

 **УТВЕРЖДАЮ**
Заведующий
МБДОУ Детский сад №3 п. Славный
/А.А.Виноградова/
« 1 » сентября 20 18 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 4								
Завтрак:	Каша геркулесовая.	200г	6.66	11.72	22.64	226.44	0.9мг	№67
	Какао на молоке.	180г	5.58	5.76	20.12	152.83	0.97мг	№117
	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:		415г	12.99	21.19	47.16	433.42	1.87мг	
Обед:	Суп с макаронными изделиями.	250г	4.35	0.67	18.15	187.09	3.7мг	№34
	Суфле из печени.	100г	14.62	10.08	9.22	204.26	2мг	№07070
	Капуста тушеная.	150г	4.24	8.96	9.33	159.6	8мг	№48
	Напиток из шиповника.	200г	0.40	8.96	25.3	120	10мг	№398
	Хлеб ржаной.	30г	1.65	0.3	8.35	43.5	-	№879
Итого за обед:		730г	25.26	20.01	70.38	610.15	23.7мг	
Полдник:	Плюшка.	80г	8.05	5.49	43.24	254.23	0.3мг	№13008
	Чай сладкий.	180г	-	-	12.96	84.79	9мг	№10011
	Фрукты.	100г	0.4	0.4	9.8	44	10мг	№368
Итого за полдник:		360г	8.45	5.89	66	383.02	19.03мг	
Ужин:	Отварная курица с тушеными овощами.	230г	21.92	17.96	14.93	308.47	4.36мг	№274
	Кисель.	200г	-	-	7.2	94.22	10мг	№10011
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№878
Итого за ужин:		450г	22.39	18.02	25.02	416.79	14.36мг	
Итого за 4 день		1955г	69.09	65.11	208.56	1843.38	78.73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша гречневая молочная.	200г	6.98	10.42	25	222.38	0.9мг	№64
	Кофейный напиток.	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:		415г	11.85	18.66	48.75	407.34	7.52мг	
Обед:	Суп рыбный.	250г	10.17	2.6	16.65	165.89	7.2мг	№42
	Соус томатный.	20г	0.24	0.6	195	14.24	0.44мг	№116
	Пудинг рыбный.	80г	10.98	4.8	6.62	124.13	0.54мг	№269
	Сок.	180г	0.9	0.18	18.18	82.8	3 мг	№130
	Хлеб ржаной.	40г	1.32	0.24	6.68	34.8	-	№879
Итого за обед:		570г	23.61	8.42	50.08	491.88	11.18	
Полдник:	Молоко кипяченое.	200г	11.76	12.54	18.42	223.4	-	№384
	Пряники.	40г	2.4	1.4	38.85	168	-	
	Фрукты.	100г	0.6	0.6	14.7	66	15мг	№368
Итого за полдник:		340г	14.76	14.54	71.97	457.4	15мг	
Ужин:	Ежики мясные в сметанной заливке.	150г	14.74	10.69	7.57	277.83	0.9мг	№106
	Чай сладкий.	180г	0.2	3.6	11.97	47.32	3.6мг	№133
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№878
	Салат из свеклы.	60г	1.26	5.68	68.65	83.89	6.1мг	№01064
Итого за ужин:		410г	16.67	20.08	91.08	423.14	10.6мг	
Итого за 5 день		1735г	66.89	61.7	261.88	1879.74	44.3мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая.	200г	10.68	2.8	64.86	348.74	-	№324.2
	Чай с сахаром.	180г	10.8	2.75	11.7	44.35	5.4мг	№132
	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:		415г	22.23	9.26	80.96	447.24	5.4мг	
Обед:	Суп овощной на м.б. со сметаной.	250г	6.37	2.15	21.12	162.8	5.3мг	№43
