

Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Тополёк»
пгт Мурыгино Юрьянского района Кировской области

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей с 1,5 до 3 лет

Для детей с 3 до 7 лет

«Утверждаю»
Заведующий МКДОУ
детский сад «Тополёк»
_____ Каштанюк С.Ю.

ДЕНЬ 1

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
ЗАВТРАК:					
Каша гречневая молочная	120 150	4,3 5,3	3,5 4,4	16 20	112,4 140,5
Кофейный напиток с молоком	150 200	2,9 3,8	2,2 2,9	8,5 11,3	64,5 86
Бутерброд с маслом сливочным в/с	30/5 40/5	2,31 3,07	4,28 4,34	15,74 20,97	107,3 150,6
ВСЕГО:		12,85 15,88	15,09 17,52	57,76 74,91	411,7 532
2 завтрак:	120	0.6		14.7	64.02
Сок фруктовый	150	0,72		17,64	76,8
ОБЕД					
Салат из свеклы	30/60	0,4 0,8	1,4 2,7	2,3 4,6	22,8 45,6
Суп из овощей на м/к бульоне	200	1,4	1,9	8,1	55,5
Запеканка картофельная с говядиной	120/150	14,1 17,7	13,9 17,4	15,9 19,8	245,2 306,5
Соус красный	50	1.7	1.2	4,5	35,4
Компот из смеси сухофруктов	150/200	0.4 0.5		14,9 19,8	60,8 81,0
Хлеб ржаной	30/60	1.98 3.96	0.36 0.72	10.02 20.04	52.13 104.3
Всего:		16.98 21.1	18.46 22.64	55.21 73.89	445.7 575.6
Уплотненный полдник:					
Макароны отварные с овощами	120/150	3,8 4,7	4,9 6,1	21,2 26,5	144,6 180,8
Чай с сахаром	150/200	0.2 0.2		4,9 6,5	20,1 26,8
Кондитерские изделия в ассортименте	15/25	1.1 1.8	1.5 2.5	11.4 19	60 101
Всего:		17.79 21.22	8.84 10.06	78.6 102.1	462.8 574.1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48.02 58.68	43.89 50.22	208.2 249.5	1370. 1740

ДЕНЬ 2

Наименование блюд И продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- Ды(г)	Ккал
Завтрак:					
Каша рисовая с молоком	120 150	3,1 3,9	3,3 4,1	17,2 21,5	110,7 138,4
Какао с молоком	150 200	3,5 4,6	2,7 3,6	9,5 12,6	75,3 100,4
Бутерброд с сыром	30\8 40\10	5,0 6,1	6,6 8,06	14,1 17,2	137 167,4
Всего		11,78 16,6	12,75 17,56	47,14 69	350,25 500,15
2 завтрак:	100	0,4		9,8	42,68
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	49,5
ОБЕД:					
Огурцы в нарезке	30 60	0,25 0,5	0,05 0,1	0 , 75 1,5	4 , 25 8,5
Рассольник Ленинградский на м/к. б и сметаной	200	4,7	5,8	13,6	125,5
Капуста тушеная с мясом	120 150	13,3 16,6	13,1 16,4	7,9 9,9	203,6 254,6
Компот из яблок	150 200	0,2 0,2	0,1 0,1	7,7 10,2	31,9 42,5
Хлеб ржаной	30 40	2,0 2,6	0,4 0,48	10,02 13,4	52,13 69,51
Всего:		18.8 22,6	20.5 25,28	80.54 98,66	560,63 688,51
Уплотненный полдник:					
Сырники	50 100	9,8 19,6	2,9 5,7	10,3 20,7	106,4 212,7
Повидло	10 15	0,2 0,3		32,5 48,7	26,9 40,4
Чай с молоком	150 200	1,2 1,6	0,8 1,1	6,5 8,7	38,2 50,9
всего		21.1 29,2	16,35 21,2	47.4 71.3	410.3 573.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52.28 69	50.2 64.64	189.78 253.66	1370,69 1811,76

