

УТВЕРЖДЕНО :
Приказом заведующего МБДОУ
« Детский сад № 16» д. Степановская
№ 38 от 28 августа 2019 г.

**Примерное 10 – ти дневное меню
(зимне – весенний период)**

МБДОУ « Детский сад № 16 » д. Степановская
д. Степановская , ул. Центральная , д.б
Усть – Цилемский район, Республика Коми

Прием пищи	Выход блюда	пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	вита- мин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ Карто- чки	
	с 1 г. до 3 лет	Б	Ж	У				Б	Ж	У				
День 1														
Завтрак:														
каша молочная манная	150		4.89	5.27	29.09	183.69	1.45	200	6.53	7.03	38.78	244.92	1.93	№ 46
какао с молоком	150		3.64	3.78	24.25	146.78	1.5	200	4.85	5.04	32.73	195.78	2	№ 105
печенье	4		0.29	0.84	2.53	18.82	0	10	0.73	2.09	6.33	47.05	0	
яблоки	60		0.24		6.78	28.08	7.8	90	0.36		10.17	42.12	11.7	
Обед:														
салат из свежих помидор и яблок (рафинированное растит. масло) рассольник «Ленинградский»	40 150		0.29 3.06	4.1 6.78	2.25 19.43	48.29 89.76	7.057 9.58	60 200	0.43 4.02	6.14 9.04	3.83 25.9	72.43 119.68	10.58 12.78	№ 8 № 35
котлеты мясные	60		11.04	10.72	5.27	161.64	1.04	80	14.35	13.94	6.85	210.13	1.39	№ 74
с томатным соусом	25		0.14	0.92	1.31	14.04		32	0.17	1.17	1.68	17.97		№ 96
картофельное пюре	120		2.56	4.85	18.64	128.36	33.88	150	3.02	6.06	23.3	160.46	42.35	№ 89
компот из сухофруктов	150		0.42		20.92	85.34	0.79	200	0.56		27.89	113.79	1.05	№ 101
хлеб пшеничный	30		2.3	0.9	15.2	78.9	0	40	2.3/3.0	1.2	20.2	105.2	0	
Полдник:														
чай с сахаром	150		0.09		9.03	36.48	3.34	200	0.12		12.04	48.64	4.45	№ 108
блины со	60		4.52	7.06	34.44	190.6		90	6.78	10.59	51.66	285.89		№ 113
стуженным молоком	20		1.7	1.4	11.2	66		25	2.13	1.75	14	82.5		
Итого за первый день :	1169		35.18	46.62	200.34	1276.78	66.437	1577	44.05	64.05	275.36	1746.56	88.23	

день 2												
Завтрак:												
каша молочная пшеничная	150	5.58	6.05	26.46	182.94	1.45	200	7.44	8.07	35.28	234.92	1.93 № 41
чай с молоком	150	1.05	1.2	13	66.99	0.25	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0.66 № 110
хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0	40	3	1.2	20.2	105.2	0
апельсины	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.035	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.035
	10	2.68	2.74		35.3	0.17	10	2.68	2.74		35.3	0.17
	60	0.54		5.04	22.32	36	90	0.81		7.56	33.48	54
Обед:												
салат из свежих огурцов	40	0.29	4.03	1.2	41.66	3.78	60	0.43	6.05	1.8	62.5	5.67 № 16
(рафинированное растител. масло)												
суп молочный с макаронами	150	4.19	4.59	14.8	117.06	1.44	200	5.58	6.12	19.73	156.08	1.92 № 29
рыба /филе/ отварная с томатным соусом	60	3.96	0.47	0.39	52.52	0	80	5.15	0.61	0.51	68.28	0 № 64
картофельное пюре	25	0.14	0.92	1.31	14.04		32	0.17	1.17	1.68	17.97	№ 96
напиток брусничный	120	2.56	4.85	18.64	128.36	33.88	150	3.02	6.06	23.3	160.46	42.4 № 89
хлеб ржаной	150	0.08		15.8	63.52	30	200	0.11		21.07	84.69	40 № 104
	30	2.1	0.37	12.08	60	0	40	2.8	0.5	16.1	80	0
Полдник:												
молоко	150	4.2	4.8	7.05	88.2	0.9	200	5.6	6.4	9.4	117.6	1.2
пирожки с повидлом или джемом	60	4.64	3.89	28.9	169.3	1.09	90	6.96	5.84	43.4	253.95	1.63 № 122
яйцо отварное	20	2.28	1.72	0.14	25.23	0	40	4.57	3.45	0.28	50.46	0
Итого за второй день :												
	1210	36.66	40.16	160.06	1179.41	109	1637	49.79	53.44	217.7	1583.28	149.6

