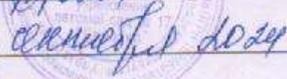


Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №17 «Березка»


О.Н.Попова
«1»  г.

**Примерное десятидневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детский сад №17 «Березка»
с 3-7 лет**

1-день

№ рецептуры	МЕНЮ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал.
	Завтрак:					
44	1.Суп молочный с макарон.издел.	200	5,8	5,8	20.5	155
1	2.Хлеб с маслом	40/7	3.0	8.4	16.2	140
433	3.Какао с молоком	200/15	2.9	2.5	24.7	134
	Итого:		12.0	16,8	61.4	430
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	180	0,9	-	21,6	86,4
	ОБЕД:					
83	1.Суп картофельный с фрикадельк.	200	6.18	5.52	15.54	137
265	2.Плов с мясом	200	18.0	19,2	33.8	378
35	4.Салат капустный	60	0.9	4,0	5,4	52
639	5.Компот из сухофруктов	200	0.5	-	20.2	80
	6.Хлеб пшеничный	70	4.9	0.7	32.5	161
	Итого:		30.0	29.5	106	808
	Полдник:					
117	1.Творожная-манная запеканка с сгущенным молоком	120/25	22,0	16,6	38	370
233	2.Кисель ягодный	200	0	0	18,0	60
	Всего за полдник		22.0	16.6	56	430
	Итого		64.0	61.0	244	1754

2 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
189	1.Каша геркулесовая	200/5	6,5	8,3	28,0	210
3	2.Хлеб с сыром	40/10	4,1	8,9	9,3	135
432	3.Кофейный напиток с молоком	180/12	4.2	3.41	18.8	123
	Итого:		15,0	20,6	57,0	468
	2-й завтрак					
	Йогурт	180	5.3	4.55	7.7	93
	Обед					
100	1.Суп картофельный с макар.изделиями и курой	200/20	4,9	5,1	18,2	138
131 335 к/к	2.Сложный гарнир (Картофельное пюре. Капуста тушенная)	100/80	1,8 1.4	4.2 3,2	11,8 18,0	84,0 113
277	3.Гуляш мясной в томатном соусе	80/50	8.7	8.6	4.6	190
705	5 .Напиток из шиповника	200	0.9	-	17,2	89,0
	6.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Итого:		23,0	22,0	103..0	775
	Полдник					
214	1.Омлет натуральный	110	10,0	14,8	4.8	198
13	2.Чай сладкий	200/13	-	-	8.9	30
	3.Хлеб пшеничный	20	1.42	0.2	9.3	46
	Итого:		11.42	15.0	23.0	276
	Всего за 1 день		58,0	67,0	200	1600

3 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
189	1.Каша рисовая	200/5	6.0	6,8	30,0	200
2	2.Хлеб с джемом	30/12	2.94	1,0	18,0	120
433	3.Какао с молоком	180/15	2.9	2.5	24.7	134
	Итого:		12.0	12.0	73.0	454
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	180	0.9	-	21.6	86.4
	Обед					
83	1.Суп свекольный с курой и сметаной	250/20/5	7.7	8,5	16,5	150
324	2.Горошница	150/5	5.8	5.2	38,0	176
272	3.Котлеты рубленные из говядины с соусом сметанным	80/50	12.0	12.0	12.4	228
13	4,Помидоры свежие	60	0,7	-	2,3	14,5
639	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	-	20,2	80,0
	6.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Итого:		31,0	31.0	125	860
	Полдник					
299	1.Пирожки с картошкой	80	4,5	5,0	28,4	189
394	2.Чай с молоком	200	3,0	3,2	16,6	113
	3,Салат морковный	60	0,4	0,3	6,4	24,0
	Итого:		8,0	8,5	51.4	326
	Всего за 1 день:		52.0	51.5	271	1726