	Ленивые голубцы с отварной говядиной.	230г	16.81	16.83	21.48	306.38	53.22мг	№92
	Компот из сухофруктов.	180г	-	-	23.4	93.6	-	№122
	Хлеб ржаной.	30г	0.99	0.18	5.01	26.1	-	№879
Итого за обед:		690г	24.17	19.16	71.01	562.78	58.52мг	
Полдник:	Кофейный напиток на молоке.	180г	4.32	4.32	19.76	133.05	-	№126
	Печенье.	70г	5.8	16.3	42.98	190	-	
	Фрукты.	100г	0.4	0.4	9.8	44	10мг	№368
Итого за полдник:		350г	10.52	21.02	72.54	367.05	10мг	
Ужин:	Сырники.	230г	22.32	17.51	16.98	324.88	0.3мг	№83
	Сгущенное молоко/повидло.	20г	1.42	0.1	11.04	5.9	0.10мг	№09004
	Какао на молоке.	200г	6.2	12.03	22.36	169.82	0.97мг	№117
Итого за ужин:		450г	29.94	19.64	50.38	553.7	1.37мг	
Итого за 6 день		1905г	86.86	69.08	274.89	1930.77	75.29мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша пшеничная с маслом.	200г	4.52	0.52	0.04	123.88	-	№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:		420г	9.39	8.76	23.79	308.84	6.62мг	
Обед:	Рассольник ленинградский с курицей, сметаной.	250г	4.65	10.17	10.85	182.37	7.75мг	№02007
	Картофельное пюре.	200г	4.34	6.24	10.72	185.2	4.18мг	№110
	Котлета рыбная любительская.	80г	17.88	2.49	4.77	139.3	0.49мг	№86
	Компот из свежих плодов.	180г	0.14	0.14	21.49	87.84	1.54мг	№372
	Хлеб ржаной.	30г	0.99	0.18	5.01	26.1	-	№879
Итого за обед:		740г	28	19.22	52.84	620.81	13.96мг	
Полдник:	Ватрушка с повидлом.	80г	4.92	6.51	42.31	263.99	0.49мг	№12007
	Чай.	150г	9	2.29	9.75	39.95	4.50мг	№135
	Фрукты.	100г	0.4	0.3	10.3	96	5мг	№368
Итого за полдник:		330г	14.32	9.1	62.36	399.94	9.99мг	
Ужин:	Рагу овощное.	200г	5	6.78	19.26	288.42	11.24мг	№57
	Яйцо вареное.	40г	2.21	2	12	27.31	-	№384
	Кисель.	180г	-	-	12.96	84.79	9мг	№10011
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№879
Итого за ужин:		440г	7.81	8.9	47.56	417.92	20.24	
Итого за 7 день		1930	59.52	45.98	186.55	1847.51	50.81мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша геркулесовая.	200г	6.66	11	22.64	226.44	0.9мг	№67
	Какао на молоке.	180г	5.58	5.76	20.12	152.83	0.97мг	№117
	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:		420г	12.99	19.94	47.16	433.42	1.9мг	
Обед:	Гороховый суп на кур.бульоне.	235г	6.98	4.25	15.6	139.6	9.9мг	№02021
	Гренки.	10г	0.23	0.02	1.46	7.04	-	№47
	Рожки с маслом отварной курицей.	230г	18.92	17.96	35.68	308.47	-	№65
	Компот из сухофруктов.	180г	0.93	-	24.26	96.69	0.72мг	№122
	Хлеб ржаной.	30г	0.99	0.18	5.01	26.1	-	№879
Итого за обед:		685г	28.05	22.41	82.01	577.9	3.9мг	
Полдник:	Молоко.	200г	11.76	12.54	18.42	223.4	-	№384
	Печенье.	40г	1.44	0.84	23.31	100.8	-	
	Фрукты.	100г	0.4	0.3	10.3	96	5мг	№368а
Итого за полдник:		340г	13.6	13.68	52.03	420.2	5мг	