день 3															
Завтрак:															
каша молочная кукурузная	150	5.58	6.05	26.46	182.94	1.45	200	7.44	8.07	35.28	234.92	1.93	№ 41		
чай с молоком	150	1.05	1.2	13	66.99	0.25	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0.66	№ 110		
хлеб пшеничный с	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0	40	3	1.2	20.2	105.2	0			
маслом сливочным и	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.035	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.035			
сыром	15	4.02	4.11		52.95	0.255	25	6.7	6.85		88.25	0.425			
бананы	60	0.9		13.44	57.36	6	90	1.35		20.16	86.04	9			
Обед:															
салат морковный (рафин. масло)	40	0.46	4.03	4.15	54.72	2.67	60	0.68	6.05	6.23	82.08	4	№ 14		
суп крестьянский с крупой	150	1.39	4.64	9.26	84.35	6.82	200	1.85	6.19	12.34	112.47	9.09	№ 33		
плов	180	21.99	18.7	30.48	378.26	3.01	200	28.02	23.83	38.84	482.03	3.34	№ 66		
хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0	40	3	1.2	20.2	105.2	0			
кисель из клюквы	150	0.08		19.37	77.81	23	200	0.11		25.83	103.74	30	№ 97		
Полдник:															
компот из кураги	150	0.42		20.92	85.34	0.79	200	0.56		27.89	113.79	1.05	№ 101		
омлет натуральный	60	5.23	8.12	1.37	99.49	0.285	90	6.98	10.82	1.82	132.65	0.428	№ 55		
Итого за третий день :															
	1170	45.79	52.28	168.9	1331.08	44.565	1550	61.16	69.44	226.18	1768.76	59.96			

день 4																							
Завтрак:																							
каша молочная гречневая	150	5.96	6.16	26.35	184.63	1.45	200	7.94	8.21	35.13	246.17	1.93	№ 45										
кофейный напиток на стуженном молоке	150	1.51	1.79	19.24	98.9	6.549	200	2.01	2.39	25.65	131.87	8.73	№ 107										
хлеб пшеничный с	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0	40	3	1.2	20.2	105.2	0											
маслом сливочным и	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.035	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.035											
сыром	10	2.68	2.74		35.3	0.17	15	4.02	4.11		52.95	0.255											
яблоки	60	0.24		6.78	28.08	7.8	90	0.36		10.17	42.12	11.7											
Обед:																							
салат из свеклы с чесноком	40	0.56	4.03	3.69	53.31	1.92	60	0.84	6.05	5.53	79.97	2.9	№ 13										
(рафинированное растител. масло)																							
суп картофел. с рыбн. фрикадел.	150	4.45	2.49	10.89	83.76	4.23	200	5.93	3.32	14.52	111.68	5.64	№ 32										
суфле из отварной говядины с	60	14.92	14.89	4.23	210.49	0.43	80	19.4	19.36	5.5	273.64	0.58	№ 68										
томатным соусом	25	0.14	0.92	1.31	14.04		32	0.17	1.17	1.68	17.97		№ 96										
макаронные изделия отварные	120	4.42	4.24	28.26	81.47	0.084	150	5.52	5.3	35.33	101.84	0.105	№ 80										
компот морковно - апельсиновый	150	0.56	0.06	19.14	79.34		200	0.74	0.08	25.52	105.79		№ 102										
хлеб ржаной	30	2.1	0.38	12.08	60	0	40	2.8	0.5	16.1	80	0											
Полдник:																							
молоко	150	4.2	4.8	7.05	88.2	0.9	200	5.6	6.4	9.4	117.6	1.2											
коржик молочный	60	4.09	7.02	40.6	242.1		90	6.14	10.53	60.9	36.15		№ 118										
Итого за четвертый день :	1190	48.2	54.05	194.87	1371.59	23.568	1602	64.54	72.25	265.68	1536.02	33.08											
день 5																							

