

Примерное 10-ти дневное для детей дошкольного возраста
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 1»

Возраст :3-7 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
	<u>Понедельник, 1 неделя</u>					
	Завтрак					
221	Каша манная	200	9,7	12,9	35,3	308
15	Бутерброд с маслом/батон	10/30	2	8,6	10,3	94
694	Кофейный напиток (без/мол)	200	2,4	1,8	25	124
	Итого:	440	14	23,3	70,6	526
	2й завтрак					
Пром	Печенье	40	3	4,8	3	167
	Итого:	40	3	4,8	3	167
	Обед					
77	Икра кабачковая	60	1	4,5	-	48
54-3з	(Огурец свежий)*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
135	Суп овощной	200	1,7	3,5	10	79,2
469	Котлета рубленая (говяд)	80	8,7	5,5	10,5	150
297	Каша гречневая	130	11,8	8,2	48	270
54-23	Кисель из фруктов	200	0,2	0,2	25,4	100
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	780	27,5	22,6	117,4	760
	Полдник					
Пром	Батон нарезной	20	3,7	6,6	30,4	197
Пром	Кефир	200	0,2	-	14	56
	Итого	220	3,9	6,6	44,4	253
	Ужин					
22	Зеленый горошек	60	11,5	0,5	26,7	152
340	Омлет натуральный	130	11	9	2,3	120
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	11	52,2
	Итого :	410	16,1	14,5	53,5	380,5

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1890	64,5	61,8	288,9	2086,5
	<u>Вторник , 1 неделя</u>					
161	Суп молочный вермишелевый	200	5,6	5	19,7	212
15	Бутерброд с сыром /батон	15/30	3,6	4,8	10,3	94,2
694	Какао с молоком	200	0,2	-	15,2	59
	Итого:	445	9,4	9,8	45,2	365,2
	2й завтрак					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого:	200	0,4	-	9,8	42
	Обед					
50	Салат из свеклы с маслом	60	0,6	2,5	3,8	38
54-3з	(Огурец свежий)*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
124	Щи из св. кап. с картофелем	200	2	3,6	9,2	78
403	Плов (из мяса цыплят)	200	18	17	31	227
638	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	770	25,2	23,8	87,3	536,9
	Полдник					
Пром	Батон нарезной	30	3,7	6,6	30,4	197
Пром	Кефир	200	5,5	5	9,3	114
	Итого	230	9,2	11,6	43,3	311
	Ужин					
Акт	Рыба запеченная	80	15	9	4	184,5
160	Картофель тушеный	200	5,4	11	27,4	238
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	11	52,2
	Итого:	500	14,2	16,5	40,7	530,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	2145	58,4	61,7	226,3	1785,8
	<u>Среда, 1 неделя</u>					
54-16к	Каша молочная « Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
15	Бутерброд с маслом/ батон	10/30	2	8,6	10,31	114,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	440	7,2	14,4	48,4	339,3
	2й завтрак					

Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого:	200	0,4	-	9,8	42
	Обед					
528	Пюре морковное	60	0,8	3,6	3,3	51
54-3з	(Помидор свежий)*	60	0,6	0,1	2,2	11
139	Суп гороховый	200	4,8	2,2	17,8	106,4
54/10м	Капуста тушен с мясом (говяд)	180	10,4	9,7	12	179
Пром	Кисель из фруктов	200	0,2	0,2	25,4	100
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	750	20,4	16,4	82,7	551,8
	Полдник					
Пром	Вафли	20	1,1	1,3	6,9	42
114	Чай с молоком	200	3,1	3,2	19	114
	Итого	220	4,2	4,5	25,9	156
	Ужин					
42	Вареники ленивые/со сметан.	150/20	8,4	7,3	30,4	322
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого :	370	8,6	7,3	44,4	378
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1980	40,8	42,6	211,2	1667,1
	<u>Четверг , 1 неделя</u>					
	<u>Завтрак</u>					
366	Творожная запекан/ смет.	150/30	8,3	10,2	37,6	274,9
15	Бутерброд с маслом /батон	10/30	2	8,6	10,3	114,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	420	10,5	18,8	61,9	445,3
	2 й завтрак					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого:	200	0,4	-	9,8	42
	Обед					
	Салат из кукурузы с луком	60	3,4	0,1	8	45,4
110	Борщ из св кап. с карт /смет.	200/10	1,6	4,2	10,5	84,8
406	Сердце в соусе	80	20	8,3	-	164
297	Каша пшеничная	130	3,7	4,8	36,5	203,5
тпк	Напиток охлаждающий	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4

