

Утверждаю:

Директор

Кулагина Ю.П.



**Примерное десятидневное меню  
для воспитанников дошкольной группы МКОУ «Мирновская  
СШ №34»  
для 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>1 день. Понедельник</b>							
<b>завтрак</b>							
	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	163,1	<b>307</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	<b>290</b>
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	<b>508</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>321</b>	<b>16,86</b>	<b>23,4</b>	<b>39,42</b>	<b>437,7</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Яблоко свежее	100	0,2	0,2	3,9	18,8	<b>21</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>18,8</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из моркови	50	0,6	5,1	4,6	66	<b>19</b>
	Щи из св.капусты на к/б	180	3,6	4,68	6,66	87,66	<b>84</b>
	Тефтели мясные в томатном соусе	70	8,98	9,49	7,31	150,5	<b>77</b>
	Макароны отварные с маслом	130	4,9	0,6	25,2	125,6	<b>297</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	<b>115</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>648</b>	<b>21,03</b>	<b>20,37</b>	<b>80,77</b>	<b>594,86</b>	
<b>полдник</b>							
	Манник со сгущенным молоком	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	<b>77</b>
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	<b>503</b>
	Сухари	25	4,0	0,25	17,5	83,88	<b>34</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>280</b>	<b>8,39</b>	<b>8,47</b>	<b>55,07</b>	<b>283,18</b>	
<i><b>Итого за день:</b></i>			<b>46,48</b>	<b>52,44</b>	<b>179,16</b>	<b>1334,54</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>2 день. Вторник</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша пшенная молочная	180	7,02	8,55	32,22	255,24	<b>273</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	<b>290</b>
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	<b>504</b>
<i>итого</i>		<b>401</b>	<b>12,17</b>	<b>15,55</b>	<b>60,52</b>	<b>455,14</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Банан свежий	100	2	0,67	28	128	<b>16</b>
<i>итого</i>		<b>100</b>	<b>2</b>	<b>0,67</b>	<b>28</b>	<b>128</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,1	1,8	55	<b>30</b>
	Суп фасолевый на к/б	180	4,14	1,89	13,59	87,12	<b>99</b>
	Запеканка из говяжьей печени	60	8,23	4,71	6,43	110,57	<b>294</b>
	Рис отварной с маслом	130	3,2	5,3	29,3	177,3	<b>419</b>
	Соус овощной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	<b>717</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	<b>114</b>
<i>итого</i>		<b>698</b>	<b>22,79</b>	<b>18,76</b>	<b>104,09</b>	<b>688,89</b>	
<b>полдник</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/15	12,21	12,95	18,9	244,23	<b>319</b>
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	<b>503</b>
<i>итого</i>		<b>270</b>	<b>12,31</b>	<b>12,95</b>	<b>32,4</b>	<b>298,23</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,27</b>	<b>47,93</b>	<b>225,01</b>	<b>1570,26</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>3 день. Среда</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша манная жидкая	180	5,58	6,75	27,81	193,86	<b>268</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	<b>290</b>
	Кофейный напиток	180	5,3	4,6	17,5	134,1	<b>514</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>401</b>	<b>15,94</b>	<b>18,35</b>	<b>59,93</b>	<b>472,96</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Груша свежая	100	0,53	0,4	13,73	61,33	<b>18</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>100</b>	<b>0,53</b>	<b>0,4</b>	<b>13,73</b>	<b>61,33</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	50	0,4	5,1	1	51	<b>36</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	180	2,97	1,98	14,67	87,84	<b>100</b>
	Капуста тушеная с мясом	180	3,2	5,28	24,75	120	<b>21</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	<b>114</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>658</b>	<b>11,82</b>	<b>13,11</b>	<b>92,17</b>	<b>494,44</b>	
<b>полдник</b>							
	Йогурт	125	3,63	3,13	13,75	97,5	<b>536</b>
	Печенье	25	1,9	2,45	18,6	104,25	<b>609</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>150</b>	<b>5,53</b>	<b>5,58</b>	<b>32,35</b>	<b>201,75</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>33,82</b>	<b>37,44</b>	<b>198,18</b>	<b>1230,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>4 день. Четверг</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша геркулесовая молочная	180	6,48	8,46	25,92	205,56	<b>272</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	<b>290</b>
