



Зав. гле Т. Суслава

**Десятидневное меню
для детей
МКДОУ «Детский сад»
«Буратино»**

с 10 – ти часовым режимом дня

с. Новолакское

1 день (Понедельник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
Завтрак							
Каша манная молочная	200/3			5,2	5,1	29,7	187,4
крупa манная		30	30				
Молоко		75	75				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Масло сливочное	8	8	8	0,0	6,6	0,1	59,8
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,0	1,2	20,2	105,2
Чай с молоком	200			2,2	2,4	16,5	96,9
Чай		0,4	0,4				
Сахар		13	13				
Молоко		75	75				
итого за завтрак				14,1	19,0	66,4	498,3
Обед							
Борщ из свежей капусты	200			1,7	3,4	8,5	71,3
Капуста б/к		55	40				
Картофель		32	24				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				
Масло сливочное		2	2				
томат		6	6				
Тефтели из говядины	70/3			12,9	12,7	8,7	200,6
Говядина		67	49				
Хлеб пшеничный		9	9				
Масло сливочное		5	5				
Лук		27	23				
Картофельное пюре	120			2,6	4,0	17,7	164,5
Картофель		137	102,7				
Молоко		20	20				
Масло растительное		3	3				
Хлеб ржаной	40	40	40	2,8	0,5	16,1	80,0
итого за бед				20,7	25,7	78,9	678,5
Полдник							
Булочка	47			3,8	6,3	22,5	162,5
Мука		25	25				
Молоко		13	13				
Сахар		5	5				
Масло растительное		4	4				
Яйцо		1/8	5				
Дрожжи		1	1				
Кефир	200	206	200	5,6	6,4	8,2	112,5

2 день (Вторник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
Завтрак							
Каша гречневая на п/м	180/3			7,89	7,32	31,10	225,38
Крупа гречневая		36	36				
молоко		120	120				
сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Чай сладкий	200			2,79	3,19	19,71	118,69
чай		2	2				
Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,2	105,2
Масло сливочное		8	8	0,04	6,6	0,06	59,8
итого за завтрак				34,4	26,8	78,5	703,0
Обед							
Суп гороховый в к/б	200			1,87	1,47	10,87	64,03
Горох		17	16				
Картофель		54	40				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				
Масло сливочное		2	2				
котлеты из говядины	70/50			23,07	19,73	6,43	295,84
Говядина		153	113				
Картофельное пюре	120			2,60	4,03	17,65	164,49
Картофель		137	102,7				
Молоко		21	20				
Масло растительное		3	3				
Компот из сухофруктов	190			0,44		19,02	75,1
Сухофрукты		14	14				
Сахар		10	10				
Хлеб ржаной	40	40	40	2,84	0,48	16,08	80
итого за обед				31,3	25,8	71,8	690,7
Полдник							
Суп молочный макаронный	75						
Молоко		75	75				
макароны		15	15				
Масло сливочное		3	3				
Кефир	200	206	200	5,60	6,38	8,18	112,52
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,25	0,87	15,15	78,9

3-й день (Среда)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200/3			5,12	4,98	32,59	195,13
Крупа рисовая		31	31				
Молоко		107	107				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Какао на молоке	200			3,77	3,93	25,95	153,92
Какао порошок		3	3				
Молоко		100	100				
Сахар		20	20				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,00	1,16	20,20	105,20
Масло сливочное	8	8	8	0,04	6,60	0,06	59,80
итого за завтрак				11,93	16,67	78,80	514,05
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200			1,52	5,33	8,65	88,89
Свекла		40	32				
Капуста		20	16				
Картофель		22	16				
Морковь		10,5	8				
Лук		5	4				
Масло растительное		2	2				
Сахар		2	2				
томат		7	7				
Курица запеченная	70			9,56	10,47	1,93	141,79
куры		101	94				
Яйцо		1/4	10				
Молоко		25	25				
Мука		1	1				
Масло сливочное		2,5	2,5				
Картофельное пюре	120			2,60	4,03	17,65	164,49
Картофель		137	102,7				
Молоко		21	20				
Масло растительное		3	3				
Сок яблочный	180	180	180	0,90	0,18	18,18	82,80
Хлеб ржаной	40	40	40	2,84	0,48	16,08	80,00
итого за обед				22,31	28,67	73,97	697,65
Полдник							
Макаронны тушенные	50			1,52	5,69	5,38	78,50
макаронны		35	35				
Масло сливочное		3	3				
Чай	200/15/7			0,07	0,01	15,31	61,62
Чай		0,2	0,2				
Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,00	1,16	20,20	105,20

4 день (Четверг)

