


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. Ледеява  
« 25 » 2018г.

## Примерное десятидневное меню

(группы от трех до семи лет)  
период с 01.06.2018г. по 31.10.2018г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ техно-логической карты
			белки	жиры	углеводы			
<b>1 день - понедельник</b>								
Завтрак	- Макароны с маслом и сыром	160/4/19	9,991	9,691	34,441	256,324	0,138	№ 7
	- Какао с молоком	180	4,222	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 чесноком	60	0,946	3,06	5,414	51,645	5,746	№ 17
	- Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	220/6	5,128	4,449	14,017	121,217	41,688	№ 24
	- 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	- 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
	- Яблоко	88	0,352	0,352	8,624	36,96	8,8	№ 65
Ужин	- Салат из горошка зеленого консервированного	60	13,145	2,687	30,586	191,473	0,25	№ 9
	- Рыба под омлетом	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
<b>Итого за день</b>			<b>90,434</b>	<b>68,553</b>	<b>305,362</b>	<b>2065,553</b>	<b>69,212</b>	
<b>2 день - вторник</b>								
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 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 бобовыми с гренками	220/8	9,72	3,539	24,666	163,219	5,64	№ 32
	- Котлета мясная	70	13,138	10,402	5,414	166,478	0,84	№ 34
	- Картофельное пюре	150	3,403	5,914	19,926	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
	- 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
<b>Итого за день</b>			<b>81,828</b>	<b>69,236</b>	<b>278,213</b>	<b>1981,927</b>	<b>64,865</b>	
<b>3 день - среда</b>								
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	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 свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,447	3,086	2,381	38,503	9,595	№ 101
	- Суп овощной на курином бульоне со сметаной	220/6	9,65	2,593	24,321	166,887	50,687	№ 95
	- Плов с курицей	200	18,722	23,134	32,945	406,385	5,264	№ 41
	- Кисель из свежемороженных 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
	- Апельсин	70	0,693	0,154	6,237	27,566	46,2	№ 69
Ужин	- Свежий огурец	46	0,368	0,046	1,38	7,084	4,6	№ 106
	- Сосиска отварная	68	8,394	17,267	0,0	188,984	0,0	№ 107
	- Картофельное пюре	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	35	5,6	0,35	24,5	117,425	0,0	№ 85
<b>Итого за день</b>			<b>73,162</b>	<b>83,533</b>	<b>283,01</b>	<b>2058,36</b>	<b>150,256</b>	
<b>4 день - четверг</b>								
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 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	- Помидор свежий	47	0,282	0,094	1,974	9,353	11,75	№ 105
	- 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
	- 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
	- 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	- Овощи тушеные	200	8,387	9,064	128,766	223,457	68,805	№ 46
	- Яйцо отварное	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	30	4,8	0,3	21,0	100,65	0,0	№ 85
<b>Итого за день</b>			<b>57,349</b>	<b>57,169</b>	<b>355,474</b>	<b>1685,779</b>	<b>144,437</b>	
<b>5 день пятница</b>								
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	- Огурец свежий	46	0,368	0,046	1,38	7,084	4,6	№ 106
	- Суп картофельный с пшеном со сметаной	220/6	4,914	3,96	16,111	124,927	12,695	№ 27
	- Кабачковая запеканка с мясом с томатным соусом	220/30	15,419	17,006	22,811	307,653	29,567	№ 97
	- 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
	- Зефир	35	0,175	0,0	28,315	106,89	0,0	№ 63
	- Яблоко	88	0,352	0,352	8,624	36,96	8,8	№ 65
Ужин	- Салат из моркови с курагой	60	1,118	3,073	10,27	70,659	2,7	№ 104
	- Творожная запеканка со сгущенным молоком	160/20	20,577	14,625	26,794	299,085	1,31	№ 103
	- 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 день</b>			<b>69,475</b>	<b>67,346</b>	<b>264,691</b>	<b>1866,086</b>	<b>67,514</b>	
<b>Среднее значение за 1 - 5 день</b>			<b>74,449</b>	<b>69,167</b>	<b>297,35</b>	<b>1931,537</b>	<b>99,256</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период 1- 5 день в% от калорийности</b>			<b>3,85</b>	<b>3,58</b>	<b>15,395</b>			
<b>6 день - понедельник</b>								
Завтрак	- Каша молочная «Дружба»	200	5,815	8,05	24,297	187,685	1,755	№ 6