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	<b>504</b>
<b>итого</b>		<b>401</b>	<b>11,63</b>	<b>15,46</b>	<b>54,22</b>	<b>405,46</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	<b>20</b>
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежей капусты	50	1,1	5,1	4,6	68	<b>1</b>
	Суп рисовый на к/б	180	8,12	5,98	2,21	136,17	<b>630</b>
	Рыба тушеная с овощами	70	2,44	2,77	4,97	58,56	<b>625</b>
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	<b>434</b>
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	<b>537</b>
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	<b>114</b>
<b>итого</b>		<b>678</b>	<b>20,06</b>	<b>20,48</b>	<b>71,61</b>	<b>601,73</b>	
<b>полдник</b>							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	70/15	10,3	9,9	23,8	364,46	<b>326</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	<b>527</b>
	Вафли	25	0,7	0,85	19,3	87,5	<b>607</b>
<b>итого</b>		<b>290</b>	<b>11,45</b>	<b>10,75</b>	<b>67,4</b>	<b>550,96</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,04</b>	<b>46,89</b>	<b>201,33</b>	<b>1601,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>5 день. Пятница</b>							
<b>завтрак</b>							
	Суп вермишелевый молочный	180	3,96	3,53	5,42	107,98	<b>781</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	<b>290</b>
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	<b>508</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>395</b>	<b>8,56</b>	<b>21,13</b>	<b>36,62</b>	<b>409,98</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	<b>537</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>82,8</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,1	1,8	55	<b>30</b>
	Суп овощной на к/б	180	3,33	4,41	8,37	90,9	<b>95</b>
	Котлета рубленая из птицы	60	11,22	2,36	9,33	103	<b>305</b>
	Каша гречневая с маслом	130	3,12	3,99	32,67	178,53	<b>323</b>
	Соус овощной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	<b>717</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	<b>115</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>668</b>	<b>22,59</b>	<b>17,37</b>	<b>90,39</b>	<b>615,83</b>	
<b>полдник</b>							
	Кисель	200	1,4	0	29	122	<b>516</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,17	9,83	47	<b>114</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>220</b>	<b>2,93</b>	<b>0,17</b>	<b>38,83</b>	<b>169</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>34,98</b>	<b>38,85</b>	<b>184,02</b>	<b>1277,61</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>6 день. Понедельник</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша «Дружба» молочная	180	4,77	10,53	22,59	203,58	<b>266</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	<b>199</b>
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	<b>508</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>395</b>	<b>9,37</b>	<b>28,13</b>	<b>53,79</b>	<b>505,58</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Яблоко свежее	100	0,2	0,2	3,9	18,8	<b>21</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>18,8</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свеклы	50	0,8	2,8	4,2	44,5	<b>51</b>
	Суп с рыбными консервами	180	6,64	5,2	11,56	119,7	<b>159</b>
	Плов из отварной птицы	150	11,4	11,4	27,1	256,4	<b>411</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	<b>114</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>628</b>	<b>24,09</b>	<b>20,15</b>	<b>94,61</b>	<b>656,2</b>	
<b>полдник</b>							
	Блинчики со сгущенным молоком	80/15	5,14	6,16	39,44	228,57	<b>50</b>
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	<b>504</b>
	Вафли	25	0,7	0,85	19,3	87,5	<b>607</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>300</b>	<b>5,93</b>	<b>7,01</b>	<b>72,42</b>	<b>370,97</b>	
<i><b>Итого за день:</b></i>			<b>39,59</b>	<b>55,49</b>	<b>224,72</b>	<b>1551,55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>7 день. Вторник</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,3	9,36	22,5	200,16	<b>66</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	<b>199</b>
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	<b>504</b>
<b>итого</b>		<b>395</b>	<b>7,79</b>	<b>23,96</b>	<b>44,88</b>	<b>427,46</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Банан свежий	100	2	0,67	28	128	<b>16</b>
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>2</b>	<b>0,67</b>	<b>28</b>	<b>128</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	50	0,4	5,1	1	51	<b>36</b>
	Борщ с капустой на к/б	180	3,69	4,68	9,9	100,17	<b>76</b>