день 5													
Завтрак:													
каша молочная рисовая	150	3.84	4.97	24.46	157.6	1.45	200	5.12	6.62	32.61	210.13	1.93	№ 42
чай сладкий с медом	150	0.09		9.03	36.48		200	0.12		12.04	48.64		№ 108
печенье	4	0.29	0.84	2.53	18.82	0	10	0.73	2.09	6.33	47.05	0	
мандарины	60	0.48		5.16	22.56	7	90	0.72		7.74	33.84	7	
Обед:													
салат витаминный (рафинированное масло)	40	0.46	4.06	4.62	56.78	19.11	60	0.68	6.8	6.92	85.16	28.68	№ 11
борщ из св.капусты	150	1.6	3.8	6.03	62.5	28	200	1.54	5.07	8.04	83.33	37.34	№ 23
бефстроганов из отварной говядины	60	18.42	21.14	3.25	276.88	0.29	80	23.95	27.48	4.23	359.94	0.38	№ 69
со сметанным соусом	25	0.84	5.92	1.68	63.38		32	1.08	7.58	2.15	81.13		№ 95
картофельное пюре	120	2.56	4.85	18.64	128.36	33.88	150	3.02	6.06	23.3	160.46	42.4	№ 89
компот из брусники	150	0.08		15.8	63.52	30	200	0.11		21.07	84.69	40	№ 104
хлеб ржаной	30	2.1	0.38	12.08	60	0	40	2.8	0.5	16.1	80	0	
Полдник:													
компот из чернослива	150	0.42		20.92	85.34	0.79	200	0.56		27.89	112.79	1.05	№ 101
пудинг творожный	60	9.7	3.32	15.9	132.32	0.31	80	12.13	4.16	19.88	165.41	0.411	№ 60
со стуженным молоком	20	1.7	1.4	11.2	66		25	2.13	1.75	14	82.5		
Итого за пятый день :	1169	42.58	50.68	151.3	1230.54	120.83	1567	54.69	68.11	202.3	1635.07	159.2	

[illegible]

день 7																				
Завтрак:																				
каша «Дружба»	150	4.91	6.25	26.32	180.83	1.45	200	6.55	8.33	35.09	241.11	1.93	№ 48							
чай с сахаром	150	0.09		12.04	36.48	3.34	200	0.12		12.04	48.64	4.45	№ 108							
хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0	40	0.21	10.89	0.15	99.21	0								
с маслом	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.035	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.035								
яблоки	60	0.24		6.78	28.08	7.8	90	0.36		10.17	42.12	11.7								
Обед:																				
салат из св.моркови и свеклы	40	0.53	4.03	3.07	50.43	1.92	60	0.79	6.05	4.61	75.65	2.89	№ 4							
(рафинированное растит. масло)																				
щи мясные	150	1.25	3.8	6.38	64.7	29.5	200	1.67	5.06	8.51	86.26	39.34	№ 28							
фрикадельки из говядины паровые	60	9.13	8.52	4.56	131.44	1.05	80	11.87	11.08	5.93	170.87	1.39	№ 72							
с гречей и	120	6.87	4.34	36	211.04	0	150	8.73	5.43	45	263.81	0	№ 44							
томатным соусом	25	0.14	0.92	1.31	14.04		32	0.17	1.17	1.68	17.97		№ 96							
хлеб ржаной	30	2.1	0.38	12.08	60	0	40	2.8	0.5	16.1	80	0								
кисель из брусники	150	0.08		19.37	77.81	23	200	0.11		25.83	103.74	30	№ 97							
Полдник:																				
творожная запеканка	60	11.69	4.84	11.64	136.89	0.154	100	17.53	7.27	17.46	205.34	0.513	№ 58							
со стуженным молоком	20	1.7	1.4	11.2	66		25	2.13	1.75	14	82.5									
компот из изюма	150	0.42		20.92	85.34	0.79	200	0.56		27.89	113.79	1.05	№ 101							
Итого за седьмой день :	1200	41.52	39.01	186.92	1255.05	69.039	1622	53.67	61.16	224.51	1664.08	93.3								

