

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЛАДКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»**

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ «Сладковский
детский сад «Ромашка»
_____ Е.В. Кайгородова

Примерное 10-дневное меню

Детский сад

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	14/4	Каша ячневая молочная с маслом сл.	180	195	6	5	30
	гор.напиток	10/10	Чай	180	35	0	0	9
	хлеб		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	30	47	1	0.12	9
		1/13	Бутерброд с маслом шоколадным	30/0	181	3	7	23
Завтрак 2	фрукты		Сок	120	42	1	1	9
	напиток							
Обед	закуска	2/1	Салат из зеленого горошка с яйцом	60	74	5	4	4
	1 блюдо	31/2	Суп «Крестьянский» с крупой со сметаной	180	88	1	4	10
	2 блюдо	31/8	Голубцы ленивые	210	138	8	8	7
	гарнир							
	гор.напиток	9/10	Кисель	180	115	1	0	28
	хлеб бел.		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	25	47	1	0.12	9
	хлеб ржаной		Хлеб «Народный» витаминизированный	35	69	2	0.48	13
Полдник	напиток	10/10	Молоко	180	58	2	3	4
	гот.блюдо	8/12	Сдоба обыкновенная	80	188	5	3	32

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	21/2	Суп молочный с макаронами	180	95	3	3	12
	гор.напиток	10/10	Чай	180	35	0	0	9
	хлеб		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	30	47	1	0.12	9
		3/13	Бутерброд с сыром	30\10	104	4	2	14
Завтрак 2	фрукты		Снежок	120	58	5	3	32
	напиток							
Обед	закуска	14/1	Салат из свежих огурцов	60	60	1	5	1
	1 блюдо	2/2	Борщ со сметаной	180	81	1	4	8
	2 блюдо	3/3	Картофельное пюре	150	135	3	4	20
	гарнир	9/7	Котлета рыбная	70	87	11	1	6
	гор.напиток	6/10	Компот из сухофруктов	180	72	1	0	18
	хлеб белый		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	25	47	1	0.12	9
	хлеб ржаной		Хлеб «Народный» витаминизированный	35	69	2	0.48	13
	напиток	10/10	Чай	180	35	0	0	9
Полдник	гот.блюдо	9/5	Запеканка из творога	100	209	16	9	13

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	5/4	Каша манная молочная с маслом сл.	180	178	5	5	27
	гор.напиток	10/10	Чай	180	35	0	0	9
	хлеб		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	30	47	1	0.12	9
		1/13	Бутерброд с маслом	30/10	181	3	7	23
Завтрак 2	фрукты		Сок	120	42	1	1	9
	напиток							
Обед	закуска	10/1	Салат из моркови	60	64	1	4	6
	1 блюдо	17/2	Суп картофельный с бобовыми	180	118	4	4	15
	2 блюдо	44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	250	8	6	37
	гарнир	12/8	Тефтели	70	163	11	9	7
	гор.напиток	6/10	Компот из сухофруктов	180	72	1	0	18
	хлеб бел.		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	25	47	1	0.12	9
	хлеб ржаной		Хлеб «Народный» витаминизированный	35	69	2	0.48	13
Полдник	напиток	10/10	Молоко	180	58	3	3	4
	гот.блюдо	7/12	Ватрушка с яблоком	70	292	6	8	48

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/6	Омлет	120		131	7	10	1
	гор.напиток	14/10	Какао	180		135	3	3	22
	хлеб		Хлеб витаминизированный	30		47	1	0.12	9
		1/13	Бутерброд с маслом	25		181	3	7	23
						63	1	0	12
Завтрак 2	фрукты								
	напиток		Биойогурт	120		58	3	3	4
Обед	закуска	1/1	Салат из зеленого горошка	60		72	3	3	6
	1 блюдо	25/2	Суп-пюре картофельный	180		82	2	2	11
	2 блюдо	9/8	Гуляш из печени	70		216	15	15	3
	гарнир	43/3	Макароны отварные	150		188	5	3	32
	гор.напиток	6/10	Компот	180		72	1	0	18
	хлеб бел.		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	25		47	1	0.12	9
	хлеб рж.		Хлеб «Народный» витаминизированный	35		69	2	1	13
	напиток	10/10	Чай	180		35	0	0	9
Полдник	гот.блюдо	5/4	Пудинг манный	100		178	5	5	28

