

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующая детского сада «Улыбка»  
Миндрова С.Ф.



**Примерное 10-дневное меню для детей**

**3-7 лет посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Краснослободский детский сад комбинированного вида «Улыбка» Краснослободского муниципального района РМ**

**(с 10,5 - часовым пребыванием).**

День 1

Название блюд и продуктов	Химический состав							Ме. реп.
	Брутто (г)		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. ценность (Ккал)	
		Нетто (г)						
<b>ЗАВТРАК</b>								
Вермишель отварная с маслом			130	4,68	4,42	39,3	149,4	26
Макаронны	45	45						
Масло сливочное	4	4						
Яично вареное	40	32	32	5,08	4,6	0,28	62,8	49
Кофейный напиток на сгущенном молоке			180	1,7	1,92	14,2	85	252
Кофейный напиток	2,2	2,2						
Сахар	10	10						
Сгущенное молоко	20	20						
Хлеб пшеничный с маслом			50/8	4,21	7,25	24,12	173,34	15
<b>Итого</b>				15,67	18,19	77,9	470,54	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок яблочно-персиковый	130	130	130			14,95	59,8	
<b>ОБЕД</b>								
Салат из отварной моркови со свежим яблоком			60	0,59	4,04	4,3	57,3	8
Морковь	45	45						
Яблоки	25	12						
Масло растительное	4	4						
Суп гороховый со сметаной			250	7,7	2,4	34,2	200,17	7
Горох сухой	20	20						
Морковь	16	13						
Картофель	100	60						
Лук репчатый	10	8						





**День 2**

Название блюда и продуктов	Химический состав						№ рец.	
	Брутто (г)	Чистый (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)		Энерг. ценность (Ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша молочная Геркулес			200	8	10,86	26,51	229,8	49
Крупа Геркулес	20	20						
Масло сливочное	4	4						
Сахар	5	5						
Молоко	200	200						
Какао на молоке			180	2,80	3,20	14,68	95,4	58
Сахар	10	10						
Молоко	100	100						
Хлеб пшеничный с маслом и сыром			50/8/10	6,89	9,89	24,14	29,4	16
Итого за завтрак				17,69	23,95	65,33	354,6	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Яблоко	160	160	160	0,6		20,94	82,8	
<b>ОБЕД</b>								
Салат из отварной свеклы			60	0,59	4,04	4,3	57,3	22
Свекла	70	54						
Масло растительное	4	4						
Шн со сметаной			250	1,94	2	18,8	113,7	2
Капуста	70	40						
Морковь	12	10						
Картофель	100	60						
Лук репчатый	10	8						
Масло растительное	3	3						





**День 3**

Название блюда и продуктов	Химический состав						№ рец.	
	Брутто (г)	Чисто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)		Энерг. ценность (Ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каши молочная "Дружба"			200	8,03	10,28	27,09	231,1	10
Пшено	10	10						
Масло сливочное	4	4						
Рис	10	10						
Молоко	200	200						
Сахар	4	4						
Кофейный напиток на молоке			200	2,8	3,2	14,68	95,4	254
Молоко	100	100						
Хлеб пшеничный с маслом			50/8	4,21	7,25	24,12	173,34	15
Итого за завтрак				15,04	20,73	65,89	404,44	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок яблочно-вишневый	130	130	130			14,95	59,8	
<b>ОБЕД</b>								
Салат из зеленого горошка с луком			60	0,59	4,04	4,3	57,3	24
Зеленый горошек	60	48						
Лук репчатый	10	8						
Масло растительное	4	4						
Суп с клецками «о сметаной»			250	4,88	7,08	30,26	197,67	6
Мука	20	20						
Морковь	10	8						
Картофель	100	60						
Лук репчатый	10	8						
Масло растительное	3	3						





День 4

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ реп.	
	Брутто (г)	Чисто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)		Энерг. ценность (Ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>								
Вермишель молочная			200	7,71	9,88	28,47	227,2	25
Вермишель	25	25						
Масло сливочное	4	4						
Сахар	4	4						
Молоко	200	200						
Чай с лимоном			200			9,98	37,4	200
Сахар	10	10						
Лимон	10	7						
Хлеб пшеничный с маслом			50/8	4,21	7,25	24,12	173,34	15
Итого за завтрак				11,92	17,13	62,57	437,94	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок яблочно-персиковый	130	130	130			14,95	59,8	
<b>ОБЕД</b>								
Салат из свеклы с соевым огурцом			60	0,98	2,99	1,26	26,88	21
Свекла	60	51						
Огурец соевый	10	7						
Масло растительное	4	4						
Борщ с курицей, со сметаной			250	6,88	3,32	22,16	159,2	3
Свекла	40	32						
Морковь	16	13						
Картофель	100	60						
Лук репчатый	10	8						
Масло растительное	3	3						





5 день

Название блюда и продуктов	Химический состав						№ рец.
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша гречневая молочная			200	8,14	10,33	27,9	219,3
Гречка	20	20					
Масло сливочное	4	4					
Молоко	200	200					
Сахар	4	4					
Каша на молоке			200				
Сахар	10	10					
Молоко	100	100					
Хлеб пшеничный с маслом и сыром			50/8/10	4,21	7,25	24,12	173,34
Хлеб пшеничный	50	50					
Масло сливочное	8	8		2,68	2,73		36,1
Сыр	10	10	10			14,95	59,8
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				15,03	20,31	66,97	428,74
Сок яблочно-виноградный			130			14,95	59,8
<b>ОБЕД</b>							
Салат из кукурузы с луком			50	4,88	7,24	28,51	198
Кукуруза	58	38					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	4	4					
Суп с вермишелью			250	3	0,09	26,08	126,36
Вермишель	20	20					52





