

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
Чухломский детский сад «Колосок»
И.В.Большакова//
Приказ № 56 от «02» сентября 2016г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ в МКДОУ Чухломский детский сад «Колосок»**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	67	8	9
День 1								
Завтрак								
	Макароны отварные запеченные с сыром	200	11.11	15.88	45.41	356.66	0	Т/к № 9.13
	Чай сладкий с молоком	150	2.34	2.43	13.28	81.96	0.5	Т/к №138
	Вафли	20	0.584	0.666	15.5	70.834	0	Т/к 152
	ИТОГО:	370	14.03	18.98	74.19	509.45	0.5	
2-й завтрак								
	Яблоко	70	0.21	-	7.14	28.98	17.5	т/к нет
Обед								
	Салат морковный с растительным маслом (до 1 марта)	60	0.78	2.06	4.14	37.18	1.39	Т/к № 3
	Суп рассольник на к/м бульоне со сметаной	250	12.67	11.35	20.48	243.77	9.1	Т/к №2.13
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	80	18.27	16.37	13.82	275..68	-	Т/к № 8.9
	Картофельное пюре	150	2.27	2.9	14.08	91.54	5	Т/к № 4
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	Т/к №122
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	82.40	0	Т/к № 700
	ИТОГО:	760	37.62	33.12	96.28	840.13	33.59	
Полдник								
	Каша рисовая	200	5.64	8.54	22.57	202.30	0	Т/к №2

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
Чухломский детский сад «Колосок»
_____/И.В.Большакова//
Приказ № 56 от «02» сентября 2016г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ в МКДОУ Чухломский детский сад «Колосок»**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	67	8	9
День 1								
Завтрак								
	Макароны отварные запеченные с сыром	200	11.11	15.88	45.41	356.66	0	Т/к № 9.13
	Чай сладкий с молоком	150	2.34	2.43	13.28	81.96	0.5	Т/к №138
	Вафли	20	0.584	0.666	15.5	70.834	0	Т/к 152
	ИТОГО:	370	14.03	18.98	74.19	509.45	0.5	
2-й завтрак								
	Яблоко	70	0.21	-	7.14	28.98	17.5	т/к нет
Обед								
	Салат морковный с растительным маслом (до 1 марта)	60	0.78	2.06	4.14	37.18	1.39	Т/к № 3
	Суп рассольник на к/м бульоне со сметаной	250	12.67	11.35	20.48	243.77	9.1	Т/к №2.13
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	80	18.27	16.37	13.82	275..68	-	Т/к № 8.9
	Картофельное пюре	150	2.27	2.9	14.08	91.54	5	Т/к № 4
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	Т/к №122
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	82.40	0	Т/к № 700
	ИТОГО:	760	37.62	33.12	96.28	840.13	33.59	
Полдник								
	Каша рисовая	200	5.64	8.54	22.57	202.30	0	Т/к №2

	молочная							
	Кофейный напиток с молоком	150	2.29	2.52	10.75	72.67	3.68	Т/к №126
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	106.8	0	Т/к № 701
	ИТОГО:	400	11.73	11.51	56.67	381.77	3.68	
ИТОГО за 1-й день	ИТОГО за день	1530	63.38	63.61	227.14	1731.35	37.77	
День 2								
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	3.68	4.73	13.36	107.5	0	Т/к № 3
	Какао напиток с молоком	150	3.98	4.51	11.71	101.1	1.2	Т/к № 397
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	106.8	0	Т/к № 701
	ИТОГО:	400	11.46	9.69	48.42	315.40	1.2	
2-й завтрак								
	Апельсин	75	0.63	0.14	11.5	50.7	20.4	Т/к № нет
Обед								Т/к №
	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом	60	0.704	2.44	5.91	43.96	16.22	Т/к №20
	Суп свекольник со сметаной	250	1.98	2.17	12.38	104.24	8.03	Т/к № 5
	Ёжики	150	13.62	14.53	11.75	233.15	0	Т/к № 6
	Сок – нектар с мякотью	150	-	-	4.2	22.5	3.0	Т/к № 700
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	82.40	0	Т/к № 700
	ИТОГО:	725	19.57	19.72	62.14	536.95	47.65	
Полдник								
	Творожная запеканка со сливочным маслом	180	12.46	18.5	5.17	240.11	-	Т/к № 25
	Чай сладкий	150	-	-	9.98	37.4	4.5	Т/к №136
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	106.8	0	Т/к № 701
	ИТОГО:	380	16.26	18.95	38.5	384.31	4.5	
ИТОГО за 2-й день	ИТОГО за день	1505	47.29	48.36	149.06	1236.66	53.35	

