

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ
«Детский сад № 10» д. Холтобино



А.Д.Велькина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МКДОУ «Детский сад №10» д.Холтобино

Режим работы: 5-ти дневная рабочая неделя;
10-ти часовой рабочий день.

День 1

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Рожки отварные с маслом	60,00	9,68	8,08	27,20	220,00	
	-рожки	25,00					
	-масло сливочное	5,00					
	2. Какао с молоком	180,00	5,00	4,40	31,70	186,00	
	-какао	1,00					
	-вода	30,00					
	-молоко	180,00					
		-сахар	10,00	3,08	13,54	20,68	117,00
	3. Хлеб пш. со сл. маслом	42,00					
	-хлеб пш.	35,00					
	-масло слив.	7,00					
ИТОГО:			17,76	26,02	79,58	532,00	
Второй завтрак	Сок	75,00	1,00	0,20	20,20	92,00	
ИТОГО:		1,00	0,20	20,20	92,00		
Обед	1. Салат из свежей капусты	65,00	0,66	6,06	6,36	118,80	
	-капуста	50,00					
	-морковь	10,00					
	-лук	5,00					
	-масло растительное	2,00					
	2. Суп гречневый на м/б	200,00	8,83	6,27	21,53	173,01	
	-крупа гречневая	15,00					
	-мясо	30,00					
	-картофель	100,00					
	-морковь	10,00					
	-лук	10,00					
		-масло растительное	2,00	21,27	18,98	13,58	228,27
	3. Жаркое по-домашнему	180,00					
	-картофель	120,00					
		-лук	10,00	0,50	-	27,00	110,00
	4. Компот из сухофруктов	180,00					
	-сухофрукты	15,00					
-сахар	10,00						
	-вода	180,00	2,64	0,48	13,36	69,60	
5. Хлеб ржаной	40,00						
ИТОГО:			33,9	31,79	81,83	759,08	
Полдник	1. Манные биточки	60,00	20,70	19,70	31,70	281,67	
	-манная крупа	20,00					
	-молоко	100,00					
	-сахар	5,00					
	-яйцо	0,10					
	-мука	10,00					
	2. Чай	180,00	0,10	-	15,20	61,00	

	-чайная заварка	1,00				
	-вода	180,00				
	-сахар	10,00				
ИТОГО:			20,80	19,70	46,90	342,6
Итого за день:			73,46	77,71	228,51	1725,75

День 2

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1. Яйцо крутое	1	9,14	13,47	4,49	174,97
	-яйцо отварное	1				
	2. Чай с лимоном	180,00	0,15	-	17,30	67,00
	-чайная заварка	1,00				
	-лимон	8,00				
	-вода	180,00				
	3 Хлеб пш. со сл. маслом	42,00	3,08	13,54	9,90	124,50
	-хлеб пш.	35,00				
	-масло слив.	7,00				
	ИТОГО:			12,37	27,01	31,69
Второй завтрак	Сок	75,00	1,00	0,20	20,20	92,00
ИТОГО:			1,00	0,20	20,20	92,00
Обед	1. Салат из моркови	45,00	0,75	2,40	3,55	47,80
	-морковь	50,00				
	-масло растительное	2,00				
	2. Суп пшеничный на м/б	200,00	2,12	5,10	14,55	112,50
	-мясо	30,00				
	-пшено	10,00				
	-картофель	100,00				
	-лук	10,00				
	-морковь	10,00				
	-масло раст.	4,00				
	-бульон	150,00				
	3. Ленивые голубцы	180,00	15,30	14,94	7,20	243,00
	-капуста свежая	100,00				
	-мясо	40,00				
	-рис	18,00				
	-морковь	10,00				
	-лук	10,00				
	-масло раст.	2,00				
	-яйцо	0,20				
	-мука	10,00				
	-томат	5,00				
	-масло слив.	5,00				
	4. Компот из фруктов свежих	180,00	0,50	0,20	23,10	96,00
	-вода	180,00				
	-сахар	10,00				
	-фрукты	15,00				
	5. Хлеб ржаной.	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60