4 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
170	Каша пшеничная	200/5	6.9	7.6	29.7	213
1	2.Хлеб с маслом	30/10	3.06	8.4	8,5	130
432	3.Кофейный нап. с молоком	180	4.2	3,4	18,8	123
	Итого:		13.6	19,4	57,0	456
	2-й завтрак					
	Яблоки	100	0.5	-	11.4	48
	Обед					
37	1.Суп с клецками и курой	200/20	7.8	4.5	44.0	250
335	2.Картофельное пюре	150	3,7	5,0	18,0	127
245	3.Тефтели рыбные	80	17,5	4,0	11,0	148
371	4.Соус сметанный	50	0,3	3,6	0,9	29,3
50	5.Салат свекольный	60	1.0	6.0	9.7	97.8
639	6.Компот из сухофруктов	200	0.5	-	20.2	80
	7.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Итого:		34.0	24,0	135	892
	Полдник					
44	1.Суп молочный с макар.издел.	200	5,8	7,9	20,5	155,0
233	2.Кисель	180	-	-	18,0	60,0
	3.Хлеб	20	2,0		11,0	66,0
	Итого:		7,8	7,9	50,0	281
	Всего за 1 день:		55,0	51.0	250	1670

5 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
170	Каша манная	200/5	5.9	7.6	32,0	200
3	2.Хлеб с сыром	40/10	6.0	7.27	18,0	163
397	3.Какао с молоком	180/15	2.9	2.5	24,0	133
	Итого:		13.0	17.4	74,0	496
	2-й завтрак					
	Йогурт	180	5,3	4,5	7,7	97
	Обед					
201	1.Суп крестьянский с курой и сметаной	200/20/5	7.7	7.2	16.0	145
679	2.Греча отварная	150	9.0	6.8	43	270
277	3.Гуляш мясной в томатном соусе	80	6.0	7.6	2.5	164.8
	4,Огурцы свежие	60	0,7	-	3,6	14,0
	5.Напиток витаминизирован.	200	0,9	-	17,2	88
	6.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	33,0	161
	Итого:		26.0	22.0	116	834
	Полдник					
230	1.Ленивые творожные вареники с молочн.соусом	150/30	17.0	15.0	22.8	300
263	2.Чай сладкий	180	0.1	0	11.7	48.1
	Всего на полдник:		17.0	15.0	49.0	348
	Итого калорий:		64.0	58.0	245	1775

6 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
184	1.Каша ячневая	200	6,7	8,4	22,0	197
2	3.Хлеб с джемом	40/15	2.1	2,64	15.3	184
432	4.Кофейный напиток с молоком	180/15	4.2	3.41	18,8	123
	Всего на завтрак:		12,0	14,4	55,8	544
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	180	0,9	-	21,6	86,4
	Обед					
41	1.Суп рыбный-уха	250/40	13,9	8,4	18,3	147
258	2.Жаркое по- домашнему с мясом	200	17,0	14.0	20.0	243
35	3.Салат капустный (до 1 марта)	60	0.9	3.0	5.1	48
13	4.Салат из свежих овощей(после 1 марта)	60	0.7	3,6	1,9	44
639	5.Компот из сухофруктов	200	0.7	-	21.8	84
	6.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		36,0	30,0	97,0	627
	Полдник					
274	1.Булочка домашняя	80	6.7	11.7	54.3	349
400	2.Молоко кипяченое	200	5.4	4.8	9.07	107
42	3,Салат морковный	60	0,7	0,5	6,9	31,3
	Всего на полдник:		10.4	15.4	77.8	493.3
	Итого калорий:		59.9	60.0	250	1750

7 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
214	1.Омлет натуральн.	110	10.0	14.8	4.8	198
1	2.Хлеб с маслом	40/7	3.0	8.4	16.2	140
433	3.Какао с молоком	180/15	2.9	2.5	24.7	133
	Всего на завтрак:		18.9	25.7	45.7	471
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	180	0.9	-	21.6	86.4
	Обед					
139	1.Щис курой и сметаной	20020/5	8,0	10,0	17,0	164
324	2.Рожки отварные	150	11,1	5.0	23.2	210
272	3.Котлеты рубленные из говядины с соусом сметанным	80/50	12.0	12.4	12,5	228
13	4.Салат свекольный	60	0.7	0,1	2,3	14,5
348	5.Соус томатный	50	0,9	1,0	6,4	47,2
705	6.Напиток из шиповника	200	0.9		17,2	89
	7.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		38,0	30.0	110	866
	Полдник					
220	1.Овощи тушеные в сметанном соусе	180	5.2	5.6	19.5	140
431	2.Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	11,7	56,0
86	3. Хлеб	20	1.0		9,3	46
	Всего на полдник:		6,0	5.6	40.5	242
	Итого калорий:		62.0	61.3	218	1665

