

Утверждено приказом

№ ОД-01/010921

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад д.Выльыб»

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак									
Каша рисовая 200	Каша пшеничная 200	Каша геркулесовая 200	Каша пшеничная 200	Каша гречневая 200	Каша «дружба» 200	Каша гречневая 200	Каша ячневая 200	Каша пшеничная 200	Каша манная 200
Какао с молоком 180	Чай 180	Кофейный напиток 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток 180	Чай с молоком 180	Какао с молоком 180	Чай 180	Кофейный напиток 180	Чай 180
Хлеб с маслом 40/10	Хлеб с сыром 40/10	Хлеб с маслом 40/10	Хлеб с сыром 40/10	Хлеб с маслом 40/10	Хлеб с сыром 40/10	Хлеб с маслом 40/10	Хлеб с сыром 40/10	Хлеб с маслом 40/10	Хлеб с сыром 40/10
2 завтрак									
Сок 180	Сок 180	Сок 180	Сок 180	Сок 180	Сок 180	Сок 180	Сок 180	Сок 180	Сок 180
обед									
Салат из консервированной кукурузы 60	Салат из огурцов 60	Салат из моркови 60	Салат из свеклы 60	Салат из капусты 60	Салат из свеклы 60	Салат из зеленого горошка 60	Салат из огурцов 60	Салат из помидор и огурцов 60	Салат из свеклы 60
Щи из свежей капусты 250	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250	Суп крестьянский 250	Суп вермишелевый 250	Рассольник 250	Суп гороховый 250	Щи из капусты 250	Свекольник 250	Борщ 250	Рассольник ленинградский 250
Рыба запеченная в омлете 70	Капуста тушеная с мясом 200	Гуляш из отварного мяса 140	Котлета рыбная 70	Жаркое домашнему 200	Фрикадельки мясные 70	Биточки из говядины 70	Котлеты из говядины 70	Биточки рыбные 70	Голубцы ленивые 200
Картофельное пюре 150		Рис отварной 150	Рагу Овощное 150		Капуста тушеная 150	Макароны отварные 150	Овощное рагу 150	Картофельное пюре 150	
Кисель из ягод 180	Компот из консервированных плодов 180	Компот из свежих плодов 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из свежих плодов 180	Компот из консервированных плодов 180	Компот из свежих плодов 180	Компот из сухофруктов 180	Кисель из ягод 180	Компот из свежих плодов 180

Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45	Хлеб ржаной 45
ужин									
Маннй пудинг с подливой 150/30	Запеканка творожная со сметаной 150/6	Омлет натуральный 105	Булочка «Веснушка» 80	Макароньы запеченные с сыром 200	Биточки пшениные с подливой 150/30	Пудинг из творога с рисом 150/30	Маннй пудинг с подливой 150/30	Молочная вермишель 250	Рыба запеченная в омлете 70
Чай с сахаром 180/10	Какао с молоком 180	Капуста тушеная 150	Молоко кипяченое 180	Чай с молоком 180	Молоко кипяченое 180	Чай 180	Чай с молоком 180	Яйцо отварное 40	Картофельное пюре 150
Банан 114	Яблоки 114	Чай с лимоном 180	Банан 114	Яблоки 114	Апельсин 114	Груша 114	Банан 114	Какао с молоком 180	Чай с молоком 180
		Хлеб пшеничный 45						Хлеб пшеничный 45	Хлеб пшеничный 45
		Мандарины 114						Яблоки 114	Мандарин 114

№ тех. карты	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	к/кал	Ca	Fe	B1	B2	C
1 день											
завтрак											
108	Каша рисовая	200	3.9	4.07	32.09	177	5.7	0.45	0.03	0.02	-
42	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.37	0.43	0.05	0.17	1.43
78	Хлеб с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	11.67	0.77	0.06	0.03	-
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											
84	Салат из кукурузы	60	1.72	3.7	4.82	59.5	11.77	0.39	0.05	0.028	5.58
3	Щи из капусты	250	1.74	4.88	9.21	85	42.32	0.79	0.057	0.045	18.45
40	Кисель из ягод	180	0.09	0.04	26.14	105.2	10.76	0.15	0.02	0.01	1.83
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.058	-
17	Рыба запеченная в омлете	70	11.11	3.82	2.24	82	35	0.76	0.06	0.26	0.13
14	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	138	36.98	1.0	0.13	0.1	18.15
ужин											
56	Маннй пудинг с подливой	150/30	8.02	9.93	51.02	326	110.2	2.2	0.08	0.17	0.88
101	чай	180	0.06	0.02	9.99	40	10	0.28	-	-	0.03
	банан										
			35.8	44.42	228	1461	436	10.64	0.61	0.94	50
2 день											
завтрак											
111	Каша пшеничная	200	5.43	4.23	33.38	193	21.5	2.32	0.11	0.04	-
101	чай	180	0.06	0.02	9.99	40	10	0.28	-	-	0.03
75	Хлеб с сыром	40/10	6.45	7.27	17.77	162.25	133.28	0.87	0.06	0.07	0.1
2 завтрак											

