

Примерное 10-ти дневное меню

Примерное меню для МБДОУ «Детский сад «Дюймовочка» с. Екатериновка ПМР. 10,5 часовым пребыванием детей

1-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	155	7,1	7,01	29,63	210	205	9,56	8,58	39,24	272
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
2-й завтрак	Фрукт яблоко	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	150/15	5,9	4,4	8,2	96	200/20	7,9	5,8	11	128
	Тефтели мясные с соусом сметанным	50	7,77	5,89	8,03	115,83	60	9,32	7,07	9,64	139
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	2,46	3,85	16,36	109,8	150	3,07	4,81	20,44	137,25
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Полдник	Рагу овощное с мясом	150/15	6,61	4,78	41,4	235	200/20	9,2	7,06	54,37	318
	Вафля	15	0,07	0,01	9,68	39,06	30	0,14	0,02	19,36	78,12
	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91
Всегом			37,81	36,2	180,89	1202,88		48,19	46,81	233,82	1526,59

2-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Омлет натуральный	155	3,42	0,98	24,63	121	205	4,55	1,31	31,19	155
	Горошек зелёный консервированный	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Чай с сахаром и лимоном	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Закрытые бутерброды с маслом и сыром	45	2,45	7,55	14,62	136	60	2,45	7,55	14,62	136
2-й завтрак	Сок яблочный	150	0,75		19,5	81	180	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Сельдь порционная	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Свекольник с мясом и сметаной	150/15	4	3,1	9,3	81	200/15	5,3	4,2	12,4	108
	Жаркое по-домашнему с мясом	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74
	Компот из свежих яблок и изюма	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Полдник	Суфле куриное с консервированной кукурузой	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74
	Булочка домашняя	65	5,73	11,04	1,10	127	85	7,52	13,46	1,51	157
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Всего			43,3	40,24	197,79	1339,13		51,78	47,6	237,79	1599,36

3-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,21	5,28	27,9	184
	Чай с молоком	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
2-й завтрак	Яблоко	150	4,58	4,08	7,58	85,36	180	5,48	4,88	9,07	78,91
Обед	Суп гороховый с мясом	150	1,7	2	7,7	55,2	200	2,2	2,6	10,3	73,6
	Рыба тушеная с овощами	30	4,07	4,52	5,15	77,5	40	5,46	6,27	6,9	106
	Салат из свеклы	30	0,43	1,5	1,8	22,23	40	0,58	2	2,4	29,64
	Гречневая каша	155	1,79	9,24	11,17	135	205	2,44	14,56	15,02	200
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Полдник	Ватрушка с творогом	60	10,24	5,12	1,84	94	80	13,69	7,1	2,45	128
	Напиток из плодов шиповника	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Всего			40,63	44,12	139,41	1116,96		53,95	59,33	187,55	1477,94

4-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	155	1,6	0,23	21,77	96	205	2,13	0,3	27,38	121
	Какао с молоком	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
2-й завтрак	Сок яблочный	150	0,75		19,5	81	180	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Борщ с капустой, мясом и сметаной	150	4,3	3,9	14,1	109	200	5,8	5,2	18,8	145,2
	Огурец солёный	60	7,61	2,45	5,33	74	80	10,09	3,26	6,79	97
	Плов с мясом	150	8,86	5,98	39,81	248	200	11,79	6,77	53,06	320
	Кисель	150	0,12	0,09	18,06	74	180	0,14	0,11	21,67	88
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Полдник	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100/15	18,69	12,67	11,4	234	100/30	18,69	12,67	11,4	234
	Оладьи со сгущенным молоком	50/15	11,69	9,67	6,4	150	50/30	11,69	9,67	6,4	150
	Кисель из кураги	150	0,67	0,05	21,44	88,8	200	0,9	0,06	28,59	118,4
Всего			48,62	35,28	167,18	1181,8		57,8	39,62	211,63	1430,6

5-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Омлет натуральный с консервированной кукурузой	155	2,4	3,82	16,1	108	205	3,4	0,3	26,31	121
	Чай с сахаром	150	3,15	2,75	12,96	89	200	3,67	3,19	15,82	107
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,21	0,9	14,94	78,6	40	2,9	1,2	19,9	104,8
2-й завтрак	Фрукт яблоко	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Салат овощной	40	0,4	2,46	1,5	29,58	40	0,4	2,46	1,5	29,58
	Суп картофельный с гречневой крупой и мясом	150	3,4	1,9	9,4	6,74	200	4,5	2,5	12,5	89,8
	Картофельное пюре с морковью	120	10,61	8,11	15,04	164	160	14,12	9,04	20,26	219
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,75	1,06	12,02	30	0,53	1,5	2,1	24,03
	Компот из апельсинов	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Подник	Сырники из творога со сметанным соусом	85/15	7,52	13,46	1,51	157	105/15	9,29	16,63	1,87	193,95
	Вафли										
	Йогурт	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Всего			36,51	40,86	130,26	1066,4		49,94	49,95	230,8	1578,1

