

**10-ти дневное меню для организации питания детей 3-7 лет
в МБДОУ №34 г. Азова**

1-й день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак					
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Икра кабачковая консервированная	50	0,87	4,06	3,51	54,23
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,51	3,32	15,86	107,23
Бутерброд с маслом	37	1,96	8,40	12,61	133,94
Чай с сахаром	200	0,17	0,00	7,15	29,27
Итого		11,61	20,38	39,43	387,67
II Завтрак					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43,00
Итого		0,50	0,10	10,10	43,00
Обед					
Салат из горошка зеленого	55	1,49	0,11	3,54	20,99
Борщ с мясом	200	8,76	9,61	17,48	192,70
Гуляш	70	13,22	31,75	8,45	372,61
Пюре картофельное	150	4,51	4,24	27,49	166,72
Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	6,78	27,09
Хлеб пшеничный	26	1,91	0,15	12,53	59,14
Хлеб бородинский	50	2,84	0,38	18,21	87,62
Итого		32,73	46,24	94,48	926,87
Полдник					
Кефир	150	4,10	3,53	5,65	74,91
Печенье	23	1,43	1,86	14,14	79,23
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,83	47,15
Итого		5,93	5,79	29,62	201,29
Ужин					
Каша геркулесовая	200	7,23	7,55	29,73	216,66
Кофейный напиток	200	0,16	0,00	8,53	34,70
Хлеб пшеничный	26	1,84	0,15	12,07	56,96
Итого		9,23	7,70	50,33	308,32
Всего		60,00	80,21	223,96	1 867,15

2-й день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак					
Суп молочный с макаронами	180	5,84	6,24	24,04	176,61
Бутерброд с маслом и сыром	52	5,32	12,95	11,20	183,54
Кофейный напиток	200	0,15	0,00	7,57	30,81
Итого		11,31	19,19	42,81	390,96
II Завтрак					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43,00
Итого		0,50	0,10	10,10	43,00
Обед					
Салат из квашеной капусты	60	0,84	3,06	1,89	39,61
Суп с клецками	200	7,41	7,64	23,81	193,57
Плов из птицы	180	15,58	18,56	26,58	335,43
Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	7,74	30,96
Хлеб пшеничный	27	1,69	0,14	11,12	52,50
Хлеб бородинский	50	3,44	0,46	22,00	105,87
Итого		28,96	29,86	93,14	757,94
Полдник					
Кефир	150	3,98	3,43	5,49	72,69
Печенье	23	1,43	1,86	14,14	79,23
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,83	47,15
Итого		5,81	5,69	29,46	199,07
Ужин					
Винегрет овощной	90	1,47	3,11	5,91	57,94
Тефтели рыбные	80	18,53	4,63	16,03	180,28
Чай с сахаром	200	0,16	0,00	8,07	32,88
Хлеб пшеничный	26	1,61	0,13	10,62	50,10
Итого		21,77	7,87	40,63	321,20
Всего		68,35	62,71	216,14	1 712,17

3-й день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак					
Лапшевник с творогом	180	18,84	15,07	21,63	301,45
Бутерброд с маслом	37	1,78	8,39	11,48	128,60
Какао на молоке	150	4,57	3,86	14,87	113,75
Итого		25,19	27,32	47,98	543,80
II Завтрак					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43,00
Итого		0,50	0,10	10,10	43,00
Обед					
Огурец соленый	25	0,14	0,02	0,30	2,30
Борщ с мясом	200	9,17	11,50	17,96	213,34
Котлеты мясные	70	10,03	25,16	3,15	279,46
Каша пшеничная вязкая	130	4,43	3,69	26,11	155,39
Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	6,78	27,09
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,14	11,40	53,80
Хлеб бородинский	50	3,66	0,49	23,45	112,81
Итого		29,16	41,00	89,15	844,19
Полдник					
Кефир	140	4,27	3,68	5,89	77,99
Печенье	23	1,35	1,76	13,39	75,06
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,83	47,15
Итого		6,02	5,84	29,11	200,20
Ужин					
Котлеты капустные	100	5,38	4,34	25,38	163,09
Омлет натуральный	130	11,32	13,09	2,87	174,87
Кофейный напиток с молоком	200	5,79	4,85	16,88	135,59
Хлеб пшеничный	26	1,73	0,14	11,40	53,80
Итого		24,22	22,42	56,53	527,35
Всего		85,09	96,68	232,87	2 158,54

