

Примерное 10-дневное меню муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детский сад № 3 «Берёзка» с. Михайловка Михайловского муниципального района для детей с 3х до 7 лет



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МДОБУ д/с № 3
 «Берёзка» с. Михайловка
 Е.В. Новожилова
 01.09.2021

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	1. Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	96
	2. Чай с сахаром	200/12	0	0	11,98	45	0,50	13
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,34	6,04	14,06	123,16	-	1
Второй застрак:	Яблоко свежее	120	0,44	0,44	10,78	48,84	11	389
Обед:								
	1. Борщ с капустой и картофелем, с мясом птицы, со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	95,22	8,7	82

	2. Плов с птицей	200	14,37	15,98	35,4	344	1,8	142	
	3. Огурец свежий (соленый)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70	
	4. Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349	
	5. Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1	
Углощенный по дню:	1. Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным	110	7,53	7,41	29,42	185,3	0,3	312	
	2. Чай с сахаром	200/12	0	0	11,98	45	0,50	13	
	3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	-	1	
	4. Яблоко свежее	120	0,44	0,44	10,78	48,84	11	29	
Итого за первый день:		1590	38,96	44,48	192,52	1288,14	25,4		
День 2									
Завтрак:	1. Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	23	
	2. Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253	

	3. Бутерброд с сыром	30/12	5,06	7,02	14,61	144	0,19	3	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2,0	389	
Обед:	1. Суп – лапша домашняя с птицей	250	4,16	5,80	19,63	143,94	7,88	47	
	2. Овощное рагу с мясом	200	13,4	17,2	15,7	271,9	38,3	46	
	3. Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349	
	4. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1	
Уплотненный полдник:	1. Запеканка из творога с молоком, стученым	140/30	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	117	
	2. Кисель	180	0	0	28,8	115,2	0	233	
Итого за второй день:		1556	54,29	55,47	211,21	1626,4	55,01		
День 3									
Завтрак:	1. Каша овсяная(Геркулесовая) молочная	180	2,7	0,7	23,7	221,14	1,95	314	
	2. Чай с сахаром	200/12	0	0	11,98	45	0,50	13	

	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,34	6,04	14,06	123,16	-	1
Второй завтрак:	Кисломологичный продукт (Снежок)	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251
Обед:	1. Ци из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	250	1,75	6,53	5,9	89,37	17,12	88
	2. Пельмени из полуфабриката промышленного производства	200	22,24	18,34	51,16	522,5		
	3. Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349
	4. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1
Уплотненный полдник:	1. Бульон из кур прозрачный с гречками и яйцом	150/30/20	4,99	5,78	9,34	105		137,138,63
	2. Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,50	13
<i>Итого за третий день:</i>		1658	44,03	44,97	173,88	1614,96	24,95	
<i>День 4</i>								
Завтрак:	1. Каша молочная гречневая жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9	64

	2. Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248
	3. Бутерброд с сыром	30/12	5,06	7,02	14,61	144	0,19	3
Второй завтрак:	1, Кисломолочный продукт (Ряженка)	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251
Обед:	1. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	2,69	4,71	17,85	124,55	8,25	103
	2. Тефтели мясо-крупа	80	10,12	10,44	7,12	185,6		
	3. Икра свекольная	180	3,26	6	16,34	137,08	-	
	4. Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349
	5. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1
Уплотненный полдник:	1. Картофель, запечённый с яйцом	180	2,33	3,18	8,51	188,98	-	
	2. Огурец свежий (солёный)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	3. Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,50	13
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	-	1

**Итого за
четвертый
день:**

День 5

Завтрак:	1. Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
	2. Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,50	13
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,34	6,04	14,06	123,16	-	1
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2,0	389
Обед:	1. Суп из овощей с мясом птицы	250	1,75	5,00	8,53	97,42	8,50	202
	2. Запеканка из печени с рисом со сметаной	200	27,4	17,2	26,8	392		
	3. Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349
	4. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1
Уплотненный подлик:	1. Макароны изделия, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19	204
	2. Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,50	13

	3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	-	1	
	4. Яблоко свежее	120	0,44	0,44	10,78	48,84	11	29	
Итого за пятиый день:		1698	53,73	47,2	208,72	1501,8	28,29		
День 6									
Завтрак:	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	1	44	
	2. Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253	
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,34	6,04	14,06	123,16	-	1	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2,0	389	
Обед:	1. Суп шахтёрский, с мясом птицы и со сметаной	250	4,15	6,02	19,67	144	7,87	101	
	2. Голубцы ленивые с мясом птицы	200	15,4	18,3	24	326,96	76,3	29	
	3. Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349	
	4. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1	

Уплотненный подник:	1. Рыба, тушённая с овощами	80	9,01	4,04	40,36	84	2,11	144
	2. Картофельное пюре	150	3,12	4,5	19	128,98	5,6	312
	3. Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,50	13
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	-	1
Итого за шестой день:		1669	47,58	46,71	271,77	1177,82	99,53	
День 7								
Завтрак:	1. Каша вязкая молочная пшениная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	96
	2. Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,50	13
	3. Бутерброд с сыром	30/12	5,06	7,02	14,61	144	0,19	3
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2,0	389
Обед:	1. Рассольник ленинградский с мясом птицы, со сметаной	250	2,01	6,72	14,5	126,52	8,37	96
	2. Котлета мясная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	134
	3. Макароны отварные с маслом	140	4,54	4,57	35,31	200,53		203

	4. Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228	
	5. Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349	
	6. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1	
Уплотненный полдник:	1. Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157	0,49	110	
	2. Свекла тушеная	60	0,84	3,60	4,95	55,56	3,99	52	
	3. Кисель	180	0	0	28,8	115,2	0	233	
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	-	1	
Итого за седмицей день:		1836	45,13	47,02	241,05	1501,19	21,95		
День 8									
Завтрак:	1. Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	23	
	2. Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248	
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,34	6,04	14,06	123,16	-	1	
Второй завтрак:	Кисломолочный продукт (Снежок)	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251	

Обед:	1. Суп картофельный с клёцками с мясом птицы	250	3,55	4,84	18,79	132,92	5,75	108
	2. Капуста, тушённая с мясом птицы	250	3,82	8,02	15,6	159	29,81	200
	3. Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349
	4. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1
	Уплотненный полдник:	1. Каша гречневая с овощами	180	4,5	7,32	33,94	251,4	
	2. Огурец свежий (солёный)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	3. Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,50	13
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	-	1
	5. Яблоко свежее	120	0,44	0,44	10,78	48,84	11	29
<i>Итого за восьмой день:</i>		1929	34,06	42,03	207,68	1375,95	60,39	
<i>День 9</i>								
Завтрак:	1. Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,44	4,65	32,47	201,5	0,28	280
	2. Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,50	13

	3. Бутерброд с сыром	30/12	5,06	7,02	14,61	144	0,19	3
Второй завтрак:	1. Кисломолочный продукт (Ряженка)	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251
Обед:	1. Свекольник со сметаной, с мясом птицы	250	2,18	4,41	12,09	115,78	8,74	145
	2. Жаркое по - домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	9,59	153
	3. Помидоры свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	69
	4. Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349
	5. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1
Уплотненный полдник:	1. Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	274
	2. Кисель	180	0	0	28,8	115,2	0	233
	3. Яблоко свежее	120	0,44	0,44	10,78	48,84	11	29
Итого за девятый день:		1712	43,12	45,1	208,77	1376,33	41,45	
День 10								
Завтрак:	1. Каша вязкая рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192	1,95	173

	2. Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,34	6,04	14,06	123,16	-	1
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2,0	389
Обед:	1. Суп гороховый с мясом птицы	250	3,99	3,53	17,54	117,89	5,83	102
	2. Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126,00	9,39	162,226
	3. Каша рассыпчатая гречневая	150	4,43	4,45	20,01	137,72	-	171
	4. Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349
	5. Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1
Уплотненный полдник:	1. Вареники с картофелем промышленного производства	150	3,92	7,07	26,06	297,78	57,61	443
	2. Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,50	13
Итого за десятиый день:		1578	35,1	38,99	179,08	1490,69	81,43	