ИТОГО:		21,31	23,12	61,76	568,90	
Полдник	1. Печенье	60,00	12,63	13,58	42,37	314,30
	2. Кисель	180	1,40	-	29,00	122,00
	-концентрат киселя	18,00				
	-сахар	10,00				
	-вода	180,0				
ИТОГО:		14,03	13,58	71,37	436,30	
Итого за день:		48,71	63,91	185,02	1433,67	
День 3						
Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1. Каша манная	180,00	4,96	5,97	24,69	188,32
	-манная крупа	15,00				
	-сахар	5,00				
	-молоко	150,00				
	-масло слив.	5,00				
	2. Кофейный напиток	180,00	3,20	2,70	15,90	79,00
	-кофейный напиток	1,00				
	-сахар	10,00				
	-вода	180,00				
	3. Хлеб пш. со слив. маслом	42,00	3,08	13,54	9,90	124,50
	-хлеб пш.	35,00				
	-масло слив.	7,00				
	ИТОГО:		11,24	22,21	50,49	442,31
Второй завтрак	Сок	75,00	1,00	0,20	20,20	92,00
ИТОГО:		1,00	0,20	20,20	92,00	
Обед	1. Салат из свёклы отварной	45,00	0,90	3,30	5,04	53,40
	- свекла	50,00				
	-масло раст.	2,00				
	2. Суп рыбный перловый	200,00	9,85	4,83	15,15	168,50
	-рыба	50,00				
	-перловка	10,00				
	-лук	10,00				
	-морковь	10,00				
	-бульон рыбный	150,00				
	-масло раст.	4,00				
	3. Рожки отв.	60,00	5,25	4,61	37,44	203,10
	-масло слив.	2,00				
	4. Котлета из мяса в томатном соусе	60,00	9,03	10,44	5,46	147,89
	-мясо	50,00				
	-лук	10,00				
	-морковь	10,00				
	- томат	5,00				
	-хлеб пш.	8,00				
	-вода	10,00				
	-масло раст.	3,00				
	5. Компот из фруктов	180,00	0,30	0,20	25,10	103,0
	-вода	180,00				

	- сахар -фрукты 6. Хлеб ржаной	10,00 15,00				
ИТОГО:			2,64	0,48	13,36	69,60
Полдник	1. Гречка отварная с сахаром -гречка -сахар -масло слив. 2. Чай с лимоном -чайная заварка -вода - сахар -лимон 3.Хлеб пш.	40,00 20,00 5,00 3,00 180,00 1,0 180,00 10,00 15,00 30,00	4,34 1,45 3,08	2,18 - 13,54	18,09 13,12 9,90	144,67 64,00 124,50
ИТОГО:			29,12	23,66	89,57	706,00
Итого за день:			46,00	48,45	203,45	1488,47

День 4

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1.Рис отварной с сахаром	56,00	2,70	1,79	15,01	87,40
	-рис	20,00				
	-сахар	5,00				
	-масло слив.	5,00	2,80	3,23	19,69	
	2.Какао	180,00				
	-какао	1,00				
	-молоко	150,00				
	-сахар	10,00	3,08	13,54	9,90	
	-вода	30,00				
	3. Хлеб пш. со слив. маслом	42,00				
-хлеб пш.	35,00					
-масло слив.	7,00					
ИТОГО:			8,58	18,56	44,60	326,15
Второй завтрак	Сок	75,00	1,00	0,20	20,20	92,00
ИТОГО:			1,00	0,20	20,20	92,00
Обед	1.Зеленый горошек консервированный	20,00	0,62	0,00	1,30	8,00
	2. Борщ из свежей капусты на м/б	200,00	1,83	5,00	10,65	120,00
	- мясо					
	-капуста свежая					
	-картофель					
	-лук					
	-морковь					
	-свекла					
	- масло раст.					
	-томат					

