2,687	30,586	191,473	0,25	№ 9
	- Рыба запеченная в омлете	140	15,713	10,591	2,739	168,425	2,248	№ 71
	- 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
Итого за первый день			91,065	72,731	330,541	2210,239	47,919	
День 2 - вторник								
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 фруктовый	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
	- Свекольник на мясном бульоне со сметаной	220/6	4,326	4,224	16,848	108,086	17,304	№ 28
	- Колета мясная	70	13,138	10,402	5,414	166,478	0,84	№ 34
	- Картофельное пюре	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	- Кефир	150	4,2	4,8	6,15	83,1	1,05	№ 56
	- 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	- Морковь тертая с яблоком	60	0,659	3,08	6,17	53,515	3,28	№ 96

	-Творожный пудинг с изюмом со сгущенным молоком	175/25	19,788	14,625	26,794	299,085	1,31	№78
	- Чай с сахаром	200	0,12	0,031	12,017	45,826	0,06	№ 83
	-Хлеб пшеничный	35	5,6	0,35	24,5	117,425	0,0	№ 85
Итого за второй день			71,671	66,627	266,335	1856,875	61,169	
День 3 - среда								
Завтрак	- Каша пшеничная молочная	200	6,005	8,034	23,283	185,217	1,755	№ 3
	- 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 фруктовый	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№ 15
Обед	- Салат «Витаминный»	60	0,983	4,087	5,754	62,294	21,28	№ 90
	- Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	220	16,49	5,063	23,321	199,589	11,29	№ 31
	- Курица отварная	70	11,946	16,177	0,498	195,23	1,179	№ 109
	- Рис отварной	150	3,783	5,154	32,523	183,475	0,0	№ 47
	- Кисель из св./мор 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	- Ряженка	150	4,2	6,0	6,3	94,5	0,45	№ 55
	- 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	- Винегрет	219	7,661	6,622	30,38	204,208		№73
	- 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	35	5,6	0,35	24,5	117,425	0,0	№ 85
Итого за третий день			77,528	73,294	290,074	1999,15	74,512	
День 4 - четверг								
Завтрак	- Каша гречневая молочная	200	6,455	8,34	23,787	189,515	1,755	№ 4
	- 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 фруктовый	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№ 15
Обед	- Салат из квашеной капусты	60	0,999	4,061	2,158	48,67	15,54	№ 18
	- Щи на мясном бульоне со сметаной	220/6	5,128	4,449	14,017	121,217	41,688	№ 24
	- Котлета рыбная	70	11,035	4,368	5,918	103,743	1,216	№ 117
	- Картофельное пюре	150	3,403	5,914	19,526	140,032	22,017	№ 44
	- 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
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
	- Апельсин	70	0,693	0,154	6,237	27,566	46,2	№ 69
Ужин	- Вареники ленивые	180	26,161	13,491	23,326	307,262	0,65	№ 72
	- Соус сметанный	30	0,634	3,016	1,653	60,882	0,16	№ 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

Итого за четвертый день			76,373	62,218	252,629	1825,554	136,589	
День 5 - пятница								
Завтрак	- Каша манная молочная	200	6,195	7,76	26,027	192,195	1,755	№ 5
	- 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 фруктовый	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
	- Суп картофельный с пшеном (крестьян.) со сметаной	220/6	4,914	3,96	16,111	124,927	12,695	№ 27
	- Фрикадельки мясные в соусе	70/30	13,726	11,135	8,419	193,438	1,048	№ 43
	- Тушеная капуста	198	5,003	7,319	17,217	151,066	96,59	№ 115
	- 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	- Ряженка	150	4,2	6,0	6,3	94,5	0,45	№ 55
	- 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
Ужин	- Салат из зеленого горошка	60	13,145	2,687	30,586	191,473	0,25	№ 9
	- Пирог с мясом	150	16,371	16,742	49,034	400,057	1,36	№ 110
	- Чай с сахаром	200	0,12	0,031	12,017	45,826	0,06	№ 83
Итого за пятый день			79,166	73,134	275,019	2011,185	125,08	
Среднее значение за период 1-5 день			79,16	69,6	282,92	1980,6	89,053	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			3,997%	3,52%	14,28%			
День 6 - понедельник								
Завтрак	- Макароны со сливочным маслом и сыром	160	9,991	9,691	34,441	256,324	0,138	№ 7
	- 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 фруктовый	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 овощной на мясном бульоне со сметаной	220/6	9,751	4,993	24,983	188,423	42,124	№ 114
	- Тефтели мясные в томатном 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 свежемороженых 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
	- Пряник	330	1,44	0,84	23,31	106,74	0,0	№ 62
	- Банан	70	1,05	0,35	14,7	62,51	7,0	№ 67

