

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 комбинированного вида» пгт. Жешарт.

Утверждаю:
заведующая МБДОУ «Детский
сад №1 комбинированного вида»
пгт. Жешарт
Минина Т.В.



Десятидневное меню летне-осенний сезон

**МБДОУ «Детский сад № 1 комбинированного вида»
пгт.Жешарт**

**Примерное 10-дневное меню для детских садов
(летне-осенний сезон)**

день	№ реп	Наименование блюда	Масса порции		Б	Ж	У	ККАЛ
1.	91	Завтрак: Каша манная молочная жидкая	1,5-3 3-7	150/4 200/5	4,65 6,2	6,04 8,05	23,29 31,09	166,52 222,02
	253	Кофейный напиток с молоком		150 200	2,72 2,79	3,11 3,19	14,81 19,71	88,99 118,69
		Хлеб пшеничный с маслом		20/5 40/12	1,42 2,94	4,06 8,13	10 20,01	84,7 169,4
	7	Обед: Салат из свежих помидор и яблок		40 60	0,29 0,43	4,1 6,12	2,55 3,83	48,29 72,6
	47	Суп картофельный с бобовыми		150 250	1,4 2,34	2,33 3,89	8,17 13,6	59,27 98,79
	192	Картофельная запеканка с мясом		180 230	22,98 29,36	22,3 28,5	16,59 21,2	360 460
	232	Компот из смеси сухофруктов		150 200	0,42 0,56	- -	20,92 27,86	85,34 113,79
	110	Полдник: Суфле из кур		160 200	49,3 65,73	57,1 76,1	3,34 4,45	724,52 966,03
	255	Био-кефир		150 200	4,2 5,6	4,18 6,4	7,05 9,4	93 124
	271	Фрукт		100 200	0,9 1,8	- -	10,2 20,4	50,6 101,2
		Хлеб (дневная норма)						
	287	Хлеб пшеничный		55 80	3,8 6,1	0,45 0,7	24,8 39,76	118 188,8

	251	Хлеб ржаной		25 40	1,3 2,08	0,3 0,5	11,07 17,72	53,5 85,6
2.	128	Завтрак: Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая		150/4 200/5	4,75 6,33	6,67 8,9	19,1 25,49	155,53 507,38
	248	Чай с молоком		150 200	1,05 1,4	1,2 1,6	13 17,34	66,99 89,32
		Хлеб пшеничный с маслом сыром		20/5/10 40/12/12	2,42 4,93	5,24 10,49	10,1 20,21	100,35 200,7
	19	Обед: Салат из свеклы с изюмом		40 60	0,57 0,85	4,02 6,03	6,5 9,77	64,58 96,88
	54	Щи из свежей капусты		150 200	1,93 2,58	5,86 7,82	6,84 9,12	85,76 114,35
	194	Картофельное пюре		120 150	2,56 3,19	4,85 6,06	18,64 23,29	128,36 160,45
	152	Биточки рыбные		60 80	8,88 11,84	1,65 2,2	5,82 7,76	73,65 98,2
	256	Напиток клюквенный		150 200	0,08 0,11	- -	15,8 21,07	63,52 84,69
	204	Полдник Оладьи с яблоками		160 200	8,44 10,55	10,17 12,71	68,97 86,21	401,13 501,41
	147	Кисель из конц.плодового		150 200	1,02 1,36	- -	21,76 29,02	87,14 116,19
	263	Вафли		20 30	1,34 2,01	1,34 2,01	14,7 22,05	78,38 117,57
		Хлеб (дневная норма)						
		Хлеб пшеничный		55 80	3,8 6,1	0,45 0,7	24,8 39,76	118 188,8
		Хлеб ржаной		25 40	1,3 2,08	0,3 0,5	11,07 17,72	53,5 85,6