	-бульон	5,00				
	3. Зразы картофельные	150,00				
	-мясо	180,00	20,87	21,13	15,08	324,06
	-картофель	40,00				
	-лук	100,00				
	-морковь	10,00				
	Яйцо	10,00				
	-мука	0,20				
	-масло раст.	10,00				
	4. Компот из сухофруктов	4,00				
	-сухофрукты	180,00	0,50	0,20	23,10	96,00
	-вода	10,00				
	-сахар	10,00				
	5. Хлеб ржаной	180,00				
		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60
ИТОГО:			26,64	26,87	62,19620,32	
Полдник	1.Каша пшеничная молочная	180,00	6,24	7,57	28,64	242,88
	-молоко	150,00				
	-пшено	15,00				
	-сахар	5,00				
	-масло сл.	5,00				
	2. Чай	180,00	0,10	-	15,20	61,00
	-чайная заварка	1,00				
	-сахар	10,00				
	-вода	180,00				
	3.Хлеб пш.	30,00				
ИТОГО:			6,34	7,57	43,84	303,88
Итого за день:			42,56	53,20	170,83	1342,35
День 5						
Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1.Каша гречневая молочная	180,00	6,87	9,66	24,45	227,25
	- гречка	15,00				
	-молоко	150,00				
	- масло слив.	5,00				
	-сахар	5,00				
	2. Чай с молоком	180,00	1,50	1,30	17,40	87,00
	-чайная заварка	1,00				
	-молоко	60,00				
	-сахар	10,00				
	-вода	120,00				
	3. Хлеб пш. со слив. маслом	42,00	3,08	13,54	9,90	124,50
	-хлеб пш.	35,00				
-масло слив.	7,00					
ИТОГО:			11,45	24,50	51,75	438,75
Второй завтрак	Сок	75,00	1,00	0,20	20,20	92,00

ИТОГО:							1,00	0,20	20,20	92,00
Обед	1. Кукуруза консервированная	30,00	0,90	0,18	2,91	16,80				
	2. Суп гороховый на м/б	200,00	2,30	4,25	51,13	108,00				
	-горох	15,00								
	-мясо	30,00								
	-лук	10,00								
	-морковь	10,00								
	-картофель	100,00								
	-бульон	150,00								
	-масло раст.	2,00								
	3. Капуста тушеная с мясом птицы	180,00	7,44	10,32	8,68	153,80				
	-мясо	40,00								
	-капуста св.	120,00								
	-лук	10,00								
	-морковь	10,00								
	-томат	5,00								
-масло раст	2,00									
4. Кисель	180,00	1,40	-	29,00	122,00					
-концентрат киселя	11,00									
-сахар	10,00									
-вода	180,00									
5. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60					
ИТОГО:							14,44	21,11	108,53	572,20
Полдник	1. Пирожок с повидлом	100,00	12,63	13,85	42,37	314,30				
	-мука	90,00								
	-молоко	100,00								
	-масло сл.	5,00								
	-яйцо	0,20								
	-сахар	5,00								
	2. Компот из фруктов	180,00	0,30	0,20	25,10	103,00				
	-вода	180,00								
	-сахар	10,00								
	-фрукты	10,00								
ИТОГО:							12,93	14,05	67,47	417,30
Итого за день:			39,82	59,86	247,95	1520,25				
День 6										
Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.				
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	1. Вермишель молочная	180,00	5,34	6,04	31,07	211,14				
	-вермишель	15,00								
	-молоко	150,00								
	-масло слив.	5,00								
	-сахар	5,00								
	2. Кофейный напиток	180,00	3,20	2,70	15,90	79,00				
	-кофейный напиток	1,00								
	-сахар	10,00								
	- вода	180,00								
	3. Хлеб пш. со слив. маслом	42,00	3,08	13,54	9,90	124,50				
	-хлеб пш.	35,00								
	-масло слив.	7,00								

ИТОГО:						
Второй завтрак	Сок	75,00	1,00	0,20	20,20	92,00
ИТОГО:						
Обед	1. Салат овощной	65,00	1,32	4,14	6,38	81,15
	-картофель	30,00				
	-морковь	20,00				
	-яйцо	1				
	-зел. горошек	15,00				
	-масло раст.	3,00				
	2. Свекольник на м/б	200,00	2,18	4,45	12,03	122,00
	-мясо	30,00				
	-картофель	100,00				
	-морковь	10,00				
	-лук	10,00				
	-томат	5,00				
	-свекла	30,00				
	-масло раст.	4,00				
	-бульон	150,00				
	3. Ежики	180,00	9,11	7,01	8,05	141,03
	-мясо	40,00				
	-рис	18,00				
	-яйцо	1				
	-мука	10,00				
	-масло раст.	2,00				
	4. Компот из сухофруктов	180,00	0,30	0,20	25,10	103,00
	-вода	180,00				
	-сахар	10,00				
	-фрукты	15,00				
	5. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60
ИТОГО:						
Полдник	1. Печенье	50,00	2,18	1,51	18,43	94,11
	2. Чай с лимоном	180,00	0,10	0,00	15,20	61,00
	-чайная заварка	1,00				
	-сахар	10,00				
	-вода	180,00				
	-лимон	7,00				
ИТОГО:						
Итого за день:						
		30,45	40,27	175,62	1354,15	

