

 **УТВЕРЖДАЮ**
Заведующий
МБДОУ Детский сад №3 п. Славный

/А.А.Виноградова/
«1» сентября 2018 г.

**Примерное
десятидневное меню
МБДОУ Детский сад №3
п. Славный**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макаронные изделия с тертым сыром.	180г	12.85	13.25	35.06	326.32	0.7мг	№76
	Чай с сахаром.	150г	9	2.29	9.75	39.95	4.5мг	№132
	Масло сливочное.	3г	0.02	2.17	0.03	19.8	-	№6
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№878
Итого за завтрак:		353г	22.34	17.77	47.73	400.17	5.2мг	
Обед:	Щи на к.б.со сметаной.	200г	1.68	1.33	7.37	49.32	19.73мг	№30
	Картофельная запеканка с отварной курицей с мол.соусом.	200г	16.97	16.69	14.55	321.26	8.69мг	№95
	Компот из свежих фруктов.	150г	-	-	17.9	73.2	1.06мг	№372
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№87
Итого за обед:		570г	19.77	18.25	43.16	461.18	29.48	
Полдник:	Кофейный напиток.	150г	4.06	0.47	0.36	111.49	-	№68
	Печенье.	20г	1.65	4.65	12.28	54.78	-	№8
	Фрукты.	100г	0.9	0.3	12.6	57	6мг	№368а
Итого за полдник:		270г	6.01	5.42	25.24	223.27	6мг	
Ужин:	Творожный пудинг.	150г	27.22	21.34	29.28	4.18	2.01мг	№81
	Сгущен.молоко/ повидло.	20г	-	-	13.2	90	7.5мг	№546
	Напиток из шиповника.	150г	0.3	-	18.97	50.4	-	№398
Итого за ужин:		320г	27.52	21.34	61.45	558.4	9.51мг	
Итого за 1 день		1513г	75.64	62.78	177.58	1643.02	50.19мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша дружба.	180г	5.68	9.16	23.7	200.84	0.81мг	№66
	Какао.	150г	4.65	4.8	16.76	127.35	0.81мг	№117
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№878
	Масло сливочное.	3г	0.02	2.17	0.03	19.8	-	№6
	Сыр порционный.	5г	1.16	1.47	-	18	0.03мг	№7
Итого за завтрак:		358г	11.98	17.66	43.38	380.09	1.65мг	
Обед:	Борщ на к.б. со сметаной.	200г	3.08	1.73	5.41	64.97	9.97мг	№28
	Греча со сливочным маслом.	100г	5.7	4.8	27.44	180.3	-	№65
	Гуляш мясной.	70г	11.71	11.04	2.97	179.07	0.33мг	№91
	Компот из сухофруктов.	150	0.77	-	20.21	80.57	0.67мг	№122
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№879
Итого за обед:		540г	21.92	17.69	59.37	522.31	10.97мг	
Полдник:	Молоко.	150г	8.82	9.4	13.81	167.55	-	№384
	Ватрушка с повидлом.	70г	4.77	6.93	20.63	174.42	0.92мг	№12007
	Фрукты.	100г	0.3	0.3	7.3	33	10мг	№368
Итого за полдник:		320г	13.89	16.37	41.74	374.97	10.92мг	
Ужин:	Капуста тушеная.	200г	4.24	8.96	9.3	159.6	7.8мг	№48
	Яйцо вареное.	20г	2.21	2	0.12	27.31	-	№05003
	Кисель.	150г	-	-	10.8	70.65	7.5мг	№1004
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№879
Итого за ужин:		390г	7.11	11.08	23.56	274.96	15.5	
Итого за 2 день		1608г	54.9	62.8	168.05	1552.33	39.04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша рисовая.	180г	5.43	8.96	28.19	215.4	0.81мг	№70
	Кофейный напиток.	150г	3.6	3.6	16.46	110.87	0.67мг	№126
	Масло сливочное.	3г	0.02	2.17	0.03	19.8	-	№6
	Сыр порционный.	5г	1.16	1.47	-	18	0.03мг	№7
Итого за завтрак:		358г	10.68	16.26	47.57	378.17	1.51мг	
Обед:	Суп крестьянский с курицей и сметаной.	200г	2.4	1.6	13.2	100.8	-	№37
	Биточки рыбные в томат.заливке.	70г	9.86	4.2	9.04	159.27	-	№07005
	Картофельное пюре.	160г	3.47	4.99	8.57	198.16	3.34мг	№56
