

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ
детский сад № 83
Сабирава Ж.М.



" 15 " января 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ**

на зимне-весенний период

САД
(ДЕТИ 3-7 ЛЕТ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Другие витамины	№ рецептур ы	ккал	%
			Б	Ж	У						
День 1											
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,1	3,77	17,8	121		Ca 5,Fe1	92	387	25
	Икра кабачковая	50	0,5	4,45	3,85	60		Ca22	633		
	Яйца вареные	47	5	4,60	0	63		Ca7,Fe1	41		
	Чай с лимоном 200г	200	0,5	0	9,55	39	0,05		104,04		
	Хлеб ржаной с маслом	25	1,9	2,92	14,08	104			10,02		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	Ca 8	509,17		
2 Завтрак	Яблоки свежие	120	0	0	9,8	44	10	Ca 10,Fe1,K6	660	44	5
Обед	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,1		635	554	36
	Суп гороховый	200	2	2	20,26	130,32	14	Ca 57,Fe3	645,04		
	Капуста тушеная с мясом	250	4	8	16	159	30		245,02		
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4,5	Ca 2,Fe1,K7	637		
	Хлеб пшеничный	50	3,1	1,3	19,8	104		Ca 8	509,04		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	Ca 120	85	490	33
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106		Ca216,Ka1	4		
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1			79		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		Ca 8	509,01		
Итого за день		1822	40,59	41,36	229,77	1527,74	60,01				100

День 2											
Завтрак	Омлет натуральный	100	11,19	17,39	2,99	211,99		Ca106,Fe2	627	360	25
	Горошек зелен. консерв.	60	2	3	4	5,16	7	Ca 13,Mg13	638,01		
	Хлеб пшеничный с сыром	34	4,92	3	14	104		Ca7,K5,Mg8, Fe1	122		
	Чай	200	0,12	0,03	9,55	39			656,01		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52			509,01		
2 Завтрак	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		Ca216,Ka1	610,03	90	5
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0,99	3	4,77	105,3	18	Ca 14	30,14	635	34
	Суп крестьянский с крупой	200	1,69	4,08	11,64	91,6		Ca20,Ka87, Fe1	74,07		
	Гуляш из печени	70	15	5	2	113			617,01		
	Макаронные изделия отварные	140	5,28	0,62	27,1	135		Ca4,Fe1	297,05		
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	23	111,9	0,07	Ca21,Fe1	399,04		
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,1	Ca 8	78		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		Ca7,K40,Mgl 0,Fe1	612		
Уплотненный полдник	Картофельная запеканка с мясом	220	23	21	44	443		Ca28,Fe3	49	691	36
	Салат из белок. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68		30,03		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08		509,17		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		Ca 95,K1	391,08		
	Яблоки свежие	70	0,24	0,1	5,88	44,54	12	Ca 8,Fe2,K13	609,02		
Итого за день		1874	80,3	72,59	222,96	1906,76	53,93			100	

День 3											
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215	1,38	Ca 117	431,2	376	25
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	59	4,4	5,84	12,56	121,6		Ca7,K5,Mg8, Fe1	496,02		
	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	9,55	39,4			104,04		
2 Завтрак	Яблоки свежие	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	Ca180,K1	140	33	5
Обед	Салат из сол.огурцов с луком	60	0	2	0	17,98	2,2		58	581	38
	Борщ со сметаной	200	1,71	0,27	12,38	58,92		Ca18,Na18,Mg22,Fe1	12,07		
	Тефтели из рыбы	80	8,24	8,56	6,4	136	0,75	Ca 18,Fe1,K1	393,03		
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		Ca 14,Mg11	501,01		
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4,5	Ca 2,Fe1,K7	637		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08		509,17		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		Ca7,K40,Mg10,Fe1	509,04		
Уплотненный полдник	Суфле из творога	190	17,05	19,89	26,01	378,68		Ca137,Fe1	76	550	32
	Салат из моркови с яблоками	80	1	8	7	106	3	Ca19	30,16		
	Какао с молоком	200	4	3	25	144		Ca 93,Fe1,K1	387		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	Ca 8	509,17		
	Пряник	40	1	1,00	15	73		Ca 2,Fe1,K7	608,02		
Итого за день		1869	52,5	64,5	225,6	1743,78	18,89				100