3.	84	Завтрак: Омлет натуральный		150	13,43	20,83	3,52	255,35
				200	17,91	27,78	4,69	340,46
	253	Какао с молоком		150	2,83	2,95	19,46	115,44
				200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Хлеб пшеничный с маслом		20/5	1,42	4,06	10	84,7
				40/12	2,94	8,13	20,01	169,4
	1	Обед: Салат из моркови и яблок		40	0,36	4,06	3,3	51,25
				60	0,54	6,1	4,94	76,87
	37	Суп-лапша домашняя		150	1,47	2,93	8,35	65,62
				200	1,96	3,91	11,13	87,50
	200	Капуста тушеная		100	2,62	3,23	13,45	87,16
				130	3,38	4,16	17,42	113,36
	162	Гуляш из говидины		60	10,84	12,1	3,37	165,76
				80	14,45	16,14	4,49	221,02
		Напиток из шиповника		150	0,51	-	15,76	35,15
				200	0,68	-	21,01	46,87
	67	Полдник: Пудинг творожный запеченный		180	21,83	7,48	35,77	297,73
				230	27,9	9,56	45,71	380,43
	251	Молоко кипяченое		150	4,19	4,78	7,03	87,98
				200	5,59	6,38	9,38	117,31
		Хлеб (дневная норма)						
		Хлеб пшеничный		55	3,8	0,45	24,8	118
				80	6,1	0,7	39,76	188,8
		Хлеб ржаной		25	1,3	0,3	11,07	53,5
				40	2,08	0,5	17,72	85,6
4.	116	Завтрак: Каша «Дружба»		150/4	4,9	6,25	26,32	180,83
				200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
	261	Чай с молоком		150	1,05	1,2	13	66,99
				200	1,4	1,6	17,34	89,32

		Батон с маслом		20/5 40/12	1,42 2,94	4,06 8,13	10 20,01	84,7 169,4
	2	Обед: Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками		40 60	0,54 0,82	4,06 6,08	2,8 4,2	48,44 72,66
	36	Рассольник домашний		150 200	3,01 4,02	6,18 9,04	19,42 25,9	89,76 119,68
	213	Макароны отварные с овощами		120 150	4,08 5,1	5,59 6,99	24,07 30,09	162,94 203,67
	133	Печень говяжья по-строгановски		60 80	12,72 16,96	15,79 21,05	2,56 3,42	201,9 269,2
	242	Компот из апельсинов с яблоками		150 200	0,36 0,48	0,19 0,25	20,1 26,81	83,22 110,96
	60	Полдник: Рагу из овощей		180 230	3,35 4,28	13,38 17,1	20,31 25,95	215,09 274,84
	263	Чай с сахаром		150 200	0,09 0,12	- -	9,3 12,04	36,48 48,64
		Фрукт		100 200	0,9 1,8	- -	10,2 20,4	50,6 101,2
		Хлеб (дневная норма)						
		Хлеб пшеничный		55 80	3,8 6,1	0,45 0,7	24,8 39,76	118 188,8
		Хлеб ржаной		25 40	1,3 2,08	0,3 0,5	11,07 17,72	53,5 85,6
5.	90	Завтрак: Плов бухарский		150 200	3,93 5,24	14,38 19,18	42,7 56,93	315,97 421,3
	253	Кофейный напиток с молоком		150 200	2,72 2,79	3,11 3,19	14,81 19,71	88,99 118,69
		Хлеб пшеничный с маслом		20/5 40/12	1,42 2,94	4,06 8,13	10 20,01	84,7 169,4
		Обед:						

	4	Салат из свежих огурцов		40 60	0,29 0,43	4,1 6,14	2,55 3,83	48,29 72,43
	32	Суп картофельный с рыбой		150 200	7,93 10,57	2,47 3,29	4,02 5,36	69,74 92,99
	157	Свекла, тушеная в молочном соусе		120 150	3,48 4,38	5,76 7,23	14,88 18,64	121,92 152,43
		Птица отварная		60 80	15,62 20,82	15,62 20,82	0,83 1,1	208,01 277,35
	236	Сок натуральный		150 200	0,75 1	- -	25,35 33,8	79,5 106
	286	Полдник: Пудинг из говядины		120 150	29 34,5	25 29,86	3,36 3,56	359 421,04
	279	Коржик молочный		60 90	4,09 6,13	7,02 10,53	40,6 60,9	242,1 363,15
	251	Кефир		150 200	4,2 5,6	4,18 6,4	7,05 9,4	93 124
		Хлеб (дневная норма)						
		Хлеб пшеничный		55 80	3,8 6,1	0,45 0,7	24,8 39,76	118 188,8
		Хлеб ржаной		25 40	1,3 2,08	0,3 0,5	11,07 17,72	53,5 85,6
6.	75	Завтрак: Каша молочная пшеничная жидкая		150/4 200/5	5,58 7,44	6,05 8,07	26,46 35,28	182,94 243,92
	263	Чай с сахаром		150 200	1,05 1,4	1,2 1,6	13 17,34	66,99 89,32
		Хлеб пшеничный с маслом, сыром		20/5/10 40/12/12	2,42 4,93	5,24 10,49	10,1 20,21	100,35 200,7
	23	Обед: Салат из редиса		40 60	0,43 0,54	0,43 0,54	1,38 1,73	43,65 54,56