ин	- Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	120	13,991	3,63	13,42	138,987	3,942	№ 75
	- Картофельное пюре	150	3,403	5,914	19,526	140,032	22,017	№ 44
	- 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
Итого за шестой день			81,631	64,15	324,85	2071,58	90,89	
День 7 - вторник								
Завтрак	- Каша молочная «Дружба»	200	5,815	8,05	24,297	187,685	1,755	№ 6
	- Какао с молоком	188	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 фруктовый	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№ 15
Обед	- Салат из квашеной капусты	60	0,999	4,061	2,158	48,67	15,54	№ 18
	- Суп картофельный с бобовыми с гречками (гороховый)	220/8	9,72	3,539	24,666	163,219	5,64	№ 32
	- Картофельная запеканка с соусом	200/30	13,047	14,721	28,325	293,449	29,005	№ 40
	- 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
	- Груша	88	0,352	0,264	9,064	37,752	4,4	№ 66
Ужин	- Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	0,728	3,053	5,86	52,379	2,8	№ 91
	- Сырники творожные с изюмом	143	20,596	12,75	31,893	316,52	0,5	№ 93
	- 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
Итого за седьмой день			75,764	66,544	279,043	1939,988	64,602	
День 8 - среда								
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 фруктовый	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№ 15
Обед	- Салат «Витаминный»	60	0,983	4,087	5,754	62,294	21,28	№ 90
	- Суп геркулесовый на курином бульоне со сметаной	220/6	5,376	4,529	17,602	136,374	13,158	№ 29
	- Котлета куриная	75	22,673	24,059	6,209	330,48	2,921	№ 36
	- Макароны со сливочным маслом	150	5,23	5,5	34,398	199,2	0,0	№ 48
	- Кисель из свежемороженых 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
	- Булочка домашняя	50	4,241	5,09	29,135	172,047	0,195	№ 111

	- Мандарин	50	0,45	0,1	4,05	17,9	30,0	№ 68
ужин	- Тушеные овощи	200	8,387	9,064	128,766	223,457	68,805	№ 46
	- Яйцо варенное	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	35	4,8	0,3	21,0	100,65	0,0	№ 85
Итого за восьмой день			77,907	83,367	389,614	2095,363	146,897	
День 9 – четверг								
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 фруктовый	100	0,5	0,0	15,1	47,0	2,0	№ 15
Обед	- Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,855	4,053	5,016	58,707	5,7	№ 116
	- Рассольник рыбный со сметаной	220/6	6,206	1,462	15,116	102,819	14,408	№ 33
	- Плов мясной	190	13,126	15,242	32,38	311,108	3,81	№ 112
	- Компот из чернослива	180	0,345	0,105	21,599	83,324	0,45	№ 53
	- Хлеб ржаной	50,0	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
	- Зефир	35	0,175	0,0	28,315	106,89	0,0	№ 63
	- Апельсин	70	0,693	0,154	6,237	27,566	46,2	№ 69
Ужин	- Салат из моркови и кураги	60	0,118	3,073	10,27	70,659	2,7	№ 104
	- Творожно – пшеничная запеканка со сметаной	150/20	20,325	17,546	23,454	354,12	1,105	№ 113
	- 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
Итого за девятый день			67,805	69,812	271,571	1945,444	80,49	
День 10 – пятница								
Завтрак	- Салат из зеленого горошка	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 фруктовый	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
	- Борщ вегетарианский со сметаной	220/6	4,742	1,21	20,181	115,172	29,848	№ 30
	- Жаркое по домашнему	220	10,372	11,423	25,235	238,903	30,39	№ 42
	- Кисель из св./мороженных 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
	- Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0,0	№ 60
	- Яблоко	88	0,352	0,352	8,624	36,96	8,8	№ 65
Ужин	- Тушеная капуста	195	5,003	7,319	17,217	151,066	96,59	№ 115

- Сосиска отварная	68	8,394	17,267	0,0	188,984	0,0	№ 107
- 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
Итого за десятый день		75,717	75,943	261,182	1915,135	177,411	
Среднее значение за период 6 – 10 день		75,764	71,963	305,252	1993,502	112,058	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,8	3,61	15,3			
Среднее значение за период 1 – 10 день		77,462	70,782	275,344	1987,051	100,555	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,9	3,562	13,856			