

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ детский сад «Космос»

Волкова М.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА 10.5 и 12 ЧАСОВ ПРЕБЫВАНИЯ

ДЕТИ С 2 ДО 3 и С 3 ДО 7 ЛЕТ

(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

Г.БАЛАШОВ

День 1 Понедельник

Завтрак

название блюда	вес	№ рец	белки	жиры	углеводы	ккал
	ясли\сад		ясли\сад	ясли\сад	ясли\сад	ясли\сад
каша пшеничная молочная	180\200	182	6\8	5.2\6.0	23\76	203\228
чай с сахаром	180\200	411	11\12.6	47\48		
бутерброд с маслом	30\40	1	2\2.4	7\7.8	14\15	133\136

2-ой завтрак

сок фруктовый	100\100	418	0.9\0.9	0.2\0.2	17\17	80\80
---------------	---------	-----	---------	---------	-------	-------

обед

1. борщ с картофелем	180\220	64	1.4\1.7	3.9\4.9	6.8\8.5	67\84.3
2. плов из птицы	200\230	321	32\34	33\36	30\32	495\585
3. компот из сухофруктов + вит. С	180\200	394	0.4\0.5	-	25\27	104\113
хлеб пшеничный и ржаной	60\70		4.6\5.1	0.6\0.8	28\30.4	128\133

полдник

манные биточки с киселем	100\150	202\401	4\5.7	5.4\6.4	22\26	157\162
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
итого за день 10.5 час.	1350\1420		51.8\56.7	55.7\60.9	186\193	1483\1568

ужин

суп молочный гречневый	180\200	101	8\9.7	5.4\6.4	28\34	198\225
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
батон нарезной	20\30		1.8\9	4\5	13\15	43\52
итого за день 12 час.	1730\1850		59.8\66	62\65.7	214\227	1728\1890

День 2 Вторник

завтрак

название блюда	вес	№ рец.	белки	жиры	углеводы	ккал
	ясли\сад		ясли\сад	ясли\сад	ясли\сад	ясли\сад
пудинг из творога со сгущ.молоком	180\200	251	14\16	6.8\7.2	25\29	220\293
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
бутерброд с маслом	30\40	1	2\2.4	7\7.8	14\15	133\136

2-ой завтрак

сок фруктовый	100\100	418	0.9\0.9	0.2\0.2	17\17	80\80
---------------	---------	-----	---------	---------	-------	-------

обед

1. суп картофельный с макаронными изделиями	180\220	88	4.4\4.7	3.9\4.9	10\12	91\103
2. ленивые голубцы	200\230	315	9.8\11	10\14	7.4\9.1	159\201
3. компот из сухофруктов + вит. С	180\200	394	0.4\0.5	-	25\27	104\113
хлеб пшеничный и ржаной	60\70		4.6\5.1	0.6\0.8	28\30.4	128\133

полдник

кофе с молоком	180\200	414	3\3.6	3.2\3.8	22\24	92\97.2
гренка с сыром	25\30	3	3.2\4	0.2\0.2	14\17	67\84.8
итого за день 10.5 час.	1310\1500		51.8\56.7	52.7\60.9	183\191	1503\1628

ужин

чай с молоком	180\200	413	2\2.6	2.2\2.8	12\14	82\87.2
суп с рыбными консервами	180\200	95	9.2\10	3\3.3	5.2\5.8	80\83
итого за день 12 час.	1590\1840		56.8\62	55\62.7	214\227	1708\1922

День 3 Среда

завтрак

название блюда	вес ясли\сад	№ рец.	белки ясли\сад	жиры ясли\сад	углеводы ясли\сад	ккал ясли\сад
каша манная	180\200	182	6.3\7	7\7.9	28\31	268\288
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
бутерброд с маслом	40\45	2	2\2.4	7\7.8	14\15	133\136

2-ой завтрак

фрукты свежие	90\100	388	1.9\1.9	0.2\0.2	11\11	59\59
---------------	--------	-----	---------	---------	-------	-------