53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											
83	Салат из огурцов	60	0.45	3.65	1.42	40.38	13.11	0.34	0.017	0.022	5.7
25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6.64	5.18	15.44	139	25	1.47	0.13	0.12	11.2
117	Капуста тушеная с мясом	180	19.7	15	13.65	269	38.45	1.9	0.11	0.17	4.72
	Компот из консервированных плодов	180									
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.058	-
ужин											
6	Запеканка творожная со сметаной	150	26.31	18.09	25.74	372	221.1	1.05	0.09	0.39	0.36
42	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
	яблоки										
	итого		71	57	171	1494	524	12.03	0.6	1.06	27.14
3 день											
завтрак											
110	Каша геркулесовая	200	5.39	6.38	27.13	187	24.5	1.54	0.14	0.04	-
43	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
78	Хлеб с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	11.67	0.77	0.06	0.03	-
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											
65	Салат из моркови	60	0.74	0.05	6.96	31.38	15.64	0.41	0.034	0.04	2.88
124	Суп крестьянский	250	2.31	7.73	15.42	140.58	43.3	0.79	0.05	0.04	18.4
30	Гуляш из	140	18.05	14.26	4.58	218	32.55	1.38	0.043	0.12	0.97

	отварного мяса										
13	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.67	210	1.35	0.52	0.025	0.019	-
54	Компот из свеж плодов	180	0.16	0.16	23.88	97	14.48	0.94	0.01	0.008	1.72
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.0-5	-
ужин											
36	Омлет натуральный	105	9.28	18.03	1.86	193	77.5	1.9	0.06	0.38	0.18
33	Капуста тушеная	150	3.98	7.42	18.98	158	111.6	1.5	0.06	0.08	32.74
51	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	12.8	0.32	-	-	2.83
81	Хлеб пшеничный	45	3.19	0.49	20.43	103	9	0.76	0.045	0.03	-
	мандарины										
	итого		56	71	236	1811	492.64	14.37	0.64	0.95	64.49
4 день											
завтрак											
109	Каша пшенная	200	5.67	5.28	32.55	200	15.5	1.34	0.15	0.02	-
42	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
75	Хлеб с сыром	40/10	6.45	7.27	17.77	162.45	133.28	0.87	0.06	0.07	0.1
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											
69	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.19	56.34	21.69	0.79	0.011	0.022	5.7
121	Суп вермишелевый	250	2.68	2.83	17.14	104.7	24.6	1.08	0.11	0.06	8.25
120	Котлеты рыбные	70	10.09	3.26	6.79	97	19.9	0.57	0.06	0.05	0.24
34	Рагу овощное	150	2.4	11.33	13.59	166	37.8	0.87	0.07	0.07	8.27
41	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113	31.82	1.24	0.002	0.006	0.4
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.058	-
ужин											
	Булочка Веснушка	80	6.24	4.89	43.08	241	18.08	1.16	0.11	0.06	-
61	молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	226.8	0.19	0.08	0.28	2.46

	банан										
			47	47	226	1521	692	11	0.78	0.88	30.43
5 день											
завтрак											
115	Каша гречневая	200	6.21	5.28	27.9	184	12.1	3.3	0.15	0.08	-
43	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
78	Хлеб с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	11.67	0.77	0.06	0.03	-
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
Обед											
70	Салат из капусты	60	0.84	3.64	5.41	52.44	22.42	0.3	0.02	0.02	19.47
19	рассольник	250	7.62	5.06	10.93	104	23.4	0.85	0.087	0.052	7.54
15	Жаркое домашнему	200	22.02	6.79	19.95	259	28.27	3.66	0.19	0.3	8.15
54	Компот из свежих плодов	180	0.16	0.16	23.88	97	14.48	0.94	0.01	0.008	1.72
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.058	-
ужин											
8	Макаронные запеченные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	106	1.51	0.07	0.97	0.14
50	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
	яблоки										
			59	45	204	1483	471	15.24	0.74	1.81	42.99
6 день											
завтрак											
113	Каша «Дружба»	200	5.5	8.77	29.27	213	7.8	0.26	0.04	0.02	-
50	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	113	0.37	0.04	0.14	1.2
75	Хлеб с сыром	40/10	6.45	7.27	17.77	162	133	0.87	0.06	0.07	0.1
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6