4-й день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак					
Макароны отварные с маслом и	150	3,75	2,86	28,80	155,87
Бутерброд с маслом и сыром	52	5,56	12,15	12,67	183,03
Кофейный напиток с молоком	150	4,10	3,40	12,15	96,42
Итого		13,41	18,41	53,62	435,32
II Завтрак					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43,00
Итого		0,50	0,10	10,10	43,00
Обед					
Салат из свеклы	50	0,77	3,93	4,48	56,27
Суп картофельный с бобовыми	200	11,64	7,18	19,40	188,97
Котлеты рыбные	80	17,11	5,39	3,93	133,29
Пюре картофельное	150	4,50	3,43	27,49	159,46
Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	4,84	19,35
Хлеб пшеничный	25	1,84	0,15	12,10	57,08
Хлеб бородинский	50	3,92	0,52	25,10	120,79
Итого		39,78	20,60	97,34	735,21
Полдник					
Кефир	140	4,21	3,63	5,81	77,02
Пирожки печеные с повидлом	70	8,62	8,85	56,58	340,43
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,83	47,15
Итого		13,23	12,88	72,22	464,60
Ужин					
Каша манная жидкая	200	7,14	6,60	24,44	186,49
Чай с сахаром	200	0,17	0,00	5,21	21,50
Хлеб пшеничный	26	1,84	0,15	12,10	57,08
Итого		9,15	6,75	41,75	265,07
Всего		76,07	58,74	275,03	1 943,20

5-й день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с маслом	37	1,89	8,40	12,17	131,84
Сырники из творога	150	22,86	18,09	20,39	340,32
Кофейный напиток с молоком	150	5,22	4,37	14,98	121,24
Итого		29,97	30,86	47,54	593,40
II Завтрак					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43,00
Итого		0,50	0,10	10,10	43,00
Обед					
Салат из квашеной капусты	60	0,84	3,06	1,89	39,61
Суп с макаронными изделиями	200	9,58	10,88	23,91	231,98
Тефтели из печени с рисом	80	23,66	8,19	7,82	227,03
Каша пшеничная вязкая	130	3,88	3,32	23,68	140,07
Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	5,81	23,22
Хлеб пшеничный	27	1,84	0,15	12,09	57,04
Хлеб бородинский	50	3,58	0,48	22,93	110,31
Итого		43,38	26,08	98,13	829,26
Полдник					
Кефир	150	4,41	3,80	6,08	80,62
Печенье	23	1,88	2,45	18,60	104,25
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,83	47,15
Итого		6,69	6,65	34,51	232,02
Ужин					
Каша рисовая жидкая	200	8,06	9,41	28,14	231,16
Чай с сахаром	200	0,16	0,00	6,14	25,14
Хлеб пшеничный	26	1,76	0,14	11,58	54,67
Итого		9,98	9,55	45,86	310,97
Всего		90,52	73,24	236,14	2 008,65

6-й день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с маслом и сыром	52	5,13	12,68	11,29	180,66
Каша рисовая рассыпчатая	150	2,38	2,75	31,67	160,78
Чай с сахаром	200	0,17	0,00	7,15	29,25
Итого		7,68	15,43	50,11	370,69
II Завтрак					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43,00
Итого		0,50	0,10	10,10	43,00
Обед					
Салат из свеклы	50	0,77	3,93	4,48	56,27
Суп с крупой	180	8,15	7,10	12,79	147,53
Котлеты рыбные запеченные	80	16,40	5,35	3,17	127,03
Пюре картофельное	150	4,51	4,24	27,49	166,72
Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	7,74	30,96
Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,55	59,21
Хлеб бородинский	50	2,87	0,38	18,35	88,29
Итого		34,61	21,16	86,57	676,01
Полдник					
Кефир	150	4,18	3,60	5,76	76,34
Печенье	23	1,43	1,86	14,14	79,23
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,83	47,15
Итого		6,01	5,86	29,73	202,72
Ужин					
Рагу овощное	200	4,17	5,91	24,83	170,43
Кофейный напиток с молоком	150	4,38	3,64	15,51	113,27
Хлеб пшеничный	26	1,98	0,16	13,05	61,57
Итого		10,53	9,71	53,39	345,27
Всего		59,33	52,26	229,90	1 637,69

7-й день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак					
Яйца вареные	20	2,48	2,24	0,14	30,64
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,28	3,26	14,80	101,52
Икра кабачковая консервированная	60	0,81	3,81	3,29	50,91
Бутерброд с маслом	37	1,98	8,41	12,76	134,63
Какао на молоке	180	5,41	4,59	15,31	125,59
Итого		13,96	22,31	46,30	443,29
II Завтрак					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43,00
Итого		0,50	0,10	10,10	43,00
Обед					
Огурец соленый	25	0,20	0,03	0,43	3,25
Борщ с мясом	200	8,50	9,34	17,95	191,16
Зразы мясные с яйцом	80	12,57	28,03	1,63	309,19
Каша пшеничная вязкая	130	3,99	2,86	23,46	135,36
Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	6,78	27,09
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,17	14,10	66,54
Хлеб бородинский	50	3,08	0,41	19,74	94,98
Итого		30,48	40,84	84,09	827,57
Полдник					
Кефир	150	4,14	3,57	5,71	75,63
Печенье	23	1,43	1,86	14,14	79,23
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,83	47,15
Итого		5,97	5,83	29,68	202,01
Ужин					
Оладьи	100	9,54	9,92	57,61	357,83
Чай на молоке	150	4,39	3,64	15,09	111,69
Хлеб пшеничный	26	1,64	0,13	10,80	50,99
Итого		15,57	13,69	83,50	520,51
Всего		66,48	82,77	253,67	2 036,38