День 3								
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6.20	9.35	15.18	191.75	0.9	Т/к № 69
	Чай сладкий	150	-	-	9.38	37.40	4.5	Т/к №136
	Бутерброд со сливочным маслом	50	3.79	5.01	25.27	151.05	0	Т/к № 1
	ИТОГО:	400	9.99	14.36	49.83	380.2	4.9	
2-й завтрак								
	Сок персиковый с мякотью	150	0	0	3	18	-	Т/к № нет
Обед								
	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	60	0.71	3.04	4.18	46.78	4.75	Рецептура № 33 Сб
	Суп рыбный из консервов	250	10.17	2.6	16.65	108.78	8.02	Т/к № 7
	Котлета мясная паровая	80	17.8	17.15	8.06	258.09	0	Т/к №8
	Картофельное пюре	150	2.27	2.9	14.08	91.54	5	Т/к № 4
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	Т/к №122
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	82.40		Т/к № 700
	ИТОГО:	880	34.37	26.13	82.59	686.17	18.37	
Полдник								
	Оладьи	150	7.18	12.13	38.006	292.19	0	Т/к № 9
	Кисель клюквенный	150	0.08	-	23.45	92.57	-	Т/к № 10
	ИТОГО:	300	7.26	12.13	61.46	384.76	-	
ИТОГО за 3 день	ИТОГО за день	1580	51.62	52.62	193.88	1451.13	23.27	
День 4								
Завтрак								
	Вермишель молочная	200	6.32	12.74	26.06	206.15	0	Т/к № 35
	Какао напиток на молоке	150	3.98	4.51	11.71	101.10	1.2	Т/к №397
	Бутерброд со	50	3.79	5.07	25.27	151.05	0	Т/к № 1

	сливочным маслом							
	ИТОГО:	400	10.3	22.32	63.04	458.3	1.2	
2-й завтрак								
	Яблоко	70	0.21	-	7.14	28.98	17.5	
Обед								
	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом	60	0.70	2.44	1.95	43.96	8.75	Т/к № 20
	Суп гороховый вегетарианский	250	2.86	0.24	8.06	50.94	2.13	Рецептура № 35
	Суфле куриное	150	21.18	18.23	20.65	303.20	-	Т/к № 11
	Компот из свежемороженных ягод	150	0.15	0.06	13.07	52.08	30	Рецептура № 123
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	82.40	0	Т/к № 700
	ИТОГО:	720	27.74	21.41	67.27	561.56	58.38	
Полдник								
	Винегрет с подсолнечным маслом	200	2.42	7.79	12.6	137.36	11.33	Т/к № 12
	Чай сладкий с молоком	150	2.34	2.43	13.28	81.96	0.5	Т/к №138
	Хлеб пшеничный с яблочным повидло	56	2.55	4.00	29.41	163.93	0.49	Т/к № 2
	ИТОГО:	406	7.31	14.22	55.29	383.25	12.32	
ИТОГО за 4-й день	ИТОГО за день	1526	45.35	57.95	185.6	1403.11	71.9	
День 5								
Завтрак								
	Каша «Дружба» с маслом	200	6.32	10.18	26.34	223.16	0.9	Т/к № 66
	Чай сладкий с молоком	150	2.34	2.43	13.28	81.96	0.5	Т/к № 138
	Печенье	20	1.48	2.0	15.24	81.2	0	Т/к № 1
	ИТОГО:	370	10.14	14.61	54.86	386.32	1.4	
2-й завтрак								
	Яблоко	70	0.21	-	7.14	28.98	17.5	