ДЕНЬ 3

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды [^])	Ккал
ЗАВТРАК:					
Каша «Дружба» с молоком и маслом сл.	120	3	3,5	14,5	101,3
	150	4	4,4	18,1	126,7
Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5
	200	3,8	2,9	11,3	86
Бутерброд с маслом сливочным в/с	30/5	2,31	4,28	15,74	107,3
	40/5	3,07	4,34	20,97	150,6
Всего:		13.21	14.81	43.67	437.63
		16.54	18.49	54.34	490.21
2 завтрак:					
Молоко кипяченое	120	4.3	4.5	6.8	84
	150	5.2	5.3	8.1	100
Обед:					
Салат картоф. с морковью и зел. горошком	30	0,8	2,2	3,1	35,2
	60	1,7	4,3	6,2	70,4
Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	4,7	4,9	10,1	110,4
Печень по-строгановски	60	10.	9,5	4	142
	80	13,4	12,7	5,3	189,3
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5	28,8	187
	150	8,3	6,3	36	233,7
Компот из смеси сухофруктов	150	0 . 4		14 , 9	60 , 8
	200	0.5		19,8	81,0
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.13
	60	3.96	0.72	20.04	104.3
Всего:		19.28	21.16	66.9	514.13
		24.86	27.72	86.3	663.3
Уплотненный полдник:					
Рагу из овощей	120	2,2	5,9	10,9	106,7
	150	2,8	7,4	13,6	133,4
Чай с лимоном	150	0.2		5	20,9
	200	0.3		6,8	27,9
Кондитерские изделия	15	1.1	1.5	11.4	60
	25	1.8	2.5	19	101
Всего:		16.04	8.84	60.7	385.78
		19.72	11.36	86.04	494.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ.		52.83	49.31	198.07	1421.54
		66.32	62.87	257.78	1849.3

ДЕНЬ 4

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- Ды(г)	Ккал
ЗАВТРАК:					
Каша пшенная с молоком и маслом сливочным.	120 150	5 6,2	6,1 7,6	22,6 28,2	164,9 206,2
Кофейный напиток с молоком	150 200	2,9 3,8	2.2 2.9	8,5 11,3	64,5 86
Бутерброд с повидлом	30/10 40/15	2,31 3,07	4,28 4,34	15,74 20,97	120.7 165,9
ВСЕГО:		11.11 14.27	12.48 14.74	58.24 75.07	380,3 496,6
2 завтрак	120	4.3	4.7	6.0	87
Кисломолочный продукт	150	5.8	6.4	8.0	117
ОБЕД:					
Салат из б/к капусты с морковью и яблоками	30,0 60,0	0,4 0,8	3 6	1,8 3,6	36,2 72,4
Суп картоф. с мак.изд на курином бульоне	200	4,8	2,2	15,5	100,8
Рагу из курицы	120 150	12,5 15,7	4,2 5,3	10,6 13,2	130,4 163,1
Кисель из смородины	150 200	0.3 0.4	0,1 0,1	10,8 14,4	44,8 59,7
Хлеб ржаной	30/60	1.98 3.96	0.36 0.72	10.02 20.04	52.1 104.3
Всего:		15.58 19.86	18.16 22.32	66.72 89,54	466.1 605.3
Уплотненный полдник:					
Пудинг из творога с яблоками	120 150	18.3 22,9	8,6 10,8	12,3 15.4	200,2 250,3
Повидло	10 15	0,2 0,3		32,5 48,7	26,9 40,4
Чай с сахаром	150/200	0.2 0.2		4,9 6,5	20,1 26,8
Всего:		16.52 22.04	12.62 16.54	45.76 71.02	360.64 522.92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47.51 61.97	47.96 60	191.8 243.63	1374 1742

ДЕНЬ 5

Наименование блюд И продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Ценность(ккал)
ЗАВТРАК:					
Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5
Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Бутерброд с сыром	30\8	5,0	6,6	14,1	137
	40\10	6,1	8,06	17,2	167,4
Всего:		9.71 12.44	12.79 15.22	55.42 71.97	367.3 484.1
2 завтрак:	120	0.6		14.7	64.02
Сок фруктовый	150	0,72		17,64	76,8
ОБЕД:					
Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Суп Крестьянский с крупой с курой	200	5,1	5,8	7,8	115,6
Котлета рыбная	60	8,4	1.6	5.1	68,6
	80	11.2	2,1	6.9	91,4
Пюре картофельное	120	2,6	4,2	139,4	111,5
	150	3,2	5.2		162
Компот из яблок и клюквы	150	0.2	0,1	7,7	31,9
	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.13
	60	3.96	0.72	20.04	104.3
Всего:		27.08 33.96	17.66 22.02	63.42 84.44	503.13 651.3
Уплотненный полдник:					
Оладьи	100	6,96	6,24	42,42	253,84
Молоко сгущенное	20	1.44	1,7	11,10	65,1
Чай с сахаром	150	0.2		5	20,9
	200	0,3		6,8	27,9
Всего:		10.4 11.6	13.6 16.9	73 88.2	524 614.3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47.59 58.48	44.05 54.14	201.54 256.25	1444.43 1809.7