Ужин:	Омлет с картофельным пюре.	200г	13.84	28.36	14.5	369.24	7.6мг	№218
	Напиток из шиповника.	180г	0.36	-	22.77	108	9мг	№398
	Хлеб пшеничный.	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№879
Итого за ужин:		400г	14.67	28.42	40.16	491.24	16.6мг	
Итого за 8 день		1845г	69.31	84.45	221.36	1922.76	27.4мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша манная.	200г	6.76	10.42	25.86	224.38	0.9мг	№316
	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:		423г	11.63	18.66	49.61	409.34	7.52мг	
Обед:	Суп картофельный на к.б. со сметаной.	250г	3.72	2	14.49	132.52	11.72мг	№36
	Тефтели рыбные.	80г	10.98	4.8	5.62	114.13	4.5мг	№98
	Рис с овощами.	130г	3.9	5.1	22	150.62	-	№60
	Компот из свеж.фруктов.	180г	0.14	0.14	21.49	87.84	1.54мг	№372
	Хлеб ржаной.	30г	1.65	0.3	8.35	43.5	-	№879
Итого за обед:		670г	20.39	12.34	71.95	528.61	17.76мг	
Полдник:	Чай сладкий.	180г	10.8	2.75	11.7	44.35	5.4мг	№132
	Ватрушка с творогом.	80г	8.38	8.72	26.48	229.84	-	№136
	Фрукты.	100г	0.4	0.4	9.8	44	10мг	№368
Итого за полдник:		360г	19.18	11.87	47.88	318.19	15.4мг	
Ужин:	Овощи тушеные с отварной курицей.	230г	18.92	17.96	12.93	308.47	4.36мг	№274
	Кисель.	180г	-	-	12.96	84.79	9мг	№10011
	Хлеб ржаной.	20г	0.99	0.18	5.01	26.1	-	№879
Итого за ужин:		430г	19.91	18.14	30.9	419.36	13.36мг	
Итого за 9 день		1883г	71.11	61.01	200.44	1855.5	54.04мг	

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.	200г	6.6	9	20.64	207.04	0.9мг	№33
	Какао на молоке.	180г	5.58	5.76	20.12	152.83	0.97мг	№117
	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:		415г	12.93	18.47	45.16	414.02	1.87мг	
Обед:	Суп свекольный с курицей со сметаной.	250г	4.67	2.12	12.72	91.02	12.35мг	№44
	Котлета мясная в сметанной заливке.	80г	9.15	9.93	6.49	155.61	0.17мг	№98
	Пюре	100г	2.1	3.12	5.35	92.5	2.09мг	№58
	Капуста тушеная.	100г	2.12	4.5	4.6	80.0	4мг	№48
	Напиток из шиповника.	180г	0.93	-	24.26	96.69	0.72мг	№372
	Хлеб ржаной.	30г	0.99	0.18	5.01	26.1	-	№879
Итого за обед:		740г	32.89	19.85	58.43	541.92	19.33	
Полдник:	Молоко.	200г	11.76	12.54	18.42	223.4	-	№384
	Печенье.	70г	5.8	16.3	42.98	190	-	
	Фрукты.	100г	0.4	0.3	10.3	96	5мг	№368а
Итого за полдник:		370г	17.96	29.14	71.7	509.4	5мг	
Ужин:	Крупеник.	150г	16.23	15.22	8.1	437.11	0.25мг	№377
	Сгущ.м/пов.	20г	-	-	13.2	50.4	-	№546
	Чай сладкий.	180г	10.8	2.75	11.7	44.35	5.4	№132
Итого за ужин:		350г	27.03	17.97	33	531.86	5.65мг	
Итого за 10 день		1875г	90.81	85.43	208.29	1997.2	31.85мг	
Итого за 10 дней		19435г	780.3	751	2285.92	19539.26	478.44мг	
Среднее значение за 10 дней		1943.5г	78.03	75.1	228.59	1953.92	47.84мг	
Содержание белков, жиров и углеводов за 10 дней, в % от калорийности			20%	19%	60%			