8-й день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с маслом	37	2,15	8,42	13,90	140,00
Вареники ленивые	180	27,59	19,59	28,78	407,03
Кофейный напиток с молоком	150	4,38	3,64	14,55	109,40
Итого		34,12	31,65	57,23	656,43
II Завтрак					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43,00
Итого		0,50	0,10	10,10	43,00
Обед					
Огурец соленый	25	0,20	0,03	0,43	3,25
Суп картофельный "Снежок"	180	8,58	12,55	9,26	184,38
Птица отварная	80	15,61	15,64	1,00	206,93
Пюре картофельное	150	4,34	4,99	26,08	167,25
Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	7,74	30,96
Хлеб пшеничный	26	2,10	0,17	13,82	65,20
Хлеб бородинский	50	3,10	0,41	19,82	95,38
Итого		33,93	33,79	78,15	753,35
Полдник					
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50
Печенье	23	1,43	1,86	14,14	79,23
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,83	47,15
Итого		6,18	6,01	29,97	205,88
Ужин					
Омлет натуральный	130	10,63	11,50	2,83	157,71
Икра свекольная	60	1,71	4,98	9,32	89,40
Какао на молоке	150	4,57	3,86	14,87	113,75
Хлеб пшеничный	26	2,02	0,16	13,30	62,77
Итого		18,93	20,50	40,32	423,63
Всего		93,66	92,05	215,77	2 082,29

9-й день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак					
Каша геркулесовая	150	7,43	6,85	28,87	207,78
Бутерброд с маслом и сыром	52	5,12	11,48	13,29	177,73
Чай с сахаром	200	0,16	0,00	6,14	25,16
Итого		12,71	18,33	48,30	410,67
II Завтрак					
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,83	47,15
Итого		0,40	0,40	9,83	47,15
Обед					
Огурец соленый	25	0,13	0,02	0,28	2,11
Борщ с мясом	200	8,72	9,57	17,48	192,15
Макаронник с сердцем	200	21,73	9,32	25,00	271,44
Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	5,81	23,22
Хлеб пшеничный	26	2,06	0,17	13,55	63,94
Хлеб бородинский	50	3,01	0,40	19,27	92,70
Итого		35,65	19,48	81,39	645,56
Полдник					
Кефир	150	4,45	3,83	6,13	81,25
Ватрушка с творогом	100	17,18	12,78	56,96	413,31
Итого		21,63	16,61	63,09	494,56
Ужин					
Сельдь	60	6,77	6,65	0,00	87,16
Картофель отварной	150	2,93	2,99	23,74	133,81
Свекла отварная	45	0,66	0,05	3,84	18,33
Кисель из сока натурального	200	0,50	0,10	26,24	107,47
Хлеб пшеничный	26	1,98	0,16	13,05	61,57
Итого		12,84	9,95	66,87	408,34
Всего		83,23	64,77	269,48	2 006,28

10-й день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с маслом	32	1,55	8,37	9,97	121,46
Каша манная жидкая	200	5,24	6,94	20,64	166,59
Кофейный напиток	150	0,16	0,00	7,57	30,83
Итого		6,95	15,31	38,18	318,88
II Завтрак					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43,00
Итого		0,50	0,10	10,10	43,00
Обед					
Салат из квашеной капусты	60	1,24	3,09	2,74	44,81
Рассольник на мясном бульоне	200	7,74	7,36	17,37	166,98
Тефтели мясные	80	10,06	24,36	4,58	277,97
Каша пшеничная вязкая	130	3,88	4,11	23,69	147,32
Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	7,74	30,96
Хлеб пшеничный	30	2,05	0,17	13,48	63,60
Хлеб бородинский	50	2,75	0,37	17,62	84,79
Итого		27,72	39,46	87,22	816,43
Полдник					
Кефир	150	3,96	3,42	5,47	72,44
Печенье	23	1,35	1,76	13,39	75,06
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,83	47,15
Итого		5,71	5,58	28,69	194,65
Ужин					
Капуста тушеная	100	3,13	4,07	9,64	89,84
Омлет натуральный	130	10,64	13,45	2,83	175,27
Какао на молоке	150	4,57	3,86	14,87	113,75
Хлеб пшеничный	30	1,91	0,16	12,58	59,36
Итого		20,25	21,54	39,92	438,22
Всего		61,13	81,99	204,11	1 811,18