Название блюдо и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
Завтрак							
Каша перловая молочная	180/3			7,89	7,32	31,10	225,38
Крупа перловая		36	36				
Молоко		120	120				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Хлеб пшеничный		74	62				
Масло сливочное		5	5				
чай с молоком	200			2,79	3,19	19,71	118,69
чай		2	2				
Сахар		15	15				
Молоко		100	100				
Д/З Бананы							
итого за завтрак				18,5	18,5	80,2	564,5
Обед							
Салат овощной	50			0,67	3,03	3,95	45,9
капуста		30	24				
морковь		20	14				
Масло растительное		3	3				
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25			4,85	3,1	5,71	70,1
Картофель		35	26				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				
Масло растительное		2	2				
Фарш из говядины		24	24				
Лук		6	5				
Яйцо		1/32	1,25				
Пельмени с мясом	70/3			10,66	8,42	5,71	147,00
Говядина		81	60				
мука		30	30				
лук		5	5				
Растительное масло		3	3				
Картофель отварная	120			2,6	4,03	17,65	164,49
Картофель		137	102,7				
Масло растительное		3	3				
Компот из кураги	150			0,25		17,04	69,16
Курага		15	15				
Сахар		11	11				
Хлеб ржаной	40	40	40	2,84	0,48	16,08	80
Печенье	30	30	30	2,34	3,06	21,48	122,7
Полдник							
Молоко кипяченое	200			5,59	6,38	9,38	117,31
печенье		10	10				

5 день (Пятница)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен.(ккал)
Завтрак							
Омлет	71			7,19	8,33	1,78	112,70
Яйцо		1+1/4	50				
Молоко		32	32				
Масло сливочное		2	2				
Какао с молоком	200			3,77	3,93	25,95	153,92
Какао		3	3				
Сахар		20	20				
Молоко		100	100				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3	1,16	20,2	105,2
Масло сливочное	8	8	8	0,04	6,6	0,06	59,8
Обед							
Салат овощной	50			0,63	5,07	4,16	64,63
капуста		30	24				
Морковь		20	16				
Лук		9	7,5				
Масло растительное		5	5				
Суп фасолевый	200			1,85	4,19	12,34	94,47
фасоль		30	28				
Картофель		27	20				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				
Масло растительное		2	2				
Сметана		7,00	7,00				
Рыба запеченная с картофелем	190,00			15,11	6,49	21,06	203,09
Минтай		83	73				
Картофель		124	93				
Масло сливочное		5	5				
Соус белый:	60						
Мука		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Сухари		2	2				
Кисель ягодный	200			0,07	0,03	19,85	81,41
Хлеб ржаной	40	40	40	2,84	0,48	16,08	80
Полдник							
Булочка	47			3,76	6,32	22,51	162,5
Мука		25	25				
Молоко		13	13				
Сахар		5	5				
Масло растительное		4	4				
Яйцо		1/8	5				
Дрожжи		1	1				
Кефир	200	206	200	5,6	6,38	8,18	112,52

6 день (Понедельник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая	200/3			6,3	7,3	25,5	192,4
Геркулес		30	30				
Молоко		107	107				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Какао с молоком	200			3,8	3,9	26,0	153,9
Какао порошок		3	3				
Молоко		100	100				
Сахар		20	20				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,0	1,2	20,2	105,2
Масло сливочное	8	8	8	0,0	6,6	0,1	59,8
Д/З Яблоки							
Обед							
Суп харчо в к/б	200			1,9	1,5	10,9	64,0
рис		10	10				
Картофель		54	40				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				
Масло сливочное		4	4				
Голубцы с мясом	200/5			25,5	20,7	18,4	363,3
фарш		50	50				
рис		5	5				
капуста		30	24				
лук		2	2				
Кисель из яблок	200			0,1	0,0	19,9	81,4
яблоки		15	15				
Сахар		15	15				
Крахмал		5,5	5,5				
Хлеб ржаной	40	40	40	2,8	0,5	16,1	80,0
Полдник							
Оладьи	90			6,4	5,6	36,1	223,0
Мука		33	33				
Молоко		83	83				
Яйцо		1/7	6				
Сахар		2	2				
Масло растительное		2	2				
Чай	200/15/7			0,1	0,0	15,3	61,6
Чай		0,2	0,2				
Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,6	10,1	52,6

7 день (вторник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
Завтрак							
	150			6,2	8,6	32,4	235,0
Каша пшенная на п/м							
Крупа манная		30	30				
Молоко		100	100				
Сахар		6	6				
Масло сливочное		3	3				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,0	1,2	20,2	105,2
Масло сливочное	8	8	8	0,0	6,6	0,1	59,8
Чай с молоком	200			2,2	2,4	16,5	96,9
Чай		0,4	0,4				
Сахар		13	13				
Молоко		75	75				
итого за завтрак				11,4	18,8	76,8	527,7
Обед							
Огурцы свежие	45			0,4	0,0	1,5	6,8
Огурцы свежие		57	45,5				
Суп картофельный с макаронными изделиями	200			1,8	1,9	13,2	78,1
Картофель		56	42				
Морковь		7	5,6				
Лук		5	4				
Масло сливочное		2	2				
Вермишель		8	8				
Котлеты рыбные	70/3				2,5	6,7	90,5
Минтай		69	42				
Хлеб пшеничный		11	11				
Молоко		12	12				
Яйцо		1/16	2,5				
Морковь		9	7				
Масло сливочное		2	2				
Лук		17	14				
Масло сливочное		3	3				
Картофельное пюре	120			2,6	4,0	17,7	164,5
Картофель		137	102,7				
Молоко		21	20				
Масло растительное		3	3				
Сок из сухофруктов	200			0,1		20,2	82,0
сухофрукты		16	6,6				
Сахар		20	20				
Хлеб ржаной	40	40	40	2,8	0,5	16,1	80,0
Полдник							
Ватрушка с повидлом	60			7,1	2,6	41,8	219,1
чай		2	2				
сахар		15	15				