ДЕНЬ 6

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- Воды(г)	Ккал
Завтрак:					
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	120 150	3,5 4,4	3,5 4,4	19,8 24,8	124,7 155,9
Кофейный напиток с молоком	150 200	2,9 3,8	2.2 2.9	8,5 11,3	64,5 86
Бутерброд с маслом сливочным в/с	30/5 40/5	2,31 3,07	4,28 4,34	15,74 20,97	107,3 150,6
Всего:		10,8 12.4	13 14.82	36.33 42.7	352 412
2 завтрак:	120	0.5	0,2	11,4	49.0
Напиток из шиповника	150	0.6	0,2	15,2	65,3
ОБЕД:					
Салат из свеклы с черносливом	30 60	0,5 0,9	1,6 3.2	3,9 7,8	31,9 63,8
Суп-пюре из разных овощей на м/к бульоне	200	1,4	1,9	8,1	55,5
Жаркое по-домашнему	120 150	12,1 15,1	11,2 14	10,3 12,9	190,8 238,5
Компот из сухофруктов	150 200	0.3 0.4	0,1 0,1	13,8 18,4	56,9 75,8
Хлеб ржаной	30 60	1.98 3.96	0.36 0.72	10.2 20.4	52.13 104.3
Всего:		19.68 24.46	18.58 22.12	61.8 81.5	486.03 614.8
Уплотненный полдник:					
Биточки манные	120 150	5.8 8.1	10.6 11.8	51.1 56.8	323.1 359
Повидло	10 15	0,2 0,3		32,5 48,7	26,9 40,4
Чай с лимоном	150/200	0.2 0.2		4,9 6,5	20,1 26,8
Всего:		9.94 13.82	11.94 13.56	89 107.34	504.06 579.28
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		41.02 54.36	43.52 50.5	196.83 247.18	1402.09 1782.08

ДЕНЬ 7

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- Воды(г)	Ккал
Завтрак:					
Каша манная молочная с маслом сливочным	120 150	3,2 4	3,4 4,3	15,2 19	104,6 130,7
Какао с молоком	150 200	3,5 4,6	2,7 3,6	9,5 12,6	75,3 100,4
Бутерброд с сыром	30\8 40\10	5,0 6,1	6,6 8,06	14,1 17,2	137 167,4
Всего:		13.2 16.67	14.31 17.84	59.88 75.8	416 524.4
2 завтрак:					
Молоко кипяченое	120 150	4.3 5.2	4.5 5.3	6.8 8.1	84 100
ОБЕД:					
Салат из моркови и яблок	30/60	0.3 0.6	3,1 6,1	2.2 4,3	37,1 74,2
Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	200	6,7	4,6	16,3	133,1
Оладьи из печени по-кунцевски	60 80	10,5 14	6,9 9,2	9,5 12,6	140,6 187,4
Макароны отварные	120 150	4.3 5.4	3.9 4,9	26,2 32,8	157,4 196,8
Соус красный	50	1.7	1.2	4,5	35,4
Компот из яблок	150 200	0.1 0.1		5,3 7,1	21,6 28,8
Хлеб ржаной	30 60	1.98 3.96	0.36 0.72	10.02 20.04	52.13 104.3
Всего:		19.58 24.26	20.66 24.72	79.12 101.14	556.13 693.3
Уплотненный полдник:					
Творожно-рисовая запеканка	120 150	12,4 15,5	7,4 9,2	21 26,3	199,6 249,5
Повидло	10 15	0,2 0,3		32,5 48,7	26,9 40,4
Чай с сахаром	150 200	0.2 0.3		5 6,8	20,9 27,9
Всего:		20.44 26.12	11.94 15.06	57.7 75.84	421.28 520.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		57.52 72.25	51.41 62.92	203.5 260.88	1477,41 1838.3