	Итого:	730	32,5	18	91	658,1
	Полдник					
Пром	Батон нарезной	30	3,7	6,6	30,4	197
Пром	Кефир	200	0,2	-	14	56
	Итого	230	3,9	6	44,4	253
	Ужин					
71	Винегрет овощной	60	1,5	3,4	6,7	62,6
54-3з	(Огурец свежий)*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
297	Рис отварной	130	3,1	5,2	26,2	160
686	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	15,2	59
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	11	52,2
	Итого :	477	7,1	17,9	60,6	342,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	2057	54,4	60,7	267,7	1740,7
	<u>Пятница, 1 неделя</u>					
	Завтрак					
161	Суп молочный с греч. крупой	200	5,7	6,6	19	160
Пром	Батон нарезной	30	3,7	6,6	30,4	197
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	430	9,6	13,2	63,4	413
	2й завтрак					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого	200	0,4	-	9,8	42
	Обед					
137	Икра морковная	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3з	(Помидор свежий)*	60	0,6	0,1	2,2	11
85	Свекольник / со сметаной	200/10	2,1	4,6	13,1	102
309	Рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,8	4,9	81,4
520	Картофельное пюре	130	3	6,1	14,3	129
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	790	18,3	21,3	76,3	565,3
	Полдник					
726	Блины со сметаной	100/20	3	10	30	240
Пром	Кефир	200	5,5	5	9,3	114
		320	8,5	15	39,3	354

	Ужин					
131	Яйцо вареное	1шт	12,7	11,5	0,7	157
210	Капуста тушеная	150	2,7	4,8	6,6	108
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	11	52,2
	Итого :	410	17,4	16,6	32,3	373,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	2150	54,2	66,1	221,1	1747,5
	<u>Понедельник , 2 неделя</u>					
	Завтрак					
267	Плов с изюмом	200	6,6	3	27,8	163,5
15	Бутерброд с сыром/ батон	15/30	3,6	4,8	10,3	94,2
694	Кофейный напиток	200	2,8	4	24,3	152
	Итого:	440	13	11,8	62,4	409,7
	2й завтрак					
Пром	Конфета «Боярушка»	1шт /38	4,7	11,4	22,8	205
	Итого:	38	4,7	11,4	22,8	205
	Обед					
Пром	Икра кабачковая	60	0,8	3,1	3,6	45,3
140	Суп картоф. с вермишелью	200	2	3,2	12,5	88
2673	Печень тушеная в соусе	80	14	9,2	11,3	186
520	Картофельное пюре	130	3,7	4,8	36,5	203,5
638	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	720	24,6	20,9	105,7	708,2
	Полдник					
Пром	Батон нарезной	30	3,7	6,6	30,4	197
Пром	Кефир	200	0,2	-	14	56
		230	3,9	6,6	44,4	253
	Ужин					
359	Сырники творожные/сметан.	150/15	10	8	12	220
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	365	10,2	8	26	276
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1793	56,4	58,7	261,3	1851,9
	<u>Вторник , 2 неделя</u>					
173	Каша геркулесовая молочная	200	8,2	13,3	37	289
15	Бутерброд с сыром /батон	15/30	3,6	4,8	10,3	94,2