Обед								
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0.66	3.11	2.28	31.78	2.49	Рецептура № 14
	Суп щи на к/м бульоне со сметаной	250	11.4	13.0	9.23	199.85	24.67	Т/к № 13
	Котлета рыбная паровая	80	18.70	11.87	7.00	210.94	0	Т/к № 14
	Пюре картофельное	150	2.27	2.9	14.05	91.54	5	Т/к № 4
	Сок персиковый	150	-	-	7.5	24.0	2.25	Производственного приготовления
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	82.40	0	Т/к № 700
	ИТОГО:	800	35.88	31.32	56.46	669.49	51.91	
Полдник								
	Капуста тушеная с маслом	200	4.43	9.19	7.44	131.05	18.32	Т/к № 07038
	Кисель клюквенный	150	0.08	-	23.45	92.57	-	Т/к №10
	ИТОГО:	350	4.51	9.19	30.89	223.62	18.32	
ИТОГО за 5-й день	ИТОГО за день	1520	50.53	55.12	142.3	1279.43	71.63	
День 6								
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5.86	6.59	31.38	212.88	0	Т/к № 15
	Чай сладкий с лимоном	150	0.7	0.01	15.2	59.33	3.05	Т/к № 137
	Вафли	20	0.58	0.67	15.5	70.83	0	Т/к 152
	ИТОГО:	370	7.14	7.27	62.08	343.04	3.05	
2-й завтрак								
	Яблоко	70	0.21	-	7.14	28.98	17.5	
Обед								
	Салат морковный с растительным маслом (до 1 марта)	60	1.26	3.32	6.68	59.97	2.31	Рецептура № 40
	Куриный бульон	200	10.72	10.42	2.22	144.1	0	Т/к № 16
	Пшеничными гренками	35	15.2	1.6	97.2	47.20	0	Т/к №17

	Суфле рыбное	150	27.39	7.41	22.89	268.35	0	Т/к № 3.1
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	Т/к №122
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	82.40	0	Т/к № 700
	ИТОГО:	705	58.20	23.19	172.75	711.58	20.41	
Полдник								
	Манная котлета	200	4.17	7.54	23.81	180.55	0	Т/к №19
	Соус молочный	50	3.02	2.38	20.59	110.98	0.16	Т/к №350
	Кисель клюквенный	150	0.08	-	23.45	92.57	-	Т/к № 10
	ИТОГО:	400	7.27	9.92	67.85	384.1	0.16	
ИТОГО за 6-й день	ИТОГО за день	1475	72.61	40.38	302.68	1438.72	23.62	
День 7								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная	200	6.98	10.42	25	222.38	0.9	Рецептура № 64
	Какао с молоком	150	3.98	4.51	11.71	101.10	1.2	Т/к №№397
	Бутерброд с маслом	50	3.79	5.01	25.27	151.05	0	Т/к № 1
	ИТОГО:	400	14.75	19.94	61.98	474.53	2.1	
2-й завтрак								
	Апельсин	75	0.63	0.14	11.5	50.7	20.4	
Обед								
	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом	60	0.70	2.44	1.95	43.96	8.75	Т/к № 20
	Суп крестьянский на к/м бульоне со сметаной	250	12.33	13.25	16.5	253.3	8.34	Т/к № 21
	Суфле из из отварной говядины с рисом	150	21.84	22.88	20.45	379.58	0	Т/к №20
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	Т/к № 122
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	82.40	0	Т/к № 700
	ИТОГО:	725	38.92	39.15	87.02	890.52	38.09	
Полдник								
	Запеканка рисовая с	200	6.4	5.51	46.68	262.30	-	Т/к №22