день 8													
Завтрак:													
макароны отварные	120	4.42	4.24	28.26	81.47	0.084	150	5.52	5.3	35.33	101.84	0.105	№ 80
чай с лимоном	150	0.05	0.08	11.48	46.22	5.2	200	0.07	0.01	15.32	61.62	6.94	№ 111
хлеб пшеничный с	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0	40	0.21	10.89	0.15	99.21	0	
маслом сливочным и	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.035	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.035	
сыром	15	4.02	4.11		52.95	0.255	25	6.7	6.85		88.25	0.425	
яйцо отварное	20	2.28	1.72	0.14	25.23	0	40	4.57	3.45	0.28	50.46	0	
яблоки	60	0.24		6.78	28.08	7.8	90	0.36		10.17	42.12	11.7	
Обед :													
салат из св. огурцов с зеленым луком (рафинирован.масло)	40	0.34	4.02	1.34	41.66	3.78	60	0.52	6.04	2	62.5	5.67	№ 5
бульон мясной прозрачный	150	1.5	0.38		6		200	2.00	0.5		8.00		№ 26
тефтели мясные с рисом " Ежики"	60	7.83	11.56	8.07	167.64	2.6	80	10.18	15.03	10.5	217.93	3.47	№ 70
с томатным соусом	25	0.14	0.92	1.31	14.04		32	0.17	1.17	1.68	17.97		№ 96
картофельное пюре	120	2.56	4.85	18.64	128.36	33.88	150	3.02	6.06	23.3	160.46	42.4	№ 89
хлеб ржаной	30	2.1	0.38	12.08	60	0	40	2.8	0.5	16.1	80	0	
компот из клюквы	150	0.08		15.8	63.52		200	0.11		21.07	84.69		№ 104
Полдник:													
молоко	150	4.2	4.8	7.05	88.2	0.9	200	5.6	6.4	9.4	117.6	1.2	
сельдь с отварным картофелем	60	2.04	5.06	4.7	108.85		90	3.06	7.6	7	181.42		№ 19
хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0	40	0.21	10.89	0.15	99.21	0	
Итого за восьмой день :	1215	34.24	50.28	130.95	1057.26	42.05	1642	45.03	77.06	152.40	1440.21	54.7	

день 9																										
Завтрак:																										
каша ячневая молочная														150	5.42	5	29.66	185.15	1.45	200	7.23	6.67	39.54	246.87	1.93	№ 40
кофейный напиток с молоком														150	2.09	2.39	14.78	89.02	6.549	200	2.79	3.19	19.71	118.69	8.73	№ 106
хлеб пшеничный														30	2.3	0.9	15.2	78.9		40	0.21	10.89	0.15	99.21		
с маслом														5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.035	5	0.07	3.63	0.05	33.07	0.035	
бананы														60	0.9		13.44	57.36	6	90	1.35		20.16	86.04	9	
Обед:																										
салат из свежей капусты и моркови														40	0.66	4.03	4.25	50.98	10.31	60	0.98	6.05	6.37	80.96	15.46	№ 2
(рафинированное растительное																										
суп из овощей														150	1.16	3.52	7.55	69.14	0.68	200	1.54	4.69	10.07	92.19	0.91	№ 20
котлеты рыбные														60	7.98	2.38	4.08	69.64	2.15	80	10.37	3.09	5.3	90.53	2.87	№ 61
с молочным соусом														25	0.84	1.72	2.31	28.08		32	1.06	2.2	2.95	35.96		№ 92
картофельное пюре														120	2.56	4.85	18.64	128.36	33.88	150	3.02	6.06	23.3	160.46	42.4	№ 89
хлеб ржаной														40	2.8	0.5	16.1	80	0	40	2.8	0.5	16.1	80	0	
напиток из клюквы														150	0.08		21.07	63.52	30	200	0.11		21.07	84.69	40	№ 104
Полдник:																										
сок яблочный														150	0.45		17.55	73.2	3	200	1		23.4	97.6	4	
блины														60	4.52	7.06	34.44	190.6		90	6.78	10.59	51.66	285.89		№ 113
со стуженным молоком														20	1.7	1.4	11.2	66		25	2.13	1.75	14	82.5		
Итого за девятый день :														1210	33.53	37.38	210.32	1263.02	94.054	1612	41.44	59.31	253.83	1674.66	125.3	

[illegible]