	- 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
	- Борщ вегетарианский Со сметаной	220/6	4,742	1,21	20,181	115,172	29,848	№ 30
	- Бефстроганов из печени	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
	- 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
	- 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
	- Картофельное пюре	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 день</b>			<b>77,935</b>	<b>68,972</b>	<b>322,271</b>	<b>2096,441</b>	<b>103,242</b>	
<b>7 день – вторник</b>								
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	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 картофельный с геркулесом (куриный) 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
	- Рис отварной	150	3,783	5,154	32,523	183,475	0,0	№ 47
	- 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
	- Груша	88	0,352	0,264	9,064	37,752	4,4	№ 66
Ужин	- Морковь тертая с яблоком	60	0,659	3,08	6,17	53,515	3,28	№ 96
	- Сырники из творога с изюмом	145	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	45	6,4	0,4	28,0	134,2	0,0	№ 85
<b>Итого за день</b>			<b>83,306</b>	<b>81,734</b>	<b>286,369</b>	<b>2138,904</b>	<b>35,537</b>	
<b>8 день – среда</b>								
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 из свежих овощей (помидор, огурец, перец)	60	0,469	4,071	2,397	47,533	27,102	№ 99
	- Суп картофельный с макарон. изд. на мясном бульоне	220	16,49	5,063	23,321	199,589	11,29	№ 31
	- Картофельная запеканка с молочным соусом	200/30	13,047	14,721	28,325	293,449	29,005	№ 40
	- 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	- Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	№ 58
	- 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	- Винегрет	219	7,661	6,622	30,38	204,208	23,146	№ 73
	- Яйцо отварное	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	0,35	24,5	117,425	0,0	№ 85
<b>Итого за день</b>			<b>74,177</b>	<b>63,587</b>	<b>302,277</b>	<b>1952,329</b>	<b>133,046</b>	
<b>9 день - четверг</b>								
Завтрак	- Салат из горошка зеленого консервиров.	60	13,145	2,687	30,586	191,473	0,25	№ 9
	- Цветная капуста под омлетом	194	11,125	11,474	8,258	178,653	81,205	№ 100
	- 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 вареных овощей	60	0,833	3,059	4,723	48,602	4,719	№ 86
	- Рассольник рыбный со сметаной	220/6	6,206	1,462	15,116	102,819	14,408	№ 33
	- Голубцы ленивые	208	14,678	11,819	12,596	212,283	68,166	№ 39
	- Соус сметанный	30	0,634	3,016	1,653	60,882	0,16	№ 80
	- 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
	- Зефир	35	0,175	0,0	28,315	106,89	0,0	№ 63
	- Банан	70	1,05	0,35	14,7	62,51	7,0	№ 67
Ужин	- Пудинг из творога с рисом 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	50	8,0	0,5	35,0	167,75	0,0	№ 85
<b>Итого за день</b>			<b>93,176</b>	<b>64,488</b>	<b>286,881</b>	<b>2045,641</b>	<b>182,48</b>	
10 день- пятница								
Завтрак	- Каша молочная геркулесовая	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	- Салат из капусты с помидором	60	0,749	4,074	2,646	49,569	19,57	№ 94
	- Суп картофельный на мясном бульоне	200	1,848	2,815	12,54	86,171	17,04	№ 102
	- Фрикадельки мясные в соусе	70/30	13,726	11,135	8,419	193,438	1,048	№ 43
	- Свекла тушеная	140	2,294	6,164	13,459	115,128	15,41	№ 87
	- Кисель из свежемороженых ягод	150	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	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	- Салат из моркови и кураги	60	1,118	3,073	10,27	70,659	2,7	№ 104
	- Пирог с капустой	145	8,583	9,137	38,963	265,095	19,84	№ 98
	- 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 день</b>			<b>58,337</b>	<b>64,677</b>	<b>286,85</b>	<b>1851,771</b>	<b>132,276</b>	
<b>Среднее значение за период 6 – 10 день</b>			<b>77,386</b>	<b>68,691</b>	<b>296,929</b>	<b>2017,017</b>	<b>117,316</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период 6 – 10 день в % от калорийности</b>			<b>3,83</b>	<b>3,41</b>	<b>14,72</b>			
<b>Среднее значение за период 1 – 10 день</b>			<b>75,917</b>	<b>68,929</b>	<b>297,139</b>	<b>1974,279</b>	<b>108,286</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период 1 – 10 день в % от калорийности</b>			<b>3,85</b>	<b>3,49</b>	<b>15,05</b>			