

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
«Семилейский детский сад
«Цягадайка»
С.В. Кочкуркина



Примерное 10-ти дневное меню (ОСЕНЬ-ЗИМА)
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Семилейский детский сад «Цягадайка»

Возраст: 1-3

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
«Семилейский детский сад
«Цягадайка»»
С.В.Кочуркина

Примерное 10-ти дневное меню (ОСЕНЬ-ЗИМА)
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Семилейский детский сад «Цягадайка»»

Возраст: 1-3

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 1							
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная пшённая</i>	150	6	7,7	28,2	206,2	54-6к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за завтрак		350	19,1	18,35	28,2	450,7	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,3	
Обед	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	30	0,5	3,05	2,9	40,75	54-8з
	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	150	3,45	3,6	7,65	82,8	54-2с
	<i>Горошница</i>	120	11,6	1	27	163,8	54-21г
	<i>Котлета из курицы</i>	60	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		590	31,78	18	89,87	655,55	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	4,2	3,45	13,35	100,65	54-19к
	<i>Пряник шоколадный</i>	35	2,45	2,45	23,8	126	пром.
	<i>Йогурт</i>	150	5,1	3,8	8,3	87,2	пром.
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
Итого за полдник		355	13,25	9,9	55,25	360,75	
Итого за день:		1415	64,73	46,25	185,44	1517,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 2							
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	150	6,5	8,5	25,7	204,7	54-9к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Какао с молоком</i>	150	4,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
Итого за завтрак		400	21,2	19,65	54,59	460	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,3	
Обед	<i>Салат из свёклы отварной</i>	30	0,4	1,4	2,3	22,8	54-13з
	<i>Суп картофельный с горохом</i>	150	4,95	3,45	12,21	99,75	54-8с
	<i>Плов из курицы</i>	120	16,4	4,9	19,9	188,8	54-12м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		520	26,88	17,5	78,63	578,45	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Суфле рыбное (минтай)</i>	80	13,8	5,9	3,4	121,9	54-8р
	<i>Винегрет с растительным маслом</i>	30	0,3	2,65	2,05	33,55	54-16з
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
	<i>Яблоко</i>	50	0,2	0,2	4,9	22	пром.
	<i>Ватрушка с повидлом</i>	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
Итого за полдник		390	19,7	10,65	63,95	429,85	
Итого за день:		1430	68,38	47,8	209,29	1518,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 3							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная манная</i>	150	4	4,3	19	130,7	54-27к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за завтрак		350	17,1	14,95	46,89	375,2	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,3	
Обед	<i>Салат из моркови и яблок</i>	30	0,3	3,1	2,2	37,1	54-11з
	<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i>	150	3,5	4,2	4,3	69,2	54-1с
	<i>Картофельное пюре</i>	120	2,5	4,2	15,9	111,5	54-11г
	<i>Биточки рубленые из птицы</i>	60	8,94	9,46	6,06	145,5	306
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		580	20,37	28,71	72,68	630,4	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Сырники</i>	150	29,4	8,7	30,9	320,1	54-6т
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн
	<i>Печенье</i>	20	1,5	2	14,9	83,2	пром.
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
Итого за полдник		350	33,3	10,9	65,5	493,8	
Итого за день:		1400	70,28	54,56	197,19	1549,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 4							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная гречневая</i>	150	5,3	4,4	20	140,5	54-20к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Какао с молоком</i>	150	4,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
Итого за завтрак		350	20	15,55	48,89	395,8	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,3	
Обед	<i>Салат из горошка зелёного консервированного</i>	30	0,93	1,62	2	26,12	10
	<i>Суп картофельный с рыбой (минтай)</i>	150	6,15	1,95	10,95	86,4	54-20с
	<i>Рагу из овощей</i>	120	2,2	5,9	10,9	106,7	54-9г
	<i>Тефтели мясные</i>	40	5,33	3,22	3,72	58,25	286
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		560	19,34	20,44	71,79	483,87	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Макароны отварные с сыром</i>	150	10,53	9,06	38,13	276,93	54-3г
	<i>Молоко кипячённое</i>	150	4,4	3,8	7,2	80	пром.
	<i>Сдоба обыкновенная</i>	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
Итого за полдник		380	21,33	15,76	87,33	576,73	
Итого за день:		1410	61,27	51,75	220,13	1506,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 5							
Завтрак	<i>Каша «Дружба»</i>	150	4	4,4	18,1	126,7	54-16к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за завтрак		350	17,1	15,05	45,99	371,2	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	150	0,75	0	15,15	62,87	пром.
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	62,87	
Обед	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	30	0,5	3,05	2,9	40,75	54-7з
	<i>Суп крестьянский с крупой (рисовая)</i>	150	3,75	4,35	8,4	87,6	54-11с
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	120	12,1	11,2	10,3	190,8	54-9м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		520	21,48	26,35	65,82	586,25	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Запеканка из творога</i>	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т (от 3 до 7 лет)