686	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	15,2	59
	Итого:	452	12	18,1	62,5	442,2
	2й завтрак					
Гост	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого :	200	0,4	-	9,8	42
	Обед					
50	Салат из свеклы	60	0,6	2,5	3,8	38
54-3з	(Огурец свежий)*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
124	Щи из св. кап. с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	84
487	Цыплята отварные	80	20	8,3	-	164
332	Макаронные изд. отварные	130	5,2	3,7	24,6	166,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	680	32,3	19,4	75,7	621,4
	Полдник					
Ттк	Ватрушка с творогом	90	5,7	14	25	246
Пром	Кефир	200	0,2	0,2	25,4	100
	Итого	290	5,9	14,2	50,4	346
	Ужин					
216	Картофель тушеный	150	4	8,8	20,5	179
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	11	52,2
	Итого:	370	6	9,1	45,5	287,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1992	56,6	60,8	243,9	1738,8
	<u>Среда, 2 неделя</u>					
	Завтрак					
333	Макар изд. отварные/с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9
694	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого:	400	15,1	12,7	50,7	377,3
	2й завтрак					
Гост	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого	200	0,4	-	9,8	42
	Обед					

77	Икра кабачковая	60	0,5	5,8	5,5	78
138	Суп пшенный	200	2,8	4,1	12,9	102
430	Запеканка карт с мясом (гов)	150	17,7	17	46	404
638	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	26	100
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	660	23,8	18,9	112,4	707,9
	Полдник					
110	Булочка дорожная	60	5	3	22	215
Пром	Кефир	200	5,5	5	9,3	114
	Итого:	260	10,5	8	31,3	329
	Ужин					
284	Омлет натуральный	80	7,3	12,4	1,4	149
210	Капуста тушеная	50	1	1,8	5,3	40
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	11	52,2
	Итого:	350	10,3	14,5	31,7	297,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1870	60,1	54,1	235,9	1753,4
	<u>Четверг , 2 неделя</u>					
221	Каша манная молочная	200	9,7	17,9	55,3	408
15	Бутерброд с маслом /батон	10/30	2	8,6	10,3	114,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	440	11,9	26,5	79,6	578,4
	2й завтрак					
Гост	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	18,4	79,6
	Итого:	200	1,1	0,2	18,4	79,6
	Обед					
	Салат из кукурузы с луком	60	2,3	0,1	5,4	30,3
110	Борщ из св кап. с картофелем	200	1,6	4,2	10,5	84,8
294	Жаркое по – домашнему (гов)	200	14,1	15	25,3	288
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	710	21,8	19,9	77,2	563,5
	Полдник					
Пром	Батон нарезной	30	3,7	6,6	30,4	197
Пром	Кефир	200	0,2	-	14	56

	Итого	230	3,9	6,6	44,4	253
	Ужин					
297	Каша гречневая с маслом	150	8,8	6	48	270
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	350	9	6	62	326
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1930	47,7	59,2	281,6	1800,5
	<u>Пятница , 2 неделя</u>					
161	Суп молоч. вермишелевый	200	10,5	13,5	48	355
15	Бутерброд с /сыром /батон	15/30	3,6	4,8	10,3	94,2
693	Кофейный напиток (без/мол)	200	2,4	1,8	35	168
	Итого:	445	16,5	20,1	93,3	617,2
	2й завтрак					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого:	200	0,4	-	9,8	42
	Обед					
71	Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-3з	(Помидор свежий)*	60	0,6	0,1	2,2	11
136	Суп гороховый	200	4,8	2,2	17,8	106,4
309	Рыба тушеная с овощами	80	7,4	4	4,1	75
297	Рис отварной	130	3,1	5,2	26,2	159
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	780	20,3	17,7	77,7	578,9
	Полдник					
726	Блины с маслом/сахаром	90/10	3	4,8	3	167
Пром	Молоко	200	5,8	6,6	9,9	120
	Итого:	300	8,8	11,4	12,9	287
	Ужин					
131	Яйцо вареное	1шт	12,7	11,5	0,7	157
224	Рагу овощное	150	4,5	8	19	177
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	11	52,2
	Итого:	410	19,2	19,8	44,7	422,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	2135	65,2	69	238,4	1947,3

Разработчик :

Бублик В.М.