



Утверждаю:

*И.И. Черепкова*  
И.И. Черепкова  
Заведующий МКДОУ  
Частоозерский д/с «Родничок»

## Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вита мин С	№ рецептуры
<b>День 1</b> Завтрак	Каша рисовая	200	8,98	8,4	25,0	222,38		23
	Масло сливочное	7	0,09	5,08	0,06	46,27		2
	Чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	54,0		4
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2		5
	Всего за завтрак		12,24	14,55	59,79	429,85		
Обед	Суп гороховый	250	2,21	3,44	16,1	135,8		38
	Макароны отварные	150	5,9	3,11	31,29	129,76		46
	Гуляш	80	6,75	10,55	2,78	185,4		44
	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	50,0	12
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2		5
	Всего за обед			18,47	18,39	86,82	633,92	50,0
Полдник	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	19,12	177,04		37
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35,0		7
	Печенье	30	2,4	7,2	18,9	148		32
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,0		34
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,36		5
	Всего за полдник			11,52	17,47	74,38	490,4	
Итого за 1 день			42,23	50,41	220,99	1554,17	50,0	
<b>День 2</b> Завтрак	Каша пшённая	200	6,76	8,4	25,87	220,9		24
	Сыр	15	3,9	4,02	-	52,8		3
	Кофейный напиток	200	1,5	1,5	12,5	58,0		11
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2		5
	Всего за завтрак		15,23	14,99	59,3	438,9		
Обед	Салат свекольный	60	0,4	3,0	2,1	37,0		30
	Рассольник	250	2,2	5,9	14,3	120		28
	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	29,66	128,92		48
	Бефстроганов	80	9,38	7,62	3,4	180,65		52

Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	50,0	14	
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2		5	
	Всего за обед		18,75	22,29	94,76	670,53	50,0		
	Булочка сдобная	70	4,53	5,11	29,8	177,16		8	
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2		10	
	Всего за полдник		9,75	9,61	38,44	274,36			
Итого за 2 день			43,73	50,89	192,5	1383,79	50,0		
<b>День 3</b> Завтрак	Каша пшеничная	200	6,76	4,41	20,86	214,94		25	
	Масло сливочное	7	0,09	5,08	0,06	46,27		2	
	Какао	200	3,2	6,2	25,34	81,18		6	
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2		5	
	Всего за завтрак		13,12	16,75	67,2	455,55			
	Обед	Борщ со сметаной	250	1,95	4,13	10,53	100,0		26
		Гречневая каша	150	5,7	4,82	27,45	170,34		49
		Котлета мясная	70	7,1	10,42	4,28	155,4		42
		Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	50,0	13
		Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2		5
		Всего за обед		17,98	20,6	87,07	630,54	50,0	
	Полдник								
		Творожная запеканка	100	8,8	9,8	32,2	253,0		40
Чай с сахаром		200	0,1	0,03	9,1	35,0		7	
Всего за полдник			8,9	9,83	41,3	288,0			
Итого за 3 день			40,0	47,18	195,57	1364,09	50,0		
<b>День 4</b> Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,4	10,4	36,8	254,0		22	
	Повидло	10	3,9	4,02	-	52,8		1	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35,0		7	
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2		5	
	Всего за завтрак		13,47	15,52	66,83	449,0			
	Обед								
		Зелёный горошек отварной	60	1,86	0,12	3,9	12,0		31
		Суп рыбный из консервов	250	4,01	3,2	11,4	110,06		19
		Тефтели мясные	70	6,85	9,64	4,53	118,11		43
		Пюре картофельное	150	3,39	4,69	29,66	128,92		48
		Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	50,0	14
		Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2		5
		Всего за обед		19,49	18,73	94,79	573,05	50,0	
	Полдник								
Пирожки печеные с яблоками		70	3,5	5,2	31,8	182		50	