	Компот из свежих фруктов.	150г	0.11	0.11	17.9	73.2	1.28мг	№372
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№879
Итого за обед:		600г	16.5	11.02	52.05	498.83	4.62мг	
Полдник:	Молоко кипяченое.	200г	11.76	12.54	18.42	223.4	-	№384
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№133
	Фрукты.	100г	0.4	0.4	9.8	44	10мг	№368
Итого за полдник:		330г	12.63	13	31.11	281.5	10мг	
Ужин:	Сырники.	100г	17.17	13.47	13.06	249.9	0.26мг	№83
	Повидло.	20г	-	-	13.2	50.4	-	№384
	Чай сладкий.	150г	0.16	3	9.97	39.43	3мг	№133
Итого за ужин:		270г	17.33	16.47	36.23	339.73	3.26мг	
Итого за 3 день		1558г	57.14	56.75	166.96	1598.23	19.38мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	Д			
День 4								
Завтрак:	Каша геркулесовая.	180г	5.99	9.9	20.37	203.79	0.81мг	№67
	Какао на молоке.	150г	4.65	4.8	16.76	127.35	0.81мг	№117
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№878
	Масло сливочное.	3г	0.02	2.17	0.03	19.8	-	№6
Итого за завтрак:		353г	11.13	16.93	40.05	366.04	1.62мг	
Обед:	Суп с макаронными изделиями.	200г	3.48	0.53	14.52	149.64	2.96	№34
	Суфле из печени.	80г	11.69	8.64	7.37	163.4	1.6мг	№07070
	Капуста тушеная.	150г	3.81	8.06	8.36	143.64	7.2мг	№48
	Напиток из шиповника.	150г	0.3	-	18.97	90	7.5мг	№398
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	879
Итого за обед:		600г	19.94	17.15	52.56	564.08	19.26мг	
Полдник:	Плюшка.	50г	5.03	3.43	27.02	158.89	0.18мг	№13008
	Чай сладкий.	150г	9	2.29	9.75	39.95	4.5мг	№132
	Фрукты.	100г	1.5	0.5	21	95	10мг	№368a
Итого за полдник:		300г	15.53	6.22	57.77	293.84	14.68мг	
Ужин:	Отварная курица с тушеными овощами.	180г	17.15	14.05	11.68	241.41	3.4мг	№274
	Кисель.	150г	-	-	10.8	70.65	7.5мг	№10011
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№878
Итого за ужин:		350г	11.65	14.11	25.37	326.16	10.9мг	
Итого за 4 день		1603г	64.25	54.41	175.75	1550.12	46.46мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша гречневая молочная.	180г	6.28	9.38	22.5	201.42	0.81мг	№64
	Кофейный напиток.	150г	3.45	3.77	16.12	109	5.51мг	№126
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№
	Масло сливочное.	3г	0.02	2.17	0.03	19.8	-	№6
Итого за завтрак:		353г	10.2	15.38	41.54	344.32	6.32мг	
Обед:	Суп рыбный.	200г	8.13	2.08	13.32	120.68	6.4мг	№12
	Пудинг рыбный.	70г	9.61	4.2	5.79	99.86	0.47мг	№0.269
	Соус томатный.	20г	0.24	0.6	1.95	14.24	0.44мг	№116
	Картофельное пюре.	0.115	2.17	3.12	5.36	130.6	2.09мг	№56
	Сок	150г	0.93	-	24.26	96.69	0.72мг	№122
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№879
Итого за обед:		575г	21.74	10.12	54.02	479.47	10.12	
Полдник:	Молоко кипяченое.	200г	11.76	12.54	18.42	223.4	-	№384
	Пряники.	20г	1.44	0.84	23.31	100.8	-	
	Фрукты.	100г	0.4	0.4	9.8	44	10мг	№368
Итого за полдник:		320г	13.6	13.78	51.53	368.2	10мг	
Ужин:	Ежики мясные в сметан.подливе.	120г	12.69	9.49	6.47	168.73	0.8мг	№106
	Чай сладкий.	150г	0.16	3	9.97	32.85	3мг	№133
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№878
Итого за ужин:		290г	13.27	12.55	19.33	215.68	3.8мг	
Итого за 5 день		1538г	58.81	51.83	166.42	1469.67	30.24мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая.	180г	9.61	2.52	58.37	313.86	-	№324.2