	Запеканка из говяжьей печени	60	8,23	4,71	6,43	110,57	<b>294</b>
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	<b>434</b>
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	<b>537</b>
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	<b>115</b>
<b>итого</b>		<b>638</b>	<b>18,42</b>	<b>20,87</b>	<b>62,41</b>	<b>530,24</b>	
<b>полдник</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/20	12,21	12,95	18,9	244,23	<b>319</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	<b>527</b>
	Сухари	25	4,0	0,25	17,5	83,88	<b>34</b>
<b>итого</b>		<b>295</b>	<b>16,66</b>	<b>13,2</b>	<b>60,7</b>	<b>427,11</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,87</b>	<b>58,7</b>	<b>195,99</b>	<b>1512,81</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>8 день. Среда</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша геркулесовая молочная	180	6,48	8,46	25,92	205,56	<b>272</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	<b>199</b>
	Кофейный напиток	180	5,3	4,6	17,5	134,1	<b>514</b>
<i>итого</i>		<b>395</b>	<b>13,18</b>	<b>27,66</b>	<b>52,12</b>	<b>512,06</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Груша свежая	100	0,533	0,4	13,733	61,333	<b>18</b>
<i>итого</i>		<b>100</b>	<b>0,53</b>	<b>0,4</b>	<b>13,73</b>	<b>61,33</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,1	1,8	55	<b>30</b>
	Суп полевой на к/б	180	7,69	8,1	19,62	181,8	<b>218</b>
	Куриная подлива	60	10,61	8,55	2,72	129,94	<b>56</b>
	Макаронны отварные с маслом	130	4,9	0,6	25,2	125,6	<b>297</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	<b>114</b>
<i>итого</i>		<b>668</b>	<b>28,95</b>	<b>23,1</b>	<b>101,09</b>	<b>727,94</b>	
<b>полдник</b>							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	70/15	10,3	9,9	23,8	364,46	<b>326</b>
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	<b>504</b>
<i>итого</i>		<b>265</b>	<b>10,39</b>	<b>9,9</b>	<b>37,48</b>	<b>419,36</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,05</b>	<b>61,06</b>	<b>204,42</b>	<b>1720,69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>9 день. Четверг</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,95	7,74	29,16	206,46	<b>274</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	<b>199</b>
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	<b>508</b>
	<i>итого</i>	<b>395</b>	<b>9,55</b>	<b>25,34</b>	<b>60,36</b>	<b>508,46</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	<b>20</b>
	<i>итого</i>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из моркови с яблоком	50	0,54	0,1	5,17	24,24	<b>38</b>
	Суп гороховый на к/б	180	4,14	1,89	13,59	87,12	<b>99</b>
	Котлета рыбная	60	8,31	1,29	5,74	67,8	<b>351</b>
	Капуста тушеная	130	4,8	4,7	5,1	81,9	<b>428</b>
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	<b>537</b>
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	<b>115</b>
	<i>итого</i>	<b>638</b>	<b>21,19</b>	<b>8,66</b>	<b>60,48</b>	<b>409,96</b>	
<b>полдник</b>							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	<b>306</b>
	Кисель	200	1,4	0	29	122	<b>516</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	<b>114</b>
	<i>итого</i>	<b>270</b>	<b>8,8</b>	<b>4,85</b>	<b>44,05</b>	<b>255,5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,44</b>	<b>39,05</b>	<b>172,99</b>	<b>1216,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>10 день. Пятница</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша манная жидкая	180	5,58	6,75	27,81	193,86	<b>268</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	<b>199</b>
	Кофейный напиток	180	5,89	5,11	19,44	149	<b>514</b>
<b>итого</b>		<b>395</b>	<b>12,87</b>	<b>26,46</b>	<b>55,95</b>	<b>515,26</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	<b>537</b>
<b>итого</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>82,8</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежей капусты	50	1,1	5,1	4,6	68	<b>1</b>
	Рассольник «Ленинградский» на к/б	180	1,76	5,98	12,09	109,74	<b>139</b>
	Голубцы ленивые	60	5,06	4,97	2,4	75	<b>377</b>
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	<b>434</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	<b>114</b>
<b>итого</b>		<b>668</b>	<b>15,87</b>	<b>22,5</b>	<b>85,04</b>	<b>607,94</b>	
<b>полдник</b>							
	Йогурт	125	3,63	3,13	13,75	97,5	<b>536</b>
	Печенье	25	1,9	2,45	18,6	104,25	<b>609</b>
<b>итого</b>		<b>150</b>	<b>5,53</b>	<b>5,58</b>	<b>32,35</b>	<b>201,75</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>35,17</b>	<b>54,72</b>	<b>191,52</b>	<b>1407,75</b>	