	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2		10	
	Всего за полдник		8,72	9,7	40,44	279,2			
Итого за 4 день			41,68	43,95	202,06	1301,25	50,0		
<b>День 5</b>									
Завтрак	Каша манная	200	4,86	9,95	26,8	221,38		21	
	Масло сливочное	7	0,09	5,08	0,06	46,27		2	
	Кофейный напиток	200	1,5	1,5	12,5	58,0		11	
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2		5	
	Всего за завтрак		13,42	14,06	62,35	436,41			
	Обед	Винегрет овощной	60	0,49	3,0	3,22	68,77		41
Суп из овощей		250	2,0	6,5	16,8	160,0		18	
Макаронны отварные		150	5,9	3,11	31,29	129,76		46	
Гуляш		80	6,75	8,55	2,78	185,4		44	
Компот из свежих фруктов		200	0,16	0,16	23,88	97,6	50,0	13	
Хлеб		50	3,07	1,07	20,93	107,2		5	
Всего за обед			19,6	20,71	87,01	618,8	50,0		
Полдник	Сок	180	0,9	-	25,18	106,81		33	
	Яйцо	60	5,62	7,9	0,42	94,5		36	
	Печенье	30	2,4	7,2	18,9	148		32	
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,36		5	
	Всего за полдник		10,76	15,74	57,06	413,67			
	Итого за 5 день			43,78	50,51	206,42	1468,88	50,0	
	<b>День 6</b>								
Завтрак	Каша рисовая	200	8,98	8,4	25,0	222,38		23	
	Масло сливочное	7	0,09	5,08	0,06	46,27		2	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	54,0		4	
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2		5	
	Всего за завтрак		12,24	14,55	59,79	429,85			
	Обед	Суп овощной	250	5,4	5,37	21,1	110,85		20
Гречневая каша		150	3,7	3,82	27,45	170,34		49	
Котлета мясная		70	7,1	10,42	4,28	155,4		42	
Отвар шиповника		200	0,54	0,22	15,72	75,76	50,0	12	
Хлеб		50	3,07	1,07	20,93	107,2		5	
Всего за обед			19,81	20,9	89,48	619,55	50,0		
Полдник		Вермишель молочная	200	6,58	9,0	19,12	177,04		37
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35,0		7	
	Печенье	30	2,4	7,2	18,9	148		32	



Итого за 8 день			39,3	45,97	197,82	1350,26	50,0		
<b>День 9</b> Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,4	10,4	36,8	254,0		22	
	Повидло	10	3,9	4,02	-	52,8		1	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35,0		7	
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2		5	
	Всего за завтрак		13,47	15,52	66,83	449,0			
Обед	Зелёный горошек отварной	60	1,86	0,12	3,9	12,0		31	
	Суп рыбный из консервов	250	4,01	3,2	11,4	110,06		19	
	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	29,66	128,92		48	
	Гуляш	80	6,75	8,55	2,78	185,4		44	
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	50,0	14	
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2		5	
	Всего за обед		19,39	17,64	93,04	640,34	50,0		
Полдник	Пирог с капустой	100	3,4	5,4	31,51	176,0		9	
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2		10	
		Всего за полдник		8,62	9,9	40,15	273,2		
Итого за 9 день		41,48	43,06	200,02	1362,54	50,0			
<b>День 10</b> Завтрак	Каша с хлопьями овсяными	200	8,35	8,51	29,76	217,0		47	
	Масло сливочное	7	0,09	5,08	0,06	46,27		2	
	Кофейный напиток	200	1,5	1,5	12,5	58,0		11	
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2		5	
	Всего за завтрак		13,01	16,16	63,25	428,47			
Обед	Салат «Здоровье»	60	1,0	2,9	4,4	48,0		27	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,76	16,42	161,74		17	
	Плов с мясом	200	14,37	12,98	25,4	254,0		39	
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	50,0	13	
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2		5	
		Всего за обед		19,7	19,97	86,63	620,54	50,0	
Полдник	Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100,0		35	
	Сок	180	0,9	-	22,18	106,81		33	
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,36		5	
		Всего за полдник		9,02	7,89	37,3	271,17		
Итого за 10 день		41,23	45,77	190,66	1325,41	50,0			
Итого за весь период		418,83	481,25	2020,34	14026,64	500			
Среднее значение		41,883	48,125	202,034	1402,664	50,0			