	Чай с сахаром.	150г	9	2.29	9.75	39.95	4.5мг	№132
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№878
	Масло сливочное.	3г	0.02	2.17	0.03	19.8	-	№6
Итого за завтрак:		353г	19.1	7.04	71.04	387.71	4.5мг	
Обед:	Суп овощной на м/б со сметаной.	200г	2.02	1.85	13.5	101.1	-	№37
	Ленивые голубцы с отв.говядиной.	180г	13.15	13.17	16.81	239.77	41.65	№92
	Компот из сухофруктов.	150г	-	-	15.6	62.4	-	№122
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№879
Итого за обед:		550г	15.83	15.14	49.25	420.67	41.65мг	
Полдник:	Молоко.	150г	8.82	9.4	13.81	167.55	-	№384
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№878
	Фрукты.	100г	0.4	0.4	9.8	44	10мг	№368
Итого за полдник:		270г	9.69	9.86	26.5	225.65	10мг	
Ужин:	Сырники.	100г	17.17	13.47	13.06	249.9	0.23мг	№83
	Сгущеное молоко/повидло.	20г	142	0.1	11.04	5.9	0.1мг	№09004
	Какао на молоке.	200г	6.2	2.03	22.36	169.82	0.97мг	№117
Итого за ужин:		320г	24.79	15.6	46.46	478.72	1.3мг	
Итого за 6 день		1493	69.41	47.64	193.25	1512.75	57.45мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	Д			
День 7								
Завтрак:	Каша пшеничная с маслом.	180г	4.06	0.47	0.36	111.49	-	№68
	Кофейный напиток на молоке.	180г	4.12	4.53	19.35	130.81	6.62мг	№126
	Хлеб пшеничный.	30г	0.71	0.09	4.34	21.15	-	№878
	Масло сливочное.	5г	0.04	3.62	0.06	33	-	№6
Итого за завтрак:		395г	8.93	8.71	24.11	296.45	6.62мг	
Обед:	Рассольник ленинградский с курицей, сметаной.	200г	3.72	8.13	8.68	145.89	6мг	№02007
	Котлета рыбная любит.в сметанной заливке.	70г	15.64	2.18	4.17	121.88	0.43мг	№86
	Картофельное пюре.	160г	3.47	4.99	8.57	148.16	3.34мг	№56
	Салат из свеклы.	30г	0.47	2.13	25.74	31.46	2.28мг	№01064
	Компот из свежих плодов.	180г	0.14	0.14	21.49	-	1.54мг	№372
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№879
Итого за обед:		660г	24.1	17.69	71.99	464.79	11.31мг	
Полдник:	Ватрушка с джемом собств. производства.	80г	4.92	6.51	42.31	263.99	0.49мг	№12007
	Чай.	150г	9	2.29	9.75	39.95	14мг	№132
	Фрукты.	100г	1.5	0.5	21	95	10мг	№368а
Итого за полдник:		330г	15.42	9.3	73.06	398.94	24.49мг	
Ужин:	Рагу овощное.	180г	4.5	6.1	17.33	169.57	10.11мг	№57
	Яйцо вареное.	20г	2.21	2	0.12	27.31	-	№5003
	Кисель.	150г	-	-	10.8	70.66	7.5мг	№10011
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№879
Итого за ужин:		370г	7.37	8.22	31.59	284.94	17.61	
Итого за 7 день		1755г	55.82	43.92	200.75	1445.12	60.03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша геркулесовая.	180г	5.99	9.9	20.37	203.79	0.81мг	№67
	Какао напиток на молоке.	150г	4.65	4.8	16.76	127.35	0.81мг	№117
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№878
	Масло сливочное.	3г	0.02	2.17	0.03	19.8	-	№6
Итого за завтрак:		353г	11.14	16.93	40.05	365.04	1.62мг	
Обед:	Суп гороховый на к/б.	200г	5.94	3.1	13.27	118.81	3.32мг	№02021
	Гренки.	10г	0.23	0.02	1.46	7.04	-	№47
	Рожки с маслом,отварной курицей.	180г	15.62	14.66	30.48	256.36	-	№65
	Компот из сухофруктов.	150г	0.77	-	20.21	80.57	0.67мг	№122
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№879