обед

1. суп картофельный с бобовыми	180\220	87	2.4\3.7	3.9\4.9	12.8\15.5	67\84.3
2. сосиска вареная	50\70	9	9.2\9.9	18\19.8	-	207\213
каша пшеничная	130\150	182	2.8\3.2	3.3\3.9	25\27	139\180
3. компот из сухофруктов + вит С	180\200	394	0.4\0.5	-	25\27	104\113
хлеб пшеничный и ржаной	60\70		4.6\5.1	0.6\0.8	28\30.4	128\133

полдник

кисломолочный продукт	180\200	420	2\2.8	3\3.5	16\18	109\118
пряник .печенье	25\30	48	2.3\2.6	8.8\9.3	14\15	129\133.2
итого за день 10.5 час.	1380\1350		54.8\56.7	60.7\63.9	175\183	1583\1668

ужин

блинчики	60\80	430	2.3\2.6	1.8\2.3	14\15	79\83.2
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
итого за день 12 час.	1780\1850		59.8\66	62\65.7	214\227	1835\1990

День 4 Четверг

завтрак

название блюда	вес если\сад	№ рец.	белки если\сад	жиры если\сад	углеводы если\сад	ккал если\сад
яйцо вареное	40\40	227	4\4	3\3	0.2\0.2	53\53
кофе с молоком	180\200	414	3\3.6	3.2\3.8	22\24	92\97.2
бутерброд с маслом и сыром	40\45	2	2\2.4	7\7.8	14\15	133\136

2-ой завтрак

фрукты свежие	90\100	388	1.9\1.9	0.2\0.2	11\11	59\59
----------------------	---------------	------------	----------------	----------------	--------------	--------------

обед

1. суп картофельный с мясными фрикадельками	180\220	89	2.4\3.7	3.9\4.9	12.8\15.5	67\84.3
2. суфле из рыбы	70\80	284	1\2	6.3\8.2	4.8\6.3	77\102
картофельное пюре	130\150	137	1.8\2.2	3.3\3.9	25\27	139\180
3. компот из сухофруктов + вит. С	180\200	394	0.4\0.5	-	25\27	104\113
хлеб пшеничный и ржаной	60\70		4.6\5.1	0.6\0.8	28\30.4	128\133

полдник

молоко	180\200	419	3\3.6	3.2\3.8	22\24	92\97.2
ватрушка с творогом	60\80	441	2.3\2.6	8.8\9.3	14\15	129\133.2
итого за день 10.5 час.	1370\1590		61.8\66.7	55.7\60.9	192\201	1553\1728

ужин

каша рисовая	180\200	182	2\2.3	3\3.9	24\26	141\162
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
хлеб пшеничный	20\30		1\2	0.2\0.4	11\13	55\63
итого за день 12 час.	1570\2020		66.8\76	62\67.3	236\258	1885\1998

День 5 Пятница

завтрак

название блюда	вес если\сад	№ рец.	белки если\сад	жиры если\сад	углеводы если\сад	ккал если\сад
каша геркулесовая вязкая	180\200	182	6.3\7	7\7.9	28\31	268\288
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
бутерброд с маслом	30\40	1	2\2.4	7\7.8	14\15	133\136

2-ой завтрак

сок фруктовый	100\100	418	0.9\0.9	0.2\0.2	17\17	80\80
---------------	---------	-----	---------	---------	-------	-------

обед

1. свекольник	180\220	70	1.4\2.7	3.9\4.9	10\12	61\84.8
2. гуляш	60\80	293	9.8\15	14\16	7.4\9.1	189\235
макароны с маслом	130\150	335	5\7.8	0.3\0.9	33\47	168\176
салат из капусты	30\50	21	0.2\0.4	1\1.9	4.9\5.8	48\59.7
3. компот из сухофруктов + вит С	180\200	394	0.4\0.5	-	25\27	104\113

хлеб пшеничный и ржаной	60\70		4.6\5.1	0.6\0.8	28\30.4	128\133
-------------------------	-------	--	---------	---------	---------	---------

полдник

чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
булка с повидлом	30\40	2	0.2\0.3	1.2\1.5	17\22	58\63
итого за день 10.5 час.	1320\1520		54.8\56.7	60.7\63.9	165\193	1588\1670

ужин

рагу из овощей	180\200	148	4\5.7	5.4\6.4	22\26	157\162
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
хлеб пшеничный	20\30		1\2	0.2\0.4	11\13	55\63
итого за день 12 час.	1700\1940		59.8\66	62\65.7	214\227	1835\1990