День 8.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1. Омлет	60,00	10,34	16,06	2,77	195,69
	-яйцо	1				
	-молоко	20,00				
	2. Какао	180,00	5,0	4,4	31,7	186,00
	-какао	1,00				
	-сахар	10,00				
	-вода	30,00				
	-молоко	150,00				
	3. Хлеб пш. со слив.маслом	42,00	3,08	13,54	9,90	124,50
-хлеб пш.	35,00					
-масло слив.	7,00					
ИТОГО:			18,42	34,0	44,37	506,19
Второй завтрак	Сок	75,00	1,00	0,20	20,20	92,00
ИТОГО:			1,00	0,20	20,20	92,00
Обед	1. Салат из св. капусты	60,00	0,66	6,06	6,36	118,80
	-капуста св.	50,00				
	-морковь	10,00				
	-лук	5,00				
	-масло раст.	1,00				
	2. Суп картофельный на м/б	200,00	2,15	3,98	61,14	110,91
	-картофель	120,00				
	-мясо	30,00				
	-морковь	10,00				
	-лук	10,00				
	-бульон	150,00				
	-раст. масло	3,0				
	3. Гречка отв.	40,00	4,17	5,03	18,40	171,12
	Гуляш	60,00	10,30	11,00	2,10	
	-гречка	25,00				198,50
	-мясо	40,00				
	-морковь	10,00				
	-лук	10,00				
	-масло раст.	4,00				
	-томат	5,00				
	4. Чай	180,00	1,45	-	13,12	64,00
	-чайная заварка	1,0				
	-сахар	10,00				
-вода	180,00					
5. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	
ИТОГО:			21,37	26,55	114,48	732,93
Полдник	1. Манная запеканка	80,00	2,18	1,51	18,43	94,11
	-манка	20,00				
	-сахар	5,00				
	-молоко	100,00				
	-яйцо	2				
	-мука	10,00				
	-масло раст.	1,00				
	2. Компот из сухофруктов	180,00	0,50	-	27,00	110,00
	-вода	180,00				

	-сахар -сухофрукты	10,00 10,00				
ИТОГО:			2,68	1,51	45,43	204,11
Итого за день:			43	62,26	224,48	1535,23
День 8						
Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	180,00	6,24	7,57	28,64	242,88
	-пшено	15,00				
	-молоко	150,00				
	-сахар	5,00				
	-масло слив.	5,00				
	2. Чай	180,00	0,10	-	15,20	61,00
	-чайная заварка	1,00				
	-сахар	10,00				
	-вода	180,00				
	3. Хлеб пш. со слив. маслом	42,00	3,08	13,54	9,90	124,50
-хлеб пш.	35,00					
-масло слив.	7,00					
ИТОГО:			9,42	21,11	53,74	428,38
Второй завтрак	Сок	75,00	1,00	0,20	20,20	92,00
ИТОГО:			1,00	0,20	20,20	92,00
Обед	1. Салат из свеклы	45,00	0,90	3,30	5,04	53,40
	-свекла отварная	50,00				
	-масло раст.	1,00				
	2. Суп рисовый на м/б	200,00	3,11	4,89	12,11	121,01
	-мясо кур.	30,00				
	-рис	10,00				
	-морковь	10,00				
	-картофель	100,00				
	-лук	10,00				
	-бульон	150,00				
	-масло раст	3,0				
	3. Рожки отв.	60,00	8,14	6,05	25,00	184,17
	-рожки	20,00				
	-масло слив.	2,00				
	4. Котлета из рыбы в томатном соусе	60,00	7,32	2,16	3,72	63,60
	-рыба	60,00				
	-томат	1				
	-яйцо	5,00				
	-хлеб пш.	8,00				
	-масло раст.	4,00				
	5. Компот из фруктов	180,00	0,50	0,20	23,10	96,00
	-сахар	10,00				
	-вода	180,00				
-фрукты	15,00					
6. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	
ИТОГО:			22,61	17,08	82,33	587,78

