

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад № 19 «Родничок»
И.Ф. Радченко
Приказ № 9-сп от 22.01.2021



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД № 19 «РОДНИЧОК»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак	каша молочная рисовая	1/200	5,43	4,23	33,38	173,00
	хлеб пшеничный	1/30	1,53	0,18	9,94	47,46
	чай с сахаром	1/180/10	0,06	0,02	9,69	31,00
10.00	сок фруктовый	1/100	0,5	-	10,1	42,22
обед	суп картофельный с вермишелью	1/200	6,88	6,72	11,47	133,8
	плов из птицы	70/150	9,67	10,62	8,61	169,0
	икра свекольная	1/50	7,57	4,53	36,31	278,00
	хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,54	29,82	102,38
	кисель из сока натурального	1/180	0,14	0,12	21,49	77,84
полдник	кефир 2,5%	1/180	0,06	0,02	9,69	31,00
	оладьи	1/100	3,92	2,97	20,43	120,0
Итого за день:			54,68	31,96	189,86	1112,09

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак	лапшевник с творогом со сгущенным молоком	1/150/20	5,43	4,23	33,38	173,00
	чай с сахаром и лимоном	180/10	0,06	0,02	9,69	31,00
10.00	сок фруктовый	1/100	3,92	2,97	20,43	120,0
обед	суп картофельный с крупой гречневой	1/200	1,77	4,05	9,54	69,8
	тефтели из говядины	1/80	9,28	2,99	9,68	84,00
	картофельное пюре	1/150	10,7	9,5	0,7	131,1
	соус томатный	1/50	1,05	3,06	4,79	51,0
	хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,54	29,82	102,38
	кисель из сока натурального	1/180	0,51	0,54	27,18	111,24
	полдник	Чай с сахаром	1/180/10	0,14	0,12	21,49
	булочка домашняя	50	3,75	1,65	21,83	179,0
Итого за день			41,9	42,24	218,53	1355,03

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак	суп молочный с вермишелью	1/200	2,55	2,86	12,42	80,62
	бутерброд с масл.сливоч.	10/40	1,53	0,18	9,94	47,46
	чай с сахаром и лимоном	1/180/10/7	0,06	0,02	9,69	40,00
10.00	сок фруктовый	1/100	0,2	-	10,5	42,0
обед	суп картофельный с фасолью	1/200	4,39	4,22	13,06	96,8
	биточки из говядины	1/70/5	4,7	11,7	0,5	126,0
	капуста тушеная	1/150	3,06	4,8	20,44	121,25
	хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,54	29,82	102,38
	компот из сухофруктов	1/180	0,14	0,12	21,49	77,84
полдник	какао с молоком	1/15/80	3,67	3,19	15,82	82,00
	булочка домашняя	1 /50	1,0	2,45	14,55	84,25
Итого за день			36,56	37,98	165,46	874,7

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак	каша молочная из хлопьев геркулес	1/200	7,52	12,37	6,2	122,3
	бутерброд с маслом сливочным	10/40	1,53	0,18	9,94	47,46
	чай с сахаром и лимоном	1/180/10/7	0,06	0,02	9,69	40,00
10.00	яблоко	1/100	3,75	1,65	21,83	179,0
обед	суп картофельный с горохом	1/200	1,39	3,9	6,79	57,8
	фрикадельки из птицы	1/70/5	25,8	9,9	50,7	322,8
	каша гречневая рассыпчатая	1/150	1,05	3,06	4,79	51,0
	соус томатный	1/50	1,03	4,02	5,32	45,0
	хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,54	29,82	102,38
	кисель из сока натурального	1/180	0,14	0,12	21,49	77,84
полдник	выпечка		0,06	0,02	9,69	40,00
	чай с сахаром	1 /180/10	3,75	1,65	21,83	179,0
Итого за день			46,57	29,24	214,42	1405,91

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак	макароны отварные с маслом сливочным	1/150	9,06	8,11	55,15	170,0
	чай с сахаром	1/180/10	0,06	0,02	9,69	40,00
	икра кабачковая	1/30	0,07	1,3	8,32	45,3
	хлеб пшеничный	1/30	4,25	5,21	12,3	15,3
10.00	сок фруктовый	1/100	0,5	-	10,1	42,22
обед	суп – лапша домашняя	1/200	2,01	2,95	12,31	78,3
	биточки из говядины	1/70	20,91	8,16	10,33	167,34
	каша гречневая рассыпчатая	1/150	23,3	12,5	42,3	12,5
	соус томатный	1/50	12,2	14,5	78,6	12,2
	хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,54	29,82	102,38
	кисель из сока натурального	1/180	0,14	0,12	21,49	77,84
полдник	кофейный напиток с молоком	1/180	3,75	1,65	21,83	179,0
	печенье		0,51	0,54	27,18	95,24
Итого за день			51,53	32,61	214,88	1003,88