День 4											
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	Ca 117	86	352	24
	Чай	200	0,12	0,03	9,55	39			656,01		
	Хлеб ржаной с сыром	39	4,9	2,9	14,1	104,0	0,1		509,23		
2 Завтрак	Яблоки свежие	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	Ca 12,Fe2,K8	140	45	5
Обед	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,1		635	580	38
	Суп рыбный с томатом	200	5,39	3,68	7,04	117,68			118,04		
	Жаркое по домашнему	220	26	23,2	16,6	379		Ca24,Fe2,K-5	247		
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	23	111,9	0,07	Ca 21,Fe1	399,04		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		Ca7,K40,Mg1 0,Fe1	612		
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,08	Ca 8	509,16		
Уплотненный полдник	Драчена	100	11,4	15,1	6,4	207		Ca86,Fe2	626	570	33
	Салат из капусты с зел. Горошком	60	1	6	4	73,2	3	Ca 13	30,19		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		Ca 8	612		
	Пирожок с повидлом	90	5	3	52	164			79		
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106		Ca216,Ka1	4		
Итого за день		1779	71,82	67,12	210,75	1705,29	11,53				100

День 5											
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	Ca 117	85	255	20
	Чай с лимоном	200	0	0	9,55	39	0,05		105		
	Хлеб с маслом	25	1,54	4,28	9,88	84		Ca7,K5,Mg8, Fe1	10		
2 Завтрак	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		Ca216,Ka1	610,03	90,4	5
Обед	Салат из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	55,8		Ca10,K2	628,03	700	38
	Суп рассольник Ленинградский	200	5,33	5,47	14,82	131,22			64,05		
	Котлета куриная	80	14	10	8,67	175,99			13,08		
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,1	3,77	17,8	122		Ca 5,Fe1	92		
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5			82,02		
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,1	Ca 7	78		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		Ca7,K40,Mg1 0,Fe1	612		
Уплотненный полдник	Салат из белок. капусты с морковью 6	60	0,96	6,06	2,82	71,4	16,68		30,02	605	37
	Сельдь с картофельным пюре	190	6,24	8	24	184,1		Ca 91,Fe2	68,01		
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	0,15		509,16		
	Булочка домашняя	80	1,9	4,1	28	179			429,01		
	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4,5	Ca 2,Fe1,K7	637		
Итого за день		1845	51,39	58,26	219,76	1649,61	22,76				100

День 6											
Завтрак	Макароны (верм-ль)с тертым сыром	150	7,27	6,22	24,78	187,13			73,02	374	23
	Салат из зел.горошка	32	1,05	0	5	33,2	2,76	Fe 2	32		
	Яйца вареные	47	5	4,60	0	63		Ca7,Fe1	41		
	Чай	200	0,12	0,03	9,55	39			656,01		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	Ca 8	509,17		
	Хлеб ржаной с маслом	25	1,9	2,92	14,08	104			10,02		
2 Завтрак	Яблоки свежие	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	Ca 12,Fe2,K8	140	33,4	5
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0,99	3	4,77	105,3	18		30,14	775	37
	Суп с галушками со сметаной	200	3,16	5,42	14,27	114,99			15,11		
	Плов из отварной гов-ны(свин.)	200	16	15,9	37,9	359		Ca 25, Fe1,K1	616,01		
	Хлеб пшеничный	50	3,1	1,3	19,8	104,0			509,04		
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4,5	Ca 2,Fe1,K7	637		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	Ca 117	85	521	35
	Ватрушка с творогом	90	4	5,7	13	205			24		
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106		Ca216,Ka1	4		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		Ca7,K40,Mgl 0,Fe1	612		
Итого за день		1854	57,99	56,93	221,57	1808,27	33,52				100

День 7											
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	135	12	17	3	212		Ca 10,Fe2	646,01	451	26
	Икра кабачковая	80	1,52	7,12	6,16	95	9,6	Ca22	633,01		
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,92	2,92	14,08	104		Ca7,K5,Mg8, Fe1	509,07		
	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	9,55	39,4			104,04		
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	0,15		509,16		
2 Завтрак	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90		Ca180,K1	610,03	90	5
Обед	Салат из соленых помидоров с луком	60	0	2	0	18,0	14		59	622	36
	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32		Ca18,Na18,M g22,Fe1	80,02		
	Печень по-стогановски	80	14,06	20,23	3,95	208,57		Ca21,Fe4	25,01		
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		Ca 14,Mg11	501,01		
	Кисель 200г	200	1,4	0	29	122			394		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		Ca7,K40,Mg1 0,Fe1	509,04		
Уплотненный полдник	Котлета мясная	80	14	14	11	228,8		Ca 23,Fe2	642,01	568	33
	Овощи тушеные	180	5	6	21	151,4	15,3	Ca 45,Fe1	19,01		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08		509,17		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		Ca 95,K1	391,08		
	Яблоки свежие	70	0,24	0,1	5,88	44,54	12	Ca 8,Fe2,K13	609,02		
Итого за день		1925	71,41	85,47	188,62	1788,2	51,13				100