8 день (Среда)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
Завтрак							
Каша кукурузная на п/м				6.5	6.8	34.8	207.62
Крупа кукурузная		31	31				
молоко		100	100				
Масло сливочное		3	3				
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,9	15,2	78,9
Масло сливочное	8	8	8	0,0	6,6	0,1	59,8
Чай сладкий	200			2,8	3,2	19,7	118,7
чай		2	2				
Сахар		15	15				
Обед							
Суп овощной	200			1.52	5.33	8.65	88.89
Капуста		20	16				
картошка		22	16				
Морковь		10.5	8				
лук		5	4				
свекла		40	32				
Масло растительное		2	2				
	150			2,7	4,5	13,7	230.65
Плов мясом							
мясо		55	40				
рис		35	32				
лук		3	3				
морковь		6	6				
Растительное масло		3	3				
Кисель из яблок	200			0,1	0,0	19,9	81,4
яблоки		15	15				
Сахар		15	15				
Крахмал		5,5	5,5				
Хлеб ржаной	40	40	40	2,8	0,5	16,1	80,0
Полдник							
Кефир	200	206	200	5,6	6,4	8,2	112,5
Хлеб пшеничный	35	35	35	2,6	1,0	17,7	92,1

9 день (Четверг)

Название блюдо и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (г)
Завтрак							
Каша молочная "дружба"	200/3			6,6	6,7	35,1	226,1
Крупа рисовая		15	15				
Крупа пшенная		11	11				
Молоко		102	102				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Какао на молоке	200			3,8	3,9	26,0	153,9
Какао порошок		3	3				
Молоко		100	100				
Сахар		20	20				
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,9	15,2	78,9
итого за завтрак				16,6	15,5	84,0	542,7
Обед							
Огурцы свежие	45	57	45,5	0,4	0,0	1,5	6,8
Суп-пюре из разных овощей	200			2,3	2,4	10,4	71,9
Морковь		31	24				
Капуста б/к		20	16				
Картофель		24	18				
Лук		10	8,4				
Мука		4	4				
Масло сливочное		2	2				
Молоко		30	30				
Котлеты рыбные любительские	70/5			9,3	2,8	4,8	81,4
Минтай		77	47				
Морковь		18	14				
Хлеб пшеничный		6	6				
Лук		7	5,6				
Яйцо		1/5	8				
Молоко		7	7				
Масло сливочное		5	5				
Картофельное пюре	120			2,6	4,0	17,7	164,5
Картофель		137	102,7				
Молоко		21	20				
Масло растительное		3	3				
Компот из сухофруктов	190			0,4		19,0	75,1
Сухофрукты		14	14				
Сахар		10	10				
Полдник							
Гренки с сыром	50			7,8	8,0	29,4	220,4
Хлеб пшеничный		74	62				
Сыр		14	12,7				
Масло сливочное		5	5				
Чай сладкий	200/15/7			0,1	0,0	15,3	61,6
Чай		0,2	0,2				
Сахар		15	15				

10 день (Пятница)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (г)
Завтрак							
Яйцо варенное, хлеб со сливочным маслом, чай с молоком.							
яйцо	1	420	420	11,8	13,4	19,7	224
Чай с молоком	200			2,8	3,2	19,7	118,7
чай		2	2				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,0	1,2	20,2	105,2
Масло сливочное	8	8	8	0,0	6,6	0,1	59,8
Обед							
Салат из свеклы	50			0,7	5,0	8,1	80,7
Свекла		52	41,5				
Масло растительное		3	3				
Чеснок		5,4	6				
Рассольник на курином бульоне	200			1,2	3,6	7,8	69,1
Картофель		56	42				
Морковь		8	6				
Лук		2	1,7				
Зелень		3	2				
Огурцы соленые		20	12				
Масло растительное		2	2				
Сметана		7	7				
Курица отварная	77			11,5	9,9		135,3
Цыплята		112	104				
Рис припущенный	65			1,6	2,4	16,4	93,2
Крупа рисовая		23	23				
Масло сливочное		3	3				
Сок натуральный	180	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
Хлеб ржаной	40	40	40	2,8	0,5	16,1	80,0
итого за обед				19,9	24,4	72,1	594,5
Полдник							
Молоко	200	210	200	5,6	6,4	9,4	117,3
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,9	15,2	78,9