	творогом							
	Компот из свежезамороженных ягод	150	0.15	0.06	13.07	52.11	30	Рецептура № 123
	ИТОГО:	350	6.55	5.57	59.75	314.41	30	
ИТОГО за 7-й день	ИТОГО за день	1475	60.22	64.66	208.75	1679.46	70.19	
День 8								
Завтрак								
	Каша пшѐнная молочная жидкая	200	6.67	9.19	24.48	209	1.62	Т/к № 189
	Чай сладкий	150	0	0	9.98	37.4	4.5	Т/к №136
	Бутерброд с сыром	65	6.83	9.94	21.03	200.78	0.104	Т/к №3
	ИТОГО:	415	6.67	19.13	55.49	447.18	6.22	
2-й завтрак								
	Груша	100	0.4	0.3	9.5	42.0	12.5	т/к нет
Обед								
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0.66	3.11	2.28	31.78	2.49	Рецептура № 14
	Суп молочный с яйцом	250	11.98	14.1	39.33	329.30	-	Т/к № 23
	Плов (рис отварной с мясом)	150	14.82	15.0	30.15	316.73	-	Т/к № 24
	Компот из чѐрной смородины	150	0.15	0.06	13.065	52.08	30	Т/к № 123
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	82.40	0	Т/к № 700
	ИТОГО:	590	30.65	33.01	110.73	854.29	44.99	
Полдник								
	Овощное рагу	200	12.44	13.18	19.26	492.02		Т/к № 24
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	№122
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0	Т/к №701
	ИТОГО:	380	15.5	13.45	53.49	636.68	0.6	
ИТОГО за 8-й день	ИТОГО за день	1385	52.82	65.59	219.71	1938.15	51.81	
День 9								

Завтрак	Запеканка творожная	180	22.43	33.30	9.31	432.20	-	Т/к № 25
	Сметанный соус	50	1.92	6.51	16.06	143.12	0.02	Т/к № 354
	Чай сладкий	150	0	0	9.98	37.4	4.5	Т/к №136
	Печенье	20	1.48	2.0	15.24	81.20	0	Т/к № 609
	ИТОГО:	400	25.83	41.81	50.59	693.92	4.52	
2-й завтрак								
	Яблоко	70	0.21	-	7.14	28.98	17.5	
Обед								
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0.66	3.11	2.28	31.78	2.49	Т/к № 14
	Суп свекольный со сметаной вегетарианский	250	1.98	2.17	12.38	104.24	7.41	Т/к № 5
	Сосиска отварная	40	4.4	9.56	0.048	106.4	17.2	Т/к № 99
	Капуста тушёная	200	8.86	18.38	14.88	262.10	18.32	Т/к № 07038
	Компот из свежемороженных ягод	150	0.15	0.06	13.07	52.11	30	Рецептура № 123
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	82.40	0	Т/к № 700
	ИТОГО:	810	27.91	33.72	66.2	668.01	92.92	
Полдник								
	Блины со сгущённым молоком	150	1.78	15.65	78.60	502.28	0	Т/к № 27
	Чай с молоком	150	2.34	2.43	13.28	81.96	0.5	Т/к № 138
	ИТОГО:	300	4.12	18.08	91.88	584.24	0.5	
ИТОГО за 9-й день	ИТОГО за день	1510	57.86	93.61	208.67	1946.17	97.94	
День 10								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.64	9.36	27.4	215.40	0	Т/к №2
	Чай сладкий с лимоном	150	0.7	0.01	15.2	59.33	3.045	Т/к № 137
	Бутерброд с яблочным повидлом	56	2.74	4.29	31.51	175.64	0.52	Т/к №2
	ИТОГО:	406	9.08	13.66	74.11	450.37	3.57	

2-й завтрак								
	Банан	125	2.34	0.78	26.3	118.75	12.5	т/к нет
Обед								
	Салат из свежих огурцов	60	0.45	1.99	1.82	27.01	0.95	Рецептура № 13
	Суп лапша куриная	250	13.34	13.95	20.72	262		Т/к № 28
	Ленивые голубцы	150	21.62	19.64	23.78	314.07	2.34	Т/к № 30
	Кисель клюквенный	150	0.08	-	23.45	92.57	-	Т/к № 10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	82.40	0	Т/к № 700
	ИТОГО:	775	40.47	36.8	112.47	896.80	15.79	
Полдник								
	Огурцы солёные	60	0.42	0	0.77	4.9	0.78	Т/к № б/н
	Картофельная запеканка с отварным мясом	200	16.98	16.7	14.56	303.88	8.7	Рецептура № 95
	Компот из изюма	150	0.5	0.1	17.14	89.59	0	Т/к № 401
	ИТОГО:	410	17.9	16.8	32.47	398.37	9.48	
ИТОГО за 10 -й день	ИТОГО за день	1591	67.45	67.26	219.05	1745	28.84	
ИТОГО за весь период		15097	569.13	609.16	2056.84	15849.18	530.32	
Среднее значение за период		1509.7	56.91	60.9	205.68	1584.92	53.03	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности								