

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
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН
МБДОУ «Детский сад № 1 комбинированного вида»
пгт.Жешарт

**Примерное 10-дневное меню для детских садов
(зимне-весенний сезон)**

день	№ реп	Наименование блюда	Масса порции		Б	Ж	У	ККАЛ
1.	91	Завтрак: Каша молочная пшеничная жидкая	1,5-3 3-7	150/4 200/5	5,58 7,44	6,05 8,07	26,46 35,28	182,94 243,92
	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 квашеной капусты с луком		40 60	0,64 0,96	4 6	1,43 2,15	44,24 66,36
	47	Суп лапша домашняя		150 200	1,47 1,96	2,93 3,91	8,35 11,13	65,62 87,5
	192	Рис припущенный		100 130	2,48 3,25	3,63 4,68	25,18 32,76	143,37 186,42
	181	Птица отварная с соусом сметанным		60 80 40 50	15,62 20,82 0,68 0,84	15,62 20,82 4,74 5,92	0,83 0,1 1,34 1,68	208,01 277,35 50,68 63,36
	232	Кисель из клюквы		150 200	0,08 0,11	- -	19,37 25,83	77,8 103,74
	110	Полдник: Омлет натуральный		70/5 135/5	6,98 11,64	10,82 18,04	1,82 3,04	132,64 221,08
	255	Молоко кипяченое		150 200	4,19 5,59	4,78 6,38	7,03 9,38	87,98 117,31
	271	Булочка «Осенняя»		60	4,37	7,07	36,8	228,2

				90	6,55	10,6	55,2	342,3
		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: Пудинг творожный запеченный с фруктовым соусом		120/30 150/30	19,4 24,26	6,65 8,31	31,8 39,75	264,65 330,81
	248	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 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 и моркови		40 60	0,53 0,79	4,03 6,04	3,07 4,6	50,43 75,64
	54	Щи из квашеной капусты с картофелем		150 200	0,82 1,09	3,76 5,02	5,56 7,41	59,52 79,36
	194	Макаронные изделия отварные		100 130	3,08 4,81	3,53 4,55	23,55 30,55	140,73 182,91
	152	Гуляш из говядины		60/40 70/50	10,84 11,92	12,1 13,31	3,37 3,71	165,76 182,34
	256	Напиток из шиповника		150 200	0,51 0,68	- -	15,76 21,01	35,15 46,87
	204	Полдник Картофель отварной		120 150	2,5 3,13	5,64 7,05	21,77 27,21	145,89 182,36
	147	Фрикадельки рыбные с маслом		60/5 80/5	8,94 11,92	4,62 6,16	4,72 6,3	69,06 92,8
	263	Чай с сахаром		150 200	0,09 0,12	- -	9,3 12,4	36,48 48,64
		Фрукты		150	1,35	-	15,3	75,9

				250	2,25	-	25,5	126,5
		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
3.	84	Завтрак: Каша «Дружба»		150/4	4,9	6,25	26,32	180,83
				200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
	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
	1	Обед: Винегрет		40	0,5	4,06	3,33	51,7
				60	0,76	6,08	4,99	77,56
	37	Суп картофельный с клецками		150	2,25	1,97	10,1	67,16
				200	3	2,63	13,47	89,35
	200	Капуста тушеная		100	2,62	3,23	13,45	87,16
				130	3,38	4,16	17,42	113,36
	162	Печень говяжья по-строгановски		90	19,93	24,74	4,02	316,37
				110	24,36	30,24	4,91	386,67
		Сок натуральный		150	0,75	-	25,35	79,5
				200	1	-	33,8	106
	67	Полдник: Котлеты морковные с молочным соусом		120/25	5,34	9,16	22,1	192,25
				150/50	7,12	12,22	29,47	256,34
	251	Кефир		150	4,2	4,18	7,05	93
				200	5,6	6,4	9,4	124
		Печенье		30	2,04	1,2	23,55	12,12
				40	2,72	1,6	40,82	16,16
		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 40	1,3 2,08	0,3 0,5	11,07 17,72	53,5 85,6
4.	116	Завтрак: Вареники ленивые с маслом		150/5 200/10	24,37 32,49	7,36 9,82	24,91 33,22	263,41 351,22
	261	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
	2	Обед: Салат «Витаминный»		40 60	0,46 0,68	4,06 6,08	4,62 6,92	56,78 85,16
	36	Суп картофельный с бобовыми		150 200	1,4 2,34	2,33 3,89	8,17 13,6	59,27 98,79
	213	Пере морковное		100 130	1,8 2,34	4,5 5,85	8,6 11,18	82 106,6
	133	Зразы рыбные рубленые с соусом молочным с морковью		60/40 70/50	8,07 9,41	2,47 2,88	5,72 6,67	77,45 90,76
	242	Компот из яблок с лимоном		150 200	0,19 0,25	0,19 0,25	19 25,35	78,05 104,07
	60	Полдник: Голубцы овощные с молочным соусом		125/50 150/80	5,74 7,54	10,29 13,52	19,69 25,87	194,32 255,39
	263	Чай с медом		152 200	0,9 0,12	- -	9,03 12,04	36,48 48,64
		Фрукты		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	1,3	0,3	11,07	53,5

				40	2,08	0,5	17,72	85,6
5.	90	Завтрак: Каша манная молочная жидкая		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 с сыром		20/5/10 40/12/12	2,42 4,93	5,24 10,49	10,1 20,21	100,35 200,7
	4	Обед: Салат из белокочанной капусты с морковью		40 60	0,66 0,98	4,03 6,05	4,25 6,37	53,98 80,96
	32	Рассольник домашний		150 200	3,01 4,02	6,78 9,04	19,42 25,9	89,76 119,68
	157	Картофельная запеканка с мясом с соусом томатным		160/30 200/40	21,82 27,27	21,18 26,47	15,73 19,66	342,52 428,15
	236	Кисель из яблок сушеных		150 200	0,2 0,27	- -	23,11 30,82	93,13 124,17
	286	Полдник: Оладьи с джемом		100/10 150/15	6,23 9,35	5,75 8,63	54,26 81,39	293,75 440,63
	279	Коржик молочный		60 90	4,09 6,13	7,02 10,53	40,6 60,9	242,1 363,15
	251	Ряженка		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
6.	75	Завтрак: Пудинг из моркови и яблок с маслом		150/4 200/5	4 5,33	7,69 10,26	23,88 31,84	180,76 241,02
	263	Чай с сахаром		150	0,09	-	9,3	36,48

				200	0,12	-	12,04	48,64
		Хлеб пшеничный с маслом		20/5 40/12	1,42 2,94	4,06 8,13	10 20,01	84,7 169,4
	23	Обед: Салат картофельный с зеленым горошком		40 60	1,52 2,13	5,69 7,97	5,38 7,53	78,5 109,9
	50	Суп-пюре из крупы перловой и рисовой		150 200	1,99 2,66	3,28 4,38	12,77 17,03	88,32 117,76
	206	Картофельное пюре		100 130	2,13 2,77	4,04 5,25	15,53 20,19	106,97 139,06
	137	Рыба, припущенная в молоке		80 95	7,98 9,48	2,38 2,83	4,08 4,84	69,64 82,7
	258	Напиток морковно-апельсиновый		150 200	0,55 0,74	0,06 0,08	19,14 25,52	79,34 105,79
	129	Полдник: Сырники из творога с молочным соусом		100/25 150/50	16,95 27,12	3,27 5,24	27,92 44,67	208,95 334,32
	255	Молоко кипяченое		150 200	4,19 5,59	4,78 6,38	7,03 9,38	87,98 117,31
	274	Булочка домашняя		60 90	4,39 6,58	9,43 14,14	36,89 55,34	228,77 343,16
		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: Каша ячневая молочная вязкая		150/4 200/5	5,42 7,23	5,0 6,67	29,65 39,54	185,15 246,87
	261	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

	10	Обед: Салат из моркови и яблок		40 60	0,45 0,63	5,08 7,11	4,12 5,77	64,06 89,68
	27	Борщ с капустой и картофелем		150 200	1,14 1,52	4,0 5,33	6,49 8,65	66,67 88,89
	153	Жаркое по-домашнему		190 220	20,05 25,61	32,45 41,46	23,35 29,84	465,62 594,96
	242	Компот из яблок с лимоном		150 200	0,19 0,25	0,19 0,25	19,01 25,35	78,05 104,07
	113	Полдник: Омлет с морковью		75 150	6,08 12,16	9,04 18,08	3,2 6,4	118,48 236,96
	233	Кисель из концентрата плодового		150 200	1,02 1,36	- -	21,76 29,02	87,14 116,19
		Фрукты		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
8.	44	Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями		150/4 200/5	4,18 5,58	4,59 6,12	14,8 19,73	117,06 156,08
	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
	8	Обед: Салат из квашеной капусты с яблоками		40 60	0,53 0,74	5,08 7,11	2,56 5,58	58,04 81,26
	40	Суп картофельный с рыбными фрикадельками		150 200	4,45 5,93	2,49 3,32	20,33 14,52	83,76 111,68

	185	Каша гречневая рассыпчатая с луком		100 130	6,96 8,7	4,32 3,4	36,0 45,0	211,08 263,85
	161	Котлета мясная с соусом сметанным		60/25 70/30	11,04 13,02	10,72 12,61	5,27 6,2	161,64 188,58
		Сок натуральный фруктовый		150 200	0,75 1	- -	25,35 33,8	79,5 106
	77	Полдник: Рагу из овощей с маслом		150/5 200/5	2,79 3,72	11,15 14,87	16,93 22,57	179,29 238,99
	263	Чай с сахаром		150 200	0,09 0,12	- -	9,3 12,04	36,48 48,64
		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
9.	93	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
	250	Какао с молоком сгущенным		150 200	2,83 3,78	2,93 3,91	19,53 26,04	115,61 154,15
		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: Салат из моркови		40 60	0,57 0,8	5,04 7,06	5,19 7,27	68,4 95,76
	34	Свекольник		150 200	1,15 1,54	3,8 5,07	6,03 8,04	62,5 83,33
	191	Рис отварной		100	2,59	3,39	26,85	150,12

				130	3,37	4,41	34,9	195,16
	169	Руллет из говядины паровой с соусом сметанным		60/30 70/40	9,4 11,5	6,4 7,38	4,32 5,28	109,11 133,36
	237	Компот из апельсинов с яблоками		150 200	0,36 0,48	0,19 0,25	20,11 26,81	83,22 110,96
	121	Полдник: Зразы творожные с изюмом со сладким яблочным соусом		100/25 150/50	14,04 22,47	4,46 7,13	37,41 59,85	245,91 393,45
	255	Молоко кипяченое		150 200	4,19 5,59	4,78 6,38	7,03 9,38	87,98 117,31
	277	Булочка с орехами		60 90	5,05 7,6	5,65 8,47	35,44 53,16	207,41 301,11
		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: Каша пуховая гречневая на молоке с яйцами		150/4 200/5	8,77 11,7	9,22 12,29	34,06 45,41	254,56 339,41
	263	Чай с сахаром		150 200	0,09 0,12	- -	9,3 12,04	36,48 48,64
		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
	24	Обед: Сельдь с гарниром		40 60	2,55 3,57	6,33 8,86	5,87 8,22	90,71 126,99
	51	Суп-пюре из разных овощей		150 200	1,73 2,31	3,0 4,0	7,81 10,42	65,19 86,92
	149	Бифштекс рубленый паровой с соусом молочным		60/25 70,30	18,4 21,47	12,31 14,36	0,18 0,21	185,09 215,94
	107	Пюре из гороха с пассированным луком		100 130	11,5 14,95	0,8 1,04	25,4 33,02	154,8 20,24

	257	Напиток клюквенный		150 200	0,08 0,11	-	15,8 21,07	63,52 84,69
	66	Полдник: Котлеты капустные с соусом сметанным		100/25 150/50	6,57 10,51	12,96 20,74	22,96 36,73	234,76 375,62
	260	Чай с лимоном		150 200	0,05 0,07	- 0,01	11,48 15,31	46,21 61,62
		Фрукты		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