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак	каша жидкая рисовая молочная	1/200	4,94	4,34	56,45	197,5
	бутерброд с маслом сливочным	10/40	4,56	0,54	29,82	122,38
	чай с сахаром	1/180/10	0,06	0,02	9,69	31,00
10.00	сок фруктовый	1/100	0,5	-	10,1	42,22
обед	суп картофельный с клецками	1/200	1,68	2,69	9,71	61,8
	рыба тушеная с овощами	70/70	9,67	10,62	8,61	109,0
	картофельное пюре	1/150	0,35	14,32	5,25	41,0
	хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,54	29,82	102,38
	кисель из сока натурального	1/180	0,14	0,12	21,49	77,84
полдник	чай с сахаром	1/180/10	0,06	0,02	9,69	31,00
	печенье	1/70	3,75	1,65	21,83	179,0
Итого за день			34,83	34,54	196,49	1226,15

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак	омлет натуральный	1/80	5,08	4,6	0,28	63,0
	икра кабачковая	1/30	0,7	2,4	4,25	36,40
	хлеб пшеничный	1/30	4,56	0,54	29,82	82,38
	чай с сахаром	1/180/10	0,06	0,02	9,69	31,00
10.00	сок фруктовый	1/100	0,5	-	10,1	42,22
обед	суп картофельный с горохом	1/200	2,18	2,24	19,54	97,0
	жаркое по домашнему	70/150	11,61	8,88	6,88	134,0
	компот из сухофруктов	1/180	0,14	0,12	21,49	67,84
	хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,54	29,82	102,38
полдник	чай с сахаром	1/180/10	5,22	4,50	7,20	72,0
	оладьи со сгущенным молоком	1/100/20	1,0	2,45	14,55	84,25
Итого за день			44,12	40,21	150,72	1884,78

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак	вареники ленивые с масл.слив	1/130/5	21,76	10,69	21,28	237,8
	чай с сахаром	1/180/10	0,06	0,02	9,69	31,00
10.00	сок фруктовый	1/100	3,92	2,97	20,43	120,0
обед	суп картофельный с крупой рисовой	1/200	1,45	3,93	10,19	69,0
	котлета «любительская из минтая»	1/70	16,84	20,36	23,0	302,6
	рис отварной	1/150	14,3	20,3	12,3	236,3
	соус томатный	1/50	15,3	10,2	3,02	123,3
	хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,54	29,82	102,38
	кисель из сока фруктового	1/180	0,51	0,54	27,18	92,24
полдник	ряженка 2,5%	1/180	2,85	2,41	14,36	74,0
	печенье	1/70	3,75	1,65	21,83	179,0
Итого за день			53,53	36,43	182,4	1379,22

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак	каша вязкая гречневая молочная	1/200	6,21	5,28	32,79	203,0
	хлеб пшеничный	10/40	1,53	0,18	9,94	47,46
	чай с сахаром и лимоном	1/180/10/7	0,06	0,02	9,69	40,00
10.00	яблоко	1 /100	0,2	-	10,5	42,0
обед	суп картофельный с рисовой крупой	1/200	2,15	2,27	13,71	83,80
	тефтели из говядины	1/80	9,28	2,99	9,68	103,0
	каша гречневая рассыпчатая	1/150	3,1	4,85	14,14	112,65
	соус томатный	1/50	3,2	2,28	10,2	114,02
	хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,54	29,82	142,38
	компот из сухофруктов	1/180	5,36	0,36	35,2	125,36
полдник	чай с сахаром	1/180/10	3,25	0,12	45,2	122,3
	булочка домашняя	1/50	9,06	8,11	55,15	330,0
Итого за день			39,11	31,98	194,0	1421,04

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак	каша манная молочная жидкая	1/200	3,18	3,89	26,38	153,0
	бутерброд с масл.сливоч.	10/40	1,53	0,18	9,94	47,46
	чай с сахаром	1/180/10	0,06	0,02	9,69	40,00
10.00	сок фруктовый	100	3,75	1,65	21,83	179,0
обед	щи из капусты с картофелем	1/200	4,39	4,22	13,06	107,8
	биточки из минтая	1/70	21,1	12,45	36,05	341,0
	макароны отварные с маслом сливочным	1/150	12,3	4,36	23,6	235,3
	соус томатный	1/50	12,3	4,36	12,3	145,36
	хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,54	29,82	142,38
	компот из сухофруктов	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84
полдник	кофейный напиток с молоком	1/180	0,06	0,02	9,69	40,00
	вафли	1/70	3,92	2,97	20,43	120,0
Итого за день			45,51	39,82	194,23	1586,9