обед											
69	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.19	56.34	21.69	0.79	0.011	0.022	5.7
18	Суп гороховый	250	5.49	5.27	16.32	135	38.07	2.02	0.22	0.07	5.81
38	фрикадельки	70	5.67	5.73	5.21	95	24.01	0.53	0.03	0.05	0.3
33	Капуста тушеная	150	3.98	7.42	18.98	158	111.6	1.5	0.06	0.08	32.74
	Компот из консервированных плодов	180									
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.0058	-
ужин											
57	Биточки пшениные	150	7.68	5.78	40.84	246	70.1	1.66	0.15	0.08	0.52
61	молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	226.8	0.19	0.08	0.28	2.46
	апельсин										
			47	51	195	1429	772	11.61	0.77	0.83	52.43
7 день											
завтрак											
115	Каша гречневая	200	6.21	5.28	27.9	184	12.1	3.3	0.15	0.08	-
42	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
78	Хлеб с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	11.67	0.77	0.06	0.03	-
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											
76	Салат из зеленого горошка	60	1.78	3.11	1.91	55	12.87	0.41	0.06	0.028	6.6
20	Щи из капусты	250	1.62	4.86	6.73	77	42.72	0.73	0.047	0.032	13.29
29	Биточки из говядины	70	11.92	8.8	11.64	173	14	1.18	0.07	0.11	-
11	Макаронные отварные	150	5.5	4.57	26.44	168	4.86	1.09	0.04	0.052	-
54	Компот из свежих плодов	180	0.16	0.16	23.88	97	14.48	0.94	0.01	0.008	1.72
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.0058	-

ужин											
5	Пудинг из творога с рисом	150	22.11	14.16	29.88	336	180.5	0.93	0.06	0.33	0.3
101	чай	180	0.06	0.03	9.99	40	10	0.28	-	-	0.03
	груша										
			59	54	210	1574	465	13.48	0.62	0.86	26.97
8 день											
завтрак											
114	Каша ячневая	200	4.39	4.2	28.3	169	37	0.8	0.08	0.03	-
101	чай	180	0.06	0.03	9.99	40	10	0.28	-	-	0.3
78	Хлеб с сыром	40/10	3.06	9.43	18.27	170	11.67	0.77	0.06	0.03	-
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											
83	Салат из огурцов	60	0.45	3.65	1.42	40	13.11	0.34	0.017	0.022	5.7
125	свекольник	250	1.92	6.33	10.05	104	60.2	1.3	0.12	0.1	12.35
29	Котлеты из говядины	70	11.92	8.8	11.64	173	14	1.18	0.07	0.11	-
	Овощное рагу	150	2.4	11.33	13.59	166	37.8	0.87	0.07	0.07	8.27
41	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113	31.82	1.24	0.002	0.006	0.4
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.058	-
ужин											
56	Маннй пудинг с подливой	150/30	8.02	9.93	51.02	326	110.2	2.2	0.08	0.17	0.88
50	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
	банан										
			38	56	224	1562	465	12.77	0.61	0.75	32.43
9 день											
завтрак											
109	Каша	200	5.67	5.28	32.55	200	15.5	1.34	0.15	0.02	-

	пшеничная										
43	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
75	Хлеб с маслом	40/10	6.45	7.27	17.77	162	133.28	0.87	0.06	0.07	0.1
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											
71	Салат из помидор и огурцов	60	0.57	3.68	1.84	42.84	16.06	0.45	0.02	0.02	11.4
4	Борщ	250	1.81	4.91	12.74	102	44.37	1.19	0.05	0.04	10.28
120	Биточки рыбные	70	10.09	3.26	6.79	97	19.9	0.57	0.06	0.05	0.24
14	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	138	36.97	1.0	0.13	0.1	18.15
40	Кисель из ягод	180	0.09	0.04	26.14	105	10.76	0.15	0.002	0.001	1.83
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.058	-
ужин											
26	Молочная вермишель	250	5.65	5.43	16.43	137	182.3	0.7	0.11	0.24	9.6
44	Яйцо отварное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	22	1.0	0.03	0.18	-
42	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
81	Хлеб пшеничный яблоки	45	3.19	0.49	20.43	103	9	0.76	0.045	0.03	-
10 день											
завтрак											
112	Каша манная	200	4.52	4.07	30.57	177	10.6	0.45	0.04	0.02	-
101	чай	180	0.06	0.02	9.99	40	10	0.28	-	-	0.03