б-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	4,23	1,24	29,26	145	200	5,64	1,65	37,38	187
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
	Бутерброд с маслом	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
2-й завтрак	Сок яблочный	150	0,75		19,5	81	180	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,57	2,03	3,61	34,96	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,3	3,2	9,8	80,9	200	4,4	4,2	13,1	108
	Бефстроганов из отварного мяса	30/30	7,76	6,22	1,65	93,5	40/40	10,34	8,29	2,19	124,5
	Капуста тушеная	100	3,68	3,01	17,63	112,3	100	3,68	3,01	17,63	112,3
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,07	-	16,7	67,05	200	0,09	-	22,56	89,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Полдник	Запеканка из творога со сметанным соусом	120/20	7,64	3,91	20,36	147/25	160	10,18	6,25	27,33	206
	Чай с лимоном	150	0,75	0	19,5	81	180	0,90	0	22,86	95,04
Всего			39,05	29,49	156,49	1048,71		50,63	38,21	202,23	1355,65

7-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150	2,85	5,01	14,29	114	200	3,79	5,48	19,03	141
	Чай с сахаром	150	3,15	2,75	12,96	89	150	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
2-й завтрак	Фрукт яблоко	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,46	2,48	1,89	31,64	40	0,46	2,48	1,89	31,64
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	5,9	4,4	8,2	96	200	7,9	5,8	11	128
	Котлета рубленая из птицы	50	7,77	5,89	8,03	115,83	60	9,32	7,07	9,64	139
	Пюре гороховое с маслом	100	1,98	3,71	9,49	79	150	3,13	5,56	14,38	120
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Полдник	Пудинг манный с соусом	100/15	15,14	10,76	24,33	25,5	100/30	15,14	10,76	24,33	25,5
	Печенье	15	0,07	0,01	9,68	39,06	30	0,14	0,02	19,36	78,12
	Молоко кипяченое	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Всего			42,12	42,95	141,33	890,78		49,56	48,8	183,98	1145,5

8-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,21	5,28	27,9	184
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с маслом	30	2,21	0,9	14,94	78,6	40	2,9	1,2	19,9	104,8
2-й завтрак	Сок виноградный	150	0,45	0,30	24,45	102	180	0,54	0,36	29,34	123
Обед	Борщ с фасолью, мясом и сметаной	150	5	2,2	8,6	100,4	200	6,7	3	11,5	133,8
	Салат из свежих помидор	40	0,46	2,48	1,89	31,64	40	0,46	2,48	1,89	31,64
	Котлета рубленая, запеченная с соусом	30/30	3,86	3,11	9,9	47,25	40/40	5,16	4,08	13,1	62,5
	Пюре картофельное	120	2,92	4,3	29,35	167,76	150	3,66	5,38	36,69	209,7
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Полдник	Икра кабачковая консервированная	30	5,08	4,6	0,28	63	30	5,08	4,6	0,28	63
	Рис отварной	80/5	4,56	4,06	27,57	166	120/10	9,05	8,11	55,15	330
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Всего			33,26	26,82	181,69	1095,21		45,39	35,35	257,26	1519,86

9-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	7,2	9	16,59	229	200	9,6	14,8	22,12	330
	Какао с молоком	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
2-й завтрак	Фрукт яблоко	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Салат из капусты	40	0,46	2,48	1,89	31,64	40	0,46	2,48	1,89	31,64
	Котлета рубленая, запеченная с соусом	170	20,8	5,33	18,5	205	220	27,53	7,47	21,95	265
	Макаронные изделия отварные	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Компот из свежих яблок и изюма	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Полдник	Запеканка из творога	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Печенье	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Чай с лимоном	30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Всего			50,89	30,98	132,56	1065,12		66,82	41,9	170,99	1397,87

10-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,17	1,65	32,72	170
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
2-й завтрак	Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	180	0,90		18,18	76
Обед	Суп с рыбными консервами	150	1,7	2	7,7	55,2	200	2,2	2,6	10,3	73,6
	Салат из свеклы	40	0,46	2,48	1,89	31,64	40	0,46	2,48	1,89	31,64
	Каша гречневая отварная	150	16,59	5,81	26,76	226	180	22,26	7,73	35,69	301
	Гуляш из отварного мяса	30/30	3,86	3,11	9,9	47,25	40/40	5,16	4,08	13,1	62,5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Полдник	Оладьи картофельные с овощами и маслом	100/15	17,54	12,05	17,15	247	100/30	17,54	12,05	17,15	247
	Йогурт	150	2,65	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Всего			55,65	36,61	169,54	1231,95		68,01	38,47	224,23	1516,73