День 6

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ ред.
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Мясо вареное	50	42	42	5,08	4,6	0,28	62,8
Кофейный напиток на сгущенном молоке	45	45	200	1,7	1,92	14,2	85
Кофейный напиток	2,2	2,2					
Сахар	10	10					
Сгущенное молоко	20	20					
Хлеб пшеничный с маслом			50/8	4,21	7,25	24,12	173,34
Хлеб пшеничный	50	50					
Масло сливочное	8	8					
Итого за завтрак				10,99	13,77	38,6	321,14
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Сок яблочно-персиковый	130	130	130			14,95	59,8
<b>ОБЕД</b>							
Салат из отварной моркови с зеленым горошком			60	0,75	3,8	2,27	42,75
Морковь	45	45					
Зеленый горошек	25	25					
Масло растительное	4	4					
Щи со сметаной			250	1,94	2	18,8	113,7
Капуста	70	46					
Морковь	12	10					
Картофель	100	60					
Дук репчатый	10	8					





День 7

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рец.	
	Выход (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. ценность (Ккал)		
	Брутто (г)	Нетто (г)						
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша рисовая молочная			200	7,02	9,82	28,8	225,4	24
Молоко	200	200						
Масло сливочное	4	4						
Рис	20	20						
Сахар	5	5						
Чай с сахаром			200			9,98	37,4	1
Сахар	10	10						
Чай-заварка	0,75	0,75						
Хлеб пшеничный с маслом			50/8	4,21	7,25	24,12	173,34	15
Итого за завтрак				11,23	17,07	62,9	436,14	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок яблочно-персиковый	130	130	130			14,95	59,8	
<b>ОБЕД</b>								
Салат из свеклы с растительным маслом			55	0,98	2,99	1,26	53,85	22
Свекла	70	51						
Масло растительное	4	4						
Суп с яйцом, с курицей			250	8,51	9,12	15,99	178,25	6
Куры	40	28						
Яйцо	20	20						
Морковь	20	16						
Картофель	100	60						
Лук репчатый	10	8						
Масло растительное	3	3						





День 8

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ респ.
	Брутто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. ценность (Ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная с изюмом		200	8	10,86	26,51	229,88	50
Манка	20	20					
Масло сливочное	4	4					
Молоко	200	200					
Сахар	5	5					
Изюм	10	10					
Кофейный напиток на молоке		200	2,8	3,2	14,68	95,4	3
Сахар	10	10					
Молоко	100	100					
Кофейный напиток	2,2	2,2					
Хлеб с маслом и сыром		50/8/10	6,89	10,86	24,14	229,88	16
Итого за завтрак			17,69	24,92	65,33	555,16	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Сок яблочно-персиковый	130	130					
<b>ОБЕД</b>							
Салат из кукурузы с луком		60	3,66	5,43	21,38	148	17
Кукуруза	77	48					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	4	4					
Свекольник со сметаной		250	3,09	7	17,34	156,42	4
Свекла	80	64					
Морковь	16	13					
Картофель	100	60					
Лук репчатый	10	8					





День 9

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рец.	
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-вода (г)		Энерг. ценность (Ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>								
Капша пшеничная молочная			200	8	10,1	16,7	226,8	45
Пшено	20	20						
Масло сливочное	4	4						
Сахар	4	4						
Молоко	200	200						
Чай с лимоном			200			9,98	37,4	200
Сахар	10	10						
Лимон	10	10						
Хлеб пшеничный с маслом			50/8	4,21	7,25	24,12	173,34	15
Итого за завтрак				12,21	17,35	50,8	437,54	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок яблочно-персиковый	130	130	130			14,95	59,8	
<b>ОБЕД</b>								
Салат из свеклы с соевым огурцом			55	0,98	2,99	1,26	53,85	22
Свекла	60	45						
Соленый огурец	10	6						
Масло растительное	4	4						
Суп картофельный с рыбой			250	8,02	10,28	27,09	231,1	26
Рыба	70	42						
Морковь	10	8						
Картофель	80	56						
Лук репчатый	10	8						
Масло сливочное	4	4						





**День 10**

Название блюда и продуктов	Химический состав				№ рец.	
	Брутто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)		Угле-воды (г)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая молочная		200	9,4	10,48	33,84	259,5
Гречка	30	30				
Масло сливочное	4	4				
Молоко	200	200				
Сахар	4	4				
Какао на молоке		200	2,8	3,2	14,68	95,4
Какао-порошок	1,1	1,1				
Сахар	10	10				
Молоко	100	100				
Хлеб пшеничный с маслом		50/8	4,21	7,25	24,12	173,34
Итого за завтрак			16,41	20,93	72,64	528,24
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сок виноградный	130	130			14,95	59,8
<b>ОБЕД</b>						
Салат из вареной свеклы, с раст., маслом		5560	0,98	2,99	1,26	53,95
Свекла	70	51				
Масло растительное	4	4				
Суп с зеленым горошком, со сметаной		250	5,71	6,32	6,49	100,37
Зеленый горошек	20	13				
Сметана	10	10				
Морковь	10	8				
Картофель	100	60				
Лук репчатый	10	8				
Куры	40	40				