День 6 Понедельник

завтрак

название блюда	вес ли\сад	№ рец.	белки ясли\сад	жиры ясли\сад	углеводы ясли\сад	ккал ясли\сад
каша рисовая молочная	180\200	182	4.3\5.7	7\7.9	31\38	248\268
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
бутерброд с маслом	30\40	1	2\2.4	7\7.8	14\15	133\136

2-ой завтрак

сок фруктовый	100\100	418	0.9\0.9	0.2\0.2	17\17	80\80
---------------	---------	-----	---------	---------	-------	-------

обед

1.рассольник	180\220	79\81	1.4\1.7	3.9\4.9	6.8\8.5	67\84.3
2.суфле куриное	60\80	327	22\24	33\36	1 .9\2.4	13\259
макароньы с маслом	130\150	335	4\4.7	4\4.5	28\30.6	156\182
салат из свеклы	30\50	34	0.2\0.5	1.2\1.9	15\18	64\73
3.компот из сухофруктов + вит. С	180\200	394	0.4\0.5	-	25\27	104\113
хлеб пшеничный и ржаной	60\70		4.6\5.1	0.6\0.8	28\30.4	128\133

полдник

чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
крендель с сахаром	60\80	443	3.3\4.6	6.8\7.3	28\35	201\228
итого за день 10.5 час.	1370\1590		55.8\59.7	58.7\65.9	176\193	1583\1668

ужин

каша пшеничная	180\200	182	6\7	7\7.9	32\36	256\288
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
батон нарезной	20\30		1.8\1.9	4\5	13\15	43\52
итого за день 12 час.	1750\2020		63.8\69.4	64\71.7	223\239.6	1828\1990

День 7 Вторник

завтрак

название блюда	вес ясли\сад	№ рец.	белки ясли\сад	жиры ясли\сад	углеводы ясли\сад	ккал ясли\сад
запеканка из творога со сгущ.молоком	180\200	251	14\16	6.8\7.2	25\29	220\293
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
бутерброд с маслом	30\40	1	2\2.4	7\7.8	14\15	133\136

2-ой завтрак

сок фруктовый	100\100	418	0.9\0.9	0.2\0.2	17\17	80\80
---------------	---------	-----	---------	---------	-------	-------

обед

1.бульон с клецками	180\220	117\128	4.4\4.7	3.9\4.9	10\12	91\103
2.овощное рагу с курицей	200\230	292	19.8\22	10\14	27.4\29.1	259\301
3.компот из сухофруктов + вит. С	180\200	394	0.4\0.5	-	25\27	104\113
хлеб пшеничный и ржаной	60\70		4.6\5.1	0.6\0.8	28\30.4	128\133

полдник

кофе с молоком	180\200	414	3\3.6	3.2\3.8	22\24	92\97.2
пряник. печенье	25\30	48	2.3\2.6	8.8\9.3	14\15	129\133.2
итого за день 10.5 час.	1350\1490		51.8\56.7	52.7\60.9	183\191	1503\1628

ужин

суп молочный пшеничный	180\200	101	8\9.7	5.4\6.4	28\34	198\225
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
батон нарезной	20\30		1.8\1.9	4\5	13\15	43\52
итого за день 12 час.	1730\1930		56.8\62	55\62.7	214\227	1708\1922

День 8 Среда**завтрак**

название блюда	вес	№ рец.	белки	жиры	углеводы	ккал
	ясли\сад		ясли\сад	ясли\сад	ясли\сад	
каша пшеничная	180\200	182	6\7	7\7.9	32\36	256\288
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
бутерброд с маслом	30\40	1	2\2.4	7\7.8	14\15	133\136

2-ой завтрак

фрукты свежие	90\100	388	1.9\1.9	0.2\0.2	11\11	59\59
---------------	--------	-----	---------	---------	-------	-------

обед

1.суп картофельный с рисом	80\220	89	2.4\3.7	6.9\7.9	12.8\15.5	107\174.3
2.сосиска вареная	50\70	9	9.2\9.9	18\19.8	-	207\213
каша гречневая с овощами	130\150	190	2.8\3.2	3.3\3.9	25\27	139\180
3.компот из сухофруктов	180\200	394	0.4\0.5	-	25\27	104\111
хлеб пшеничный и ржаной	60\70		4.6\5.1	0.6\0.8	28\30.4	128\133