8 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
190	Каша Дружба	200/5	7.6	9.1	26.8	205
3	2.Хлеб с сыром	40/10	6.45	7.27	17.77	163
692	3.Кофейный напиток с молоком	180/15	4.2	3.4	18.8	123
	Всего на завтрак:		18.3	19.5	63.3	491
	Яблоки	100	0.5	-	11.4	48
	Обед					
100	1.Суп с макар.изд. и курой	250/20	8.7	6.6	26.6	190
306	2.Ленивые голубцы с мясом в сметанном соусе	160/50	10.0	9,0	18,5	240
86	4.Салат картофельный с луком	60	3,2	8,2	8,3	72
639	5.Компот из сухофруктов	200	0.7	-	21,8	84
	6.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		30,5	26,0	110	744
	Полдник					
462	1.Творожная запеканка со сгущ.мол	100/25	16.6	7.3	40.6	331
233	2.Кисель	180	-	-	18.0	60
	Итого:		16.6	7.3	58.0	391
	Итого калорий:		68.0	56.0	240	1728

9 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
184	1.Каша гречневая	200/5	7.3	8.4	32.7	236
2	2.Хлеб с джемом	30/15	2.9	4.6	15.3	180
433	3.Какао с молоком	180/15	2.9	2.5	24.7	133
	Всего на завтрак:		13.1	15.0	71,0	549
	2- завтрак					
	Йогурт	180	0,9	-	21,6	86
	Обед					
76	1.Борщ с курой и сметаной	250/20/5	4.7	8.5	20.8	167
511	2.Рис отварной	200	4.3	7,8	5,0	224
245	3.Котлета рыбная	70/50	16,0	5,0	10,9	137
639	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	-	20.8	80
	6.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		33,0	29,0	95.0	818
	Полдник					
215	1.Картофельное пюре с икрой	150	3.6	5.7	24.5	164
55	кабачковой	60	0,8	3,2	4,5	50
13	2.Чай сладкий	200	-	-	8,9	30
	3.Хлеб пшеничный	20	1.42	0.2	9.3	46
	Всего на полдник:		6,0	10,0	48,0	244
	Итого калорий:		54.0	55.0	236	1700

10 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
170	1.Каша пшеничная	200/5	6,0	6,8	26.8	204
1	2.Хлеб с маслом	40/7	3,0	8,0	16,2	140
432	3.Кофейный напиток с молоком	180/15	4.2	3.4	18.8	123
	Всего на завтрак:		13,2	18,2	61,8	467
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	180	0,9	-	21,6	86,4
	Обед					
92	1.Суп гороховый с курой	200/20	8,6	7,8	20.6	178
258	2.Жаркое по- домашнему с мясом	200	13.9	14.1	15.0	243
	3.Огурцы свежие	60	0,7	-	3,6	14,0
	4.Напиток витаминизированный	200	0,9	-	17.2	88
	5.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		28,0	22.0	89,0	684
	Полдник					
299	1.Пирожки с капустой	80	10,7	10,5	48.0	340
384	2.Чай с молоком	200	2,2	1,8	29.0	78
	Всего на полдник:		12,9	12,5	77,0	418
	Итого калорий:		54.0	56.0	249	1655

11 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
170	1.Каша манная	200/5	6,0	7.6	32.0	200
3	2.Хлеб с сыром	40/10	6.4	7.2	17.7	163
433	3.Какао с молоком	180/15	4.2	3.4	18.8	123
	Всего на завтрак:		16,2	18,2	67,8	486
	Обед					
99	1.Рассольник с курой и сметаной	200/20	7.3	6.2	15.3	187
336	2.Капуста тушеная	150	2.7	6.4	34.5	213
316	3.Котлета куриная	70	8.7	16.3	7.5	211
226	4.Соус сметанный	30	0.7	2.0	3.2	34
639	5.Компот из сухофруктов	200	0.5	-	20.8	80
	6.Хлеб пшеничный	70	4.97	0.7	32.55	161
	Всего на обед:		25,0	30.0	113	886
	Полдник					
211	1.Рожки отварные с сыром	150/15	10,7	10,5	48.0	340
384	2.Чай с молоком	200	2,2	1,8	29.0	78
	3. Хлеб пшеничный	20	1.42	0.2	9.3	46
	Всего на полдник:		12,9	12,5	77,0	418
	Итого калорий:		53,0	61.0	257	1790