ДЕНЬ 8

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)>	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды(г)	Ккал
Завтрак:					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
Чай с молоком	150	1.2	0,8	6,5	38,2
	200	1.6	1,1	8,7	50,9
Бутерброд с маслом сливочным в/с	30/5	2,31	4,28	15,74	107,3
	40/5	3,07	4,34	20,97	150,6
Всего:		15.2	13.3	32.95	302.5
		16.6	15.7	44.75	381.5
2 завтрак:	100	0.4		9.8	42.68
Фрукты свежие	150	0.6		14.2	64.2
Обед:					
Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.5	3,05	2,9	40,75
	60	1.0	6,1	5,8	81,5
Свекольник со сметаной на кур. бульоне	200	4,6	2,6	10,8	85,8
Плов с курицей	120	16,4	4,9	19,9	188,8
	150	20,5	6,1	24,9	236
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0,2	14.6	61
	200	0.5	0,2	19.5	81,3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.13
	60	3.96	0.72	20.04	104.43
Всего:		19.68	23.46	80.32	596,13
		26.26	30.72	108.34	791.43
Уплотненный полдник:					
Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,5	14,6	114,5
Кисель из смородины	150	0,3	0,1	10,8	44,8
	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Кондитерские изделия в ассортименте	15	1.1	1.5	11.4	60
	25	1.8	2.5	19.0	101
Всего:		10.14	7.14	81.3	451.58
		12.82	8.86	107.04	569.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45.42	43.9	204.37	1392.89
		56.28	55.28	274.33	1806.73

ДЕНЬ 9

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- Ды(г)	Ккал
ЗАВТРАК:					
Каша из хлопьев овсяных	120	4,9	6,7	19,4	157,8
(геркулес) молочная с маслом	150	6,1	8,4	24,3	197,3
Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5
	200	3,8	2,9	11,3	86
Гренки с сыром	20	3.1	2.7	11.8	83
	30	4.6	4.0	17.7	124
Всего:		11.01 14.07	13.88 16.54	54.94 70.87	376.3 491.6
2 завтрак:					
Кисломолочный продукт	120	4.4	4.8	7.1	88
	150	5.8	6.4	9.4	117
ОБЕД:					
	30	0.6	0,1	3.05	15,65
Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
Суп картофельный с клецками с курой	200	4,6	3,3	11,4	93,5
Тефтели рыбные (минтай)	60	7,7	4.8	7,6	104,3
	80	10,3	6,4	10.1	139
Пюре картофельное	120	2,6	4,2	139,4	111,5
	150	3,2	5.2		162
Компот из яблок	150	0.2	0,1	7,7	31,9
	200				
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.1
	60	3.96	0.72	20.04	104.3
Всего:		22.68 29.06	19.76 25.32	72.52 96.84	573.5 744.9
Уплотненный полдник:					
Запеканка из творога	120	23,7	8,5	17,3	241
	150	29,7	10,7	21,7	301,2
Повидло	10	0,2		32,5	26,9
	15	0,3		48,7	40,4
Чай с сахаром	150/200	0.2		4,9	20,1
		0.2		6,5	26,8
Всего:		20,04 24,22	15,34 17,76	66 84.14	489.06 574.58
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48.13 63.15	53.48 66.02	200.56 261.25	1447.46 1837.48

ДЕНЬ 10

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- Ды(г)	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная	120	4,1	3,5	19,3	125
пшеничная	150	5,1	4,4	24,1	156,2
Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.31	4.28	15.74	107.3
	40/5	3.07	4.34	20.97	150.6
Всего:		9.11 11.77	12.18 14.24	52.84 68.17	3493 457,6
2 завтрак :	120	0.6		14.7	64.02
Сок фруктовый	150	0.72		17.64	76.8
О Б Е Д:					
	30	0,3	2,65	2,05	33,55
Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Рассольник домашний на м/к бульоне	200	4,6	5,7	11,6	116
Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	120	15,8	16	14,8	266,2
Соус красный	50	1.7	1.2	4,5	35,4
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0,2	14.6	61
	200	0.5	0,2	19.5	81,3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.13
	60	3.96	0.72	20.04	104.3
Всего:		15.6 21.86	17.66 21.32	62.42 83.94	487.93 627.3
Уплотненный полдник:					
Картофель отварной в молоке	120	3,6	4,5	21,3	139
	150	4,5	5,6	26,6	173,7
Выпечка в ассортименте	60	5,2	1,8	34	172,6
Чай с сахаром	150/200	0.2 0.2		4,9 6,5	20,1 26,8
Всего:		12.08 13.04	18.8 19.64	88.8 100.1	467.7 557.04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		37.39 47.39	48.64 55.2	218.76 269.85	1368,95 1740.38
СРЕДНЕЕ ЗА 10 дней:		43.7 55	47.6 59	201.3 262.4	1406,9 1801.3