Полдник	1.Пирог со сгущ. молоком	100,00	14,03	18,77	51,42	408,04
	-мука	50,00				
	-молоко	100,00				
	-сахар	10,00				
	-яйцо	2				
	-масло слив.	5,00				
	-сгущ. молоко	35,00				
	2. Кисель	180,00	1,40	-	29,00	122,00
	-концентрат киселя	11,00				
	-сахар	10,00				
	-вода	180,00				
ИТОГО:			15,43	18,77	80,42	530,04
Итого за день:			48,46	57,16	236,69	1638,20
День 9						
Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1.Каша геркулесовая	180,00	5,37	7,05	21,60	171,30
	молочная					
	-геркулес	15,00				
	-молоко	150,00				
	-сахар	5,00				
	-масло слив.	5,00				
	2. Кофейный напиток	180,00	3,20	2,70	15,90	79,00
	-кофейный напиток	1,0				
	-сахар	10,00				
	-вода	180,00	3,08	13,54	9,90	124,50
3. Хлеб пш. со слив. маслом	42,00					
-хлеб пш.	35,00					
-масло слив.	7,00					
ИТОГО:			11,65	23,29	47,40	422,20
Второй завтрак	Сок	75,00	1,00	0,20	20,20	92,00
ИТОГО:			1,00	0,20	20,20	92,00
Обед	1.Салат из моркови	45,00	1,03	2,11	4,19	54,02
	-морковь отв.	50,00				
	-масло раст	1,00				
	2.Щи из свежей капусты	200,00	1,60	4,80	6,22	75,75
	-капуста св.	60,00				
	-мясо	30,00				
	-морковь	10,00				
	-лук	10,00				
	-томат	5,00				
	-масло раст	4,00				
	-бульон	150,00				
	3. Пельмени	100,00	11,90	12,40	31,01	275,00
	-мука	50,00				
	-мясо	40,00				
	-яйцо	2				
-вода	150,00					

	4. Компот из фруктов	180,00	0,50	0,20	23,10	96,00
	-сахар	10,00				
	-вода	180,00				
	- фрукты	15,00				
	5. Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60
ИТОГО:			17,67	19,99	97,87	570,37

Полдник	1.Каша гречневая	40,00	4,04	6,01	15,15	141,18
	-гречневая крупа	25,00				
	-масло слив	5,00				
	-сахар	5,0				
	2. Чай с лимоном	180,00	0,15	-	17,30	67,00
	-чайная заварка	1,00				
	-сахар	10,00				
	-вода	180,00				

ИТОГО:			4,19	6,01	32,45	208,18
Итого за день:			34,51	49,49	197,92	1292,75

День 10

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	180,00	3,97	8,15	17,11	151,71
	-рис	15,00				
	-молоко	150,00				
	-сахар	5,00				
	-масло слив.	5,00				
	2. Какао с молоком	180,00	5,00	4,40	31,70	186,00
	-какао	1,00				
	-сахар	10,00				
	-молоко	150,00				
	-вода	30,00				
3. Хлеб пш. со слив. маслом	-хлеб пш.	42,00	3,08	13,54	9,90	124,50
	-хлеб пш.	35,00				
	-масло слив.	7,00				
ИТОГО:			12,05	26,09	58,71	462,21
Второй завтрак	Сок	75,00	1,00	0,20	20,20	92,00
ИТОГО:			1,00	0,20	20,20	92,00
Обед	1. Зеленый горошек консервированный	20,00	0,62	0,00	1,30	8,00
	2. Суп вермишелевый на м/б	200,00	10,74	6,30	20,90	204,76
	-мясо	30,00				
	-картофель	100,00				
	-вермишель	10,00				
	-морковь	10,00				
	-лук	10,00				
	-масло раст.	2,00				
	-бульон	150,00				
	3. Капуста туш. с мясом	180,00	12,98	11,65	12,64	213,86
	-капуста	120,00				
	-мясо	40,00				
	-морковь	10,00				

	-лук	10,00				
	-томат	5,00				
	-масло раст.	4,00				
	4. . Компот из фруктов	180,00	0,50	0,20	23,10	96,00
	-вода	180,0				
	- сахар	10,00				
	-фрукты	15,00				
	6. Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,60
ИТОГО:			27,48	18,63	71,3	592,22
Полдник	1. Пряник	50,00	2,90	3,03	33,37	168,62
	2. Молоко кипяченое	180,00	5,89	5,78	9,76	114,43
ИТОГО:			8,79	8,81	43,13	283,05
Итого за день:			49,32	53,73	193,34	1429,48