Итого за обед:		560г	22.99	17.9	68.76	480.18	3.99мг	
Полдник:	Молоко.	150г	8.82	9.4	13.81	167.55	-	№384
	Печенье.	20г	1.65	4.65	12.28	54.78	-	
	Фрукты.	100г	0.4	0.3	10.3	96	5мг	№368а
Итого за полдник:		270г	10.87	14.35	36.39	318.33	5мг	
Ужин:	Омлет с картофельным пюре.	150г	10.38	21.27	10.87	276.93	5.7мг	№218
	Напиток из шиповника.	150г	0.3	-	18.97	90	7.5мг	№398
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№878
Итого за ужин:		320г	11.15	21.33	32.73	381.03	12.5мг	
Итого за 8 день		1503г	56.15	70.51	177.93	1544.58	23.11мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша манная.	180г	6.46	8.32	20.66	200.18	0.9мг	№316
	Кофейный напиток на молоке.	150г	3.63	3.77	16.12	109	5.51мг	№126
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№878
	Масло сливочное.	3г	0.02	2.17	0.03	19.8	-	№6
Итого за завтрак:		353г	10.58	14.32	39.67	343.08	6.41мг	
Обед:	Суп картофельный на к/б со сметаной.	200г	3.72	2	15.49	212.52	11.72мг	№36
	Тефтели рыбные в том заливке.	70г	79	4.2	3.90	90.03	3.8мг	№90
	Рис с овощами.	100г	3	3.92	16.9	115.86	-	№60
	Компот из свеж.фруктов.	150г	0.11	0.11	17.9	73.2	1.28мг	№372
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№879
Итого за обед:		540г	15.39	10.35	57.53	509.01	16.8мг	
Полдник:	Чай сладкий.	150г	9	2.29	9.75	39.95	4.5мг	№132
	Ватрушка с творогом.	60г	6.28	6.54	19.86	172.38	-	№136
Итого за полдник:		210г	15.28	8.83	29.61	212.33	4.5мг	
Ужин:	Овощи тушеные с отв.курицей.	180г	17.15	14.05	4.68	241.41	3.4мг	№274
	Кисель.	150г	-	-	10.8	70.65	7.5мг	№10011
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№879
Итого за ужин:		350г	17.71	14.17	25.82	329.46	10.9мг	
Итого за 9 день		1453г	58.96	47.67	152.63	1493.88	38.61мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью.	180г	5.94	8.1	18.57	186.33	0.81мг	№33
	Какао на молоке.	160г	4.96	5.12	17.88	135.84	0.86мг	№117
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№878
	Масло сливочное.	3г	0.02	2.17	0.03	19.8	-	№6
Итого за завтрак:		368г	11.39	15.45	39.37	356.07	1.7мг	
Обед:	Суп свекольный с курицей.	200г	3.73	1.69	10.17	72.81	9.88мг	№44
	Котлета мясная в смет. Заливке.	70г	8.0	8.69	5.68	136.15	0.15мг	№98
	Сложный гарнир(пюре / туш.капуста)	100г	2.1	3.12	5.35	92.5	2.09мг	№56
		80г	3.7	8.0	8.0	70.0	3.5мг	№48
	Напиток из шиповника.	150г	0.3	-	18.97	90	7.5мг	№398
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№879
Итого за обед:		620г	18.49	21.62	41.34	478.86	23.12мг	
Полдник:	Молоко.	150г	8.82	9.4	13.81	167.55	-	№384
	Пряник.	20г	1.44	0.84	23.3	100.8	-	
	Фрукты.	100г	0.4	0.3	10.3	96	5мг	№368a
Итого за полдник:		270г	10.66	10.54	47.41	364.35	5мг	
Ужин:	Крупеник.	100г	10.82	10.14	5.4	291.98	0.16мг	№377
	Сгущ. молоко / повидло.	20г	-	-	13.2	50.4	-	№546
	Чай сладкий.	150г	9	2.29	9.75	39.95	4мг	№132
Итого за ужин:		270г	19.82	12.43	28.35	382.33	4.16мг	
Итого за 10 день		1528г	41.87	60.04	156.47	1581.61	33.98мг	
Итого за 10 дней.		15775г	635.76	580.14	1727.61	15446.8	372.09мг	
Среднее значение за 10 дней.		1577.5г	63.57	58.01	172.76	1544.68	37.21мг	
Содержание белков, жиров и углеводов за 10 дней, в % от калорийности.			21%	20%	58%			