

УТВЕРЖДЕНО :
Приказом заведующего МБДОУ
« Детский сад № 16» д. Степановская
№ 31 от 21.08.2015 г

Примерное 10 – ти дневное меню
(летне – осенний период)
МБДОУ « Детский сад № 16» д. Степановская
д. Степановская, ул. Центральная, д. 6
Усть – Цилемский район, Республика Коми

Прием пищи	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ картошки
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
	с 1г. до 3 лет						с 3 лет до 7 лет						
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)	40	0,29	4,1	2,25	48,29		60	0,43	6,14	3,83	72,43		№ 8
рассольник «Ленинградский»	150	3,06	6,78	19,43	89,76	9,58	200	4,02	9,04	25,9	119,68	12,78	№ 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	59,38	1577	44,05	64,05	275,36	1746,56	77,65	

[illegible]

[illegible]

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 сгущенном 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 маслом сливочным и сыром	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	40	3	1,2	20,2	105,2	0	
яблоки	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	15	4,02	4,11		52,95	0,255	
	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		60	0,84	6,05	5,53	79,97		№ 13
(рафинированное растител. масло)													
суп картофел. с рыбн. фрикадел.	150	4,45	2,49	10,89	83,76		200	5,93	3,32	14,52	111,68		№ 32
суфле из отварной говядины с томатным соусом	60	14,92	14,89	4,23	210,49		80	19,4	19,36	5,5	273,64		№ 68
макаронные изделия отварные	25	0,14	0,92	1,31	14,04		32	0,17	1,17	1,68	17,97		№ 96
компот морковно - апельсиновый	120	4,42	4,24	28,26	81,47	0,084	150	5,52	5,3	35,33	101,84	0,105	№ 80
хлеб ржаной	150	0,56	0,06	19,14	79,34		200	0,74	0,08	25,52	105,79		№ 102
	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	1,5	200	5,6	6,4	9,4	117,6	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	17,588	1602	64,54	72,25	265,68	1536,02	24,76	

[illegible]

день 6													
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
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
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	
яйцо отварное	20	2,28	1,72	0,14	25,23	0	40	4,57	3,45	0,28	50,46	0	
бананы	60	0,9		13,44	57,36	6	90	1,35		20,16	86,04	9	
Обед:													
салат из капусты с помидорами и отрубями	40	0,89	4,41	1,36	48,7		60	1,33	6,61	2,04	73,04		№ 9
(рафинированное растит. масло)													
суп гороховый	150	1,4	2,33	8,17	59,27	9,58	200	1,87	3,11	10,89	79,03	12,77	№ 34
жаркое по-домашнему	180	20,1	32,54	23,42	466,92	26,8	230	25,6	41,44	29,83	594,07	29,78	№ 67
компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,19	25,32	78,05		200	0,25	0,25	25,32	104,07		№ 100
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	1,5	200	5,6	6,4	9,4	117,6	2	№ 1
винегрет (рафинированное растительное масло)	40	0,5	4,06	3,33	51,7		60	0,76	6,08	5	77,56		
хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	40	0,21	10,89	0,15	99,21	0	
Итого за шестой день :	1185	46,45	65,69	175,47	1456,02	46,865	1605	56,91	106,36	187,38	1924,06	57,52	

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		60	0,79	6,05	4,61	75,65	№ 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 говяжьих паровые	60		9,13	8,52	4,56	131,44		80	11,87	11,08	5,93	170,87	№ 72
с гречей и	120		6,87	4,34	36	211,04		150	8,73	5,43	45	263,81	№ 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		200	0,11		25,83	103,74	№ 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 стученным 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	43,069	1622	53,67	61,16	224,51	1664,08	59,02

День 8													
Завтрак:													
макаронны 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 маслом)	40	0,34	4,02	1,34	41,66		60	0,52	6,04	2	62,5		№ 5
бульон мясной прозрачный	150	1,5	0,38		6		200	2,00	0,5		8,00		№ 26
тефтели мясные с рисом " Ёжики "	60	7,83	11,56	8,07	167,64		80	10,18	15,03	10,5	217,93		№ 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	1,5	200	5,6	6,4	9,4	117,6	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		60	0,98	6,05	6,37	80,96		№ 2
(рафинированное растительное													
суп из овощей	150	1,16	3,52	7,55	69,14		200	1,54	4,69	10,07	92,19		№ 20
котлеты рыбные	60	7,98	2,38	4,08	69,64	2,15	80	10,37	5,09	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		200	0,11		21,07	84,69		№ 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	53,064	1612	41,44	59,31	253,83	1674,66	69,0	

[illegible]