	<i>Кисель сухой (смесь)</i>	180	0,4	0,02	25,24	102,75	376
	<i>Пряник шоколадный</i>	35	2,45	2,45	23,8	126	пром.
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	15	1,1	0,1	7,4	35,2	пром.
Итого за полдник		380	33,65	13,27	78,14	565,15	
Итого за день:		1400	72,98	54,67	205,1	1585,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 6							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная рисовая</i>	150	3,9	4,1	21,5	138,4	54-21к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за завтрак		350	17	14,75	49,39	382,9	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,6	
Обед	<i>Кукуруза сахарная</i>	30	0,6	0,1	3,05	15,65	54-8з
	<i>Суп из овощей с фрикадельками мясными</i>	150	6,45	4,5	10,5	108,6	54-5с
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	120	6,6	5	28,8	187	54-4г
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	60	7,71	6,2	1,98	94,5	277
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		580	26,09	23,55	73,75	672,85	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Запеканка из творога</i>	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	150	1,2	0,8	6,5	38,2	54-4гн
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	50	2,55	3,93	28,88	161	2
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	15	1,1	0,1	7,4	35,2	пром.
Итого за полдник		365	34,55	15,53	64,48	535,6	
Итого за день:		1415	78,24	53,83	199,74	1641,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 7							
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	150	6,5	8,5	25,7	204,7	54-9к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Какао с молоком</i>	150	4,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
Итого за завтрак		350	21,2	19,65	54,59	460	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,3	
Обед	<i>Суп картофельный с клёцками</i>	150	3,46	2,46	8,55	70,05	54-6с
	<i>Капуста тушёная</i>	150	3,7	4,4	14,6	113,5	54-8г
	<i>Тефтели рыбные (минтай)</i>	60	7,7	4,8	7,6	104,3	54-11р
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		580	19,99	19,41	74,79	554,65	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Каша жидкая молочная пшённая</i>	150	5,1	4,4	24,1	156,2	54-24к
	<i>Кисель сухой (смесь)</i>	180	0,4	0,02	25,24	102,75	376
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
	<i>Печенье</i>	20	1,5	2	14,9	83,2	пром.
Итого за полдник		370	8,5	6,62	74,04	389,05	
Итого за день:		1420	50,29	45,68	215,54	1454	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 8							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная манная</i>	150	4	4,3	19	130,7	54-27к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за завтрак		350	17,1	14,95	46,89	375,2	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,3	
Обед	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	30	0,5	3,05	2,9	40,75	54-8з
	<i>Свекольник</i>	150	3,45	1,98	8,1	64,2	54-18с
	<i>Картофельное пюре</i>	120	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г
	<i>Котлета из курицы</i>	60	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		580	23,18	19,58	79,12	584,65	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Запеканка из творога</i>	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	50	2,55	3,93	28,88	161	2
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
Итого за полдник		370	33,95	14,83	65,28	529,2	
Итого за день:		1420	74,83	49,36	203,41	1539,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 9							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная гречневая</i>	150	5,3	4,4	16	112,4	54-20к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Какао с молоком</i>	150	4,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
Итого за завтрак		350	20	15,55	44,89	367,7	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
Итого за второй завтрак		120	0,60	0	12,12	50,3	
Обед	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	150	3,87	2,08	13,9	89,7	54-4с
	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	120	13,3	13,1	7,9	203,6	54-10м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		490	22,3	22,93	66,02	560,4	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Омлет с зелёным горошком</i>	125	8,13	9	4	128	54-2о
	<i>Сдоба обыкновенная</i>	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	<i>Молоко кипячённое</i>	150	4,4	3,8	7,2	80	пром.
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
	<i>Плоды и ягоды свежие (яблоко)</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за полдник		455	19,33	16,1	63	471,8	
Итого за день:		1415	62,23	54,58	186,12	1450,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 10							
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	150	6,5	8,5	25,7	204,7	54-9к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за завтрак		350	19,6	19,15	53,59	449,2	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	150	0,75	0	15,15	62,87	пром.
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	62,87	
Обед	<i>Салат из свёклы отварной</i>	30	0,4	1,4	2,3	22,8	54-13з
	<i>Рассольник домашний</i>	150	3,43	4,3	8,68	87,05	54-4с
	<i>Плов из курицы</i>	120	16,4	4,9	19,9	188,8	54-12м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
Итого за обед		520	25,36	18,35	75,1	565,75	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Каша вязкая молочная пшённая</i>	150	6	7,7	28,2	206,2	54-6к
	<i>Ватрушка с повидлом</i>	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
Итого за полдник		380	8,07	9,6	81,8	458,6	
Итого за день:		1400	53,78	47,1	225,64	1536,42	