полдник

кисломолочный продукт	180\200	420	2\2.8	3\3.5	16\18	109\118
батон нарезной	25\30	123	3.2\4	0.2\0.2	14\17	67\84.8
итого за день 10.5 час.	1180\1390		51.8\53.7	58.7\59.9	165\173	1530\1668

ужин

оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	60\80	433	4.8\5.2	2\2.7	36\38	190-202
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
итого за день 12 час.	1630\1890		59.8\66	62\65.7	214\227	1835\1990

День 9 Четверг**завтрак**

название блюда	вес		№ рец.	белки		жиры		углеводы		ккал	
	ясли\сад			сли\сад	ясли\сад	ясли\сад	ясли\сад	ясли\сад	ясли\сад		
яйцо вареное	40	40	227	4	4	3	3	0.2	0.2	53	53
кофе с молоком	180	200	414	3	3.6	3.2	3.8	22	24	92	97.2
бутерброд с маслом и сыром	40	45	2	2	2.4	7	7.8	14	15	133	136

2-ой завтрак

фрукты свежие	90	100	388	1.9	1.9	0.2	0.2	11	11	59	59
---------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----

обед

1. суп картофельный с крупой	180	220	89	2.4	3.7	6.9	7.9	12.8	15.5	107	174.3
2. биточки из рыбы	60	80	275	15	18	6.3	8.2	14.8	16	178	207
рис отварной	130	150	332	5	5.6	8	8.9	3	39.5	220	258
3. компот из сухофруктов	180	200	394	0.4	0.5	-	-	25	27	104	113
хлеб пшеничный и ржаной	60	70	4.6	5.1	0.6	0.8	28	30.4	128	133	

полдник

кисель из концентрата	180	200	396	0.1	0.2	-	-	-	-	56	67
пряник, печенье	25	30	48	2.3	2.6	8.8	9.3	14	15	129	133.2
итого за день 10.5 час.	1295	1490		51.8	56.7	55.7	58.9	162	181	1502	1680

ужин

макаронны запеченные с яйцом	180	200	222	13	16	16	18	29	32	151	183
чай с сахаром	180	200	411	-	-	-	-	11	12.6	47	48
итого за день 12 час.	1655	1890		66.8	76	62	67.3	236	258	1885	1998

День 10 Пятница**завтрак**

название блюда	вес		№ рец.	белки		жиры		углеводы		ккал	
	ясли\сад			ясли\сад	ясли\сад	ясли\сад	ясли\сад	ясли\сад			
каша манная вязкая	0	200	182	6	7	7	7.9	32	36	256	288
чай с сахаром	180	200	411	-	-	-	-	11	12.6	47	48
бутерброд с маслом	30	40	1	2	2.4	7	7.8	14	15	133	136

2-ой завтрак

сок фруктовый	100	100	418	0.9	0.9	0.2	0.2	17	17	80	80
---------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----

обед

1. щи из свежей капусты со сметаной	180	220	72	2.4	3.7	6.9	7.9	12.8	15.5	107	174.3
2. котлета рубленая	60	80	299	9.8	15	14	16	7.4	9.1	189	235
сад-каша гороховая	150		182		2.8		3.3		26		150
ясли-картофельное пюре	130		137		1.5		2.5		23		130.6
3. компот из сухофруктов + вит. С	180	200	394	0.4	0.5	-	-	25	27	104	113
хлеб пшеничный и ржаной	60	70	4.6	5.1	0.6	0.8	28	30.4	128	133	

полдник

кофе с молоком	180\200	414	3\3.6	3.2\3.8	22\24	92\97.2
булка с повидлом	30\40	2	0.2\0.3	1.2\1.5	17\22	58\63
итого за день 10.5 час.	1320\1520		54.8\56.7	60.7\63.9	165\193	1588\1670

ужин

ленивые вареники	180\200	244	16\18	13\15	21\23	263\301
чай с сахаром	180\200	411	-	-	11\12.6	47\48
итого за день 12 час.	1680\1950		61.8\69	64\66.7	224\257	1840\1899