День 8											
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	Ca 117	85	442	25
	Чай	200	0,12	0,03	9,55	39			656,01		
	Хлеб ржаной с сыром	39	4,9	2,9	14,1	104,0	0,1		509,23		
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8			132		
2 Завтрак	Яблоки свежие	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	Ca180,K1	140	33	5
Обед	Овощи натуральные соленые(помидор)	30	0,38	0,03	0,16	8	7,5		635,01	653	37
	Суп полевой	200	7,54	6,51	16,74	155,3			684		
	Рагу из птицы	200	19	19	21	326		Ca25,Fe2, K 10	290,03		
	Хлеб пшеничный	50	3,1	1,3	19,8	104		Ca7,K40,Mg1 0,Fe1	509,04		
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	23	111,9	0,07		399,04		
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,5	5	5	102,14	3	Ca25,Fe1	219,05	584	33
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,3	177,32		Ca 3	506,03		
	Салат из белок. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68		30,03		
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	0,15	Ca 8	509,16		
	Какао с молоком	200	4	3	25	144		Ca 93,Fe1,K1	387		
Итого за день		1829	63,34	59,25	237,51	1763,99	35,68				100

День 9											
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	200	16,56	15,76	25,36	309,6		Ca137,Fe1	199,03	477	25
	Пряник	40	1	1,00	15	73			608,02		
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	10		Ca216,Ka1	4		
	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,50	4,30	10,00	84		Ca7,K5,Fe1	509,1		
2 Завтрак	Яблоки свежие	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	Ca180,K1	140	33	5
Обед	Салат из моркови	60	0	3	3	39,6	1	Ca 10	30,22	690	37
	Суп гречневый	200	1,06	2,26	8,47	58,58		Ca 57,Fe3	16,04		
	Бефстроганов из отарной свинины	80	12,1	11,04	1,92	155			372		
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	8,21	7,54	35,59	188,13		Ca 5,Fe1	99,01		
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4,5	Ca 2,Fe1,K7	637		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		Ca7,K40,Mg1 0,Fe1	612		
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,08		509,16		
Уплотненный полдник	Суфле из печени	80	10,56	6,8	1,68	113,68	20,8	Ca23,Fe3, K23,B2-1	51	549	33
	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,6		Ca11,Fe1, K14	499,01		
	Салат из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	55,8		Ca10,K2	628,03		
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,08		509,16		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		Ca 95,K1	391,08		
	Яйца вареные	47	5	4,60	0	63		Ca7,Fe1	41		
Итого за день		1872	74,46	77,18	213,84	1711,45	33,36				100

День 10											
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5,35	6,98	2,93	206,6		Ca 117	66,01	368	24
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	59	4,4	5,84	12,56	121,6		Ca7,K5,Fe1	496,02		
	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	9,55	39,4			104,04		
2 Завтрак	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		Ca216,Ka1	610,03	90,4	5
Обед	Салат из сол.огурцов с луком	60	0	2	0	17,98	2,2		58	607	36
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	1,71	3,38	12,2	149		Ca20,Ka87, Fe1	45,03		
	Птица отварная	60	14	10	0	146			109		
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		Ca 14,Mg11	501,01		
	Компот из свежих яблок 200г	200	0,5	0,2	23,1	96			398		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		Ca 8	612		
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,08		509,16		
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	80	8	5	7	99,2		Ca 36,Fe1	52	571	35
	Капуста тушеная	150	6	5	5	85			503,04		
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1			79		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69,4		Ca 95,K1	391,09		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	Ca 8	509,17		
Итого за день		1819	60,40	55,88	196,65	1713,88	2,36				100
Итого за период		18488	535	601	2610	17983	323,17				
Среднее значение за период		1849	54	60	261	1798	32,317				
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,0	32,3	56,2	100					