	50	Суп крестьянский с крупой		150 200	1,39 1,85	4,64 6,19	9,25 12,34	84,35 112,47
	206	Жаркое по-домашнему		180 230	20,05 25,61	32,45 41,46	23,35 29,84	465,62 594,96
	258	Компот из свежих плодов		150 200	0,12 0,16	- -	11,24 14,99	45,48 60,64
	129	Полдник: Сырники из творога		180 230	32,54 41,58	6,29 8,03	53,6 68,49	40,18 51,26
	255	Молоко кипяченое		150 200	4,19 5,59	4,78 6,38	7,03 9,38	87,98 117,31
	274	Фрукт		100 200	0,9 1,8	- -	10,2 20,4	50,6 101,2
		Хлеб (дневная норма)						
		Хлеб пшеничный		55 80	3,8 6,1	0,45 0,7	24,8 39,76	118 188,8
		Хлеб ржаной		25 40	1,3 2,08	0,3 0,5	11,07 17,72	53,5 85,6
7.	99	Завтрак: Макаронник (макаронная запеканка)		150 200	8,25 11	8,22 10,96	42,9 57,2	278,44 371,26
	261	Чай с лимоном		150 200	0,05 0,07	- 0,01	11,48 15,31	46,21 61,62
		Хлеб пшеничный с маслом		20/5 40/12	1,42 2,94	4,06 8,13	10 20,01	84,7 169,4
	10	Обед: Салат «Витаминный»		40 60	0,46 0,68	4,06 6,08	4,62 6,92	56,78 85,16
	27	Борщ с капустой и картофелем		150 200	1,14 1,52	4 5,33	6,49 8,65	66,67 88,89
	153	Пюре морковное		120 150	2,16 2,7	5,4 6,75	10,32 12,9	98,4 123
		Рулет из говядины паровой		60	9,83	6,31	4,51	113,98

				80	13,1	8,41	6,01	151,97
	242	Кисель из клюквы		150	0,08	-	19,37	77,8
				200	0,11	-	25,83	103,74
	113	Полдник: Яблоки, фаршированные изюмом		120	0,35	-	16,77	68,45
				150	0,44	-	20,96	85,56
	233	Пирожки, печеные из сдобного теста		60	2,32	1,94	14,48	84,8
				80	3,1	2,59	19,31	113,07
		Какао с молоком		150	2,83	2,95	19,46	115,44
				200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Хлеб (дневная норма)						
		Хлеб пшеничный		55	3,8	0,45	24,8	118
				80	6,1	0,7	39,76	188,8
		Хлеб ржаной		25	1,3	0,3	11,07	53,5
				40	2,08	0,5	17,72	85,6
8.	44	Завтрак: Каша ячневая молочная вязкая		150/4	5,42	5,0	29,65	185,15
				200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
	253	Кофейный напиток с молоком		150	2,72	3,11	14,81	88,99
				200	2,79	3,19	19,71	118,69
		Хлеб пшеничный с маслом		20/5	1,42	4,06	10	84,7
				40/12	2,94	8,13	20,01	169,4
	8	Обед: Салат из свежих огурцов с зеленым луком		40	0,34	4,02	1,34	41,66
				60	0,52	6,04	2	62,5
	40	Бульон из кур прозрачный с гренками		150	0,75	0,15	-	4,5
				200	1	0,2	-	6
	185	Каша гречневая рассыпчатая		120	6,96	4,32	36	211,08
				150	8,7	5,4	45	363,85
	161	Бефстроганов из отварной говядины		60	11,04	12,66	1,92	166,14
				80	14,72	16,88	2,56	221,52
		Напиток из шиповника		150	0,51	-	15,76	35,15

				200	0,68	-	21,01	46,87
	77	Полдник: Рагу из овощей		180 230	3,35 4,28	13,38 17,1	20,31 25,95	215,09 274,84
	263	Чай с сахаром		150 200	0,09 0,12	- -	9,3 12,04	36,48 48,64
		Фрукт		100 200	0,9 1,8	- -	10,2 20,4	50,6 101,2
		Хлеб (дневная норма)						
		Хлеб пшеничный		55 80	3,8 6,1	0,45 0,7	24,8 39,76	118 188,8
		Хлеб ржаной		25 40	1,3 2,08	0,3 0,5	11,07 17,72	53,5 85,6
9.	93	Завтрак: Каша боярская		150/4 200/5	7,35 9,8	10,45 13,94	31,3 41,73	248,68 331,58
	250	Чай с молоком		150 200	1,05 1,4	1,2 1,6	13 17,34	66,99 89,32
		Хлеб пшеничный с маслом		20/5 40/12	1,42 2,94	4,06 8,13	10 20,01	84,7 169,4
	9	Обед: Суп-пюре из кабачков		150 200	2,02 2,7	3,62 4,83	7,42 9,9	79,62 106,16
	8	Обед: Салат из свежих огурцов с зеленым луком		40 60	0,34 0,52	4,02 6,04	1,34 2	41,66 62,5
	191	Плов из отварной птицы		180 230	31,84 40,68	38,8 49,58	35,14 44,9	639,51 817,15
	237	Компот из апельсинов с яблоками		150 200	0,36 0,48	0,19 0,25	20,1 26,81	83,22 110,96
	121	Полдник: Котлеты картофельные		160 200	5,28 6,6	13,42 16,77	35,48 44,35	283,62 354,52

	255	Соус сметанный		20 50	0,34 0,84	2,37 5,92	0,67 1,68	25,34 63,36
	277	Ацидофилин		150 200	4,2 5,6	4,78 6,38	6,13 8,18	84,39 112,52
		Хлеб (дневная норма)						
		Хлеб пшеничный		55 80	3,8 6,1	0,45 0,7	24,8 39,76	118 188,8
		Хлеб ржаной		25 40	1,3 2,08	0,3 0,5	11,07 17,72	53,5 85,6
10.	95	Завтрак: Вареники ленивые		150/5 200/10	24,37 32,49	7,36 9,82	24,91 33,22	263,41 351,22
	263	Какао с молоком		150 200	2,83 3,77	2,95 3,93	19,46 25,95	115,44 153,92
		Хлеб пшеничный с маслом		20/5 40/12	1,42 2,94	4,06 8,13	10 20,01	84,7 169,4
	24	Обед: Салат из редиса		40 60	0,43 0,54	0,43 0,54	1,38 1,73	43,65 54,56
	51	Суп картофельный с мясными фрикадельками		150 200	5,58 7,44	4,39 5,85	10,75 14,33	104,8 139,73
	149	Жаркое по-домашнему		180 230	20,05 25,61	32,45 41,46	23,35 29,84	465,62 594,96
	257	Компот из смеси сухофруктов		150 200	0,42 0,56	- -	20,92 27,86	85,34 113,79
	66	Полдник: Запеканка овощная		180 230	8,2 10,48	18,37 23,47	39,86 50,93	357,56 456,88
	260	Чай с лимоном		150 200	0,05 0,07	- 0,01	11,48 15,31	46,21 61,62
		Фрукт		100 200	0,9 1,8	- -	10,2 20,4	50,6 101,2
		Хлеб (дневная норма)						

		Хлеб пшеничный		55	3,8	0,45	24,8	118
				80	6,1	0,7	39,76	188,8
		Хлеб ржаной		25	1,3	0,3	11,07	53.5
				40	2,08	0,5	17,72	85.6