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	7/4	Каша рисовая	180	248	6	5	42
	гор.напиток	13/10	Кофейный напиток	180	89	3	3	13
	хлеб		Хлеб витаминизированный	30	47	1	0.12	9
		3/13	Бутерброд с сыром	25	104	5	3	14
Завтрак 2	фрукты		Сок	120	42	1	1	9
Обед	закуска							
	1 блюдо	30/2	Уха рыбацкая	180	88	2	4	10
	2 блюдо	5/9	Котлета куриная	70	185	14	11	11
	гарнир	3/3	Сложный гарнир	150	114	3	4	21
	гор.напиток	6/0	Компот	180	72	1	0	18
	хлеб бел.		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	30	47	1	1	9
	хлеб черн.		Хлеб «Народный» витаминизированный	35	69	2	0.48	13
Полдник	гор.напиток	10/10	Чай	180	35	0	0	9
	хол.блюдо		Печенье детское	60	568	73	29	68

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	5/4	Каша манная	180	178	5	5	27
	гор.напиток	10/10	Чай	180	35	0	0	9
	хлеб		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	30	47	1	0.12	9
		1/13	Бутерброд с маслом шоколадным	30/10	181	4	8	23
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	100	42	0.4	0.4	10
	напиток							
Обед	закуска	20/1	Салат из свеклы	60	64	1	5	4
	1 блюдо	18/2	Суп с макаронами	150	54	1	1	8
	2 блюдо	1/8	Мясо отварное	70	227	21	15	1
	гарнир	8/3	Капуста тушеная	150	94	3	2	13
	гор.напиток	9/10	Кисель	180	115	1	0.1	28
	хлеб бел.		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	25	47	1	0.12	9
	хлеб рж.		Хлеб «Народный» витаминизированный	35	69	2	0.48	13
Полдник	напиток		Молоко	180	116	6	6	9
	гот.блюдо	2/12	Булочка с творогом	50	214	7	8	28

День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	22/2	Суп молочный с рисом	180		108	3	4	14
	гор.напиток	10/10	Чай	180		35	0	0	9
	хлеб		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	30		47	1	0.12	9
		3/3	Бутерброд с сыром	30/10		104	5	3	14
Завтрак 2	фрукты		Сок	100		42	0.4	0.4	10
	напиток								
Обед	закуска	27/1	Салат из кукурузы консервированной	60		80	1	6	5
	1 блюдо	6/2	Суп щи со сметаной	150		56	1	2	6
	2 блюдо	14/8	Котлета мясная	70		166	11	11	5
	гарнир	3/3	Картофельное пюре	150		135	3	4	20
	гор.напиток	9/10	Компот из сухофруктов	180		115	1	0.1	28
	хлеб бел.		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	25		47	1	0.12	9
	хлеб черн.		Хлеб «Народный» витаминизированный	35		69	2	0.48	13
	напиток	10/10	Чай	180		35	0	0	9
Полдник	гот.блюдо	6/5	Сырники сиз творога	50		237	17	9	20

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	18/4	Каша «Ассорти»	180		172	5	5	24
	гор.напиток	10/10	чай	180		35	0	0	9
	хлеб		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	30		47	1	0.12	9
		1/13	Бутерброд с маслом шоколадным	30/10		181	3	7	23
Завтрак 2	фрукты		Мандарин	100		42	0.4	0.4	10
	напиток								
Обед	закуска	11/1	Салат из моркови с яблоком	60		62	1	4	6
	1 блюдо	9/2	Суп рассольник	150		68	1	2	9
	2 блюдо	35/8	Суфле из печени	70		123	16	5	2
	гарнир	3/3	Макароны отварные	150		135	3	4	20
	гор.напиток	9/10	Компот из сухофруктов	180		115	1	0.1	28
	хлеб бел.		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	25		47	1	0.12	9
	хлеб рж.		Хлеб «Народный» витаминизированный	35		69	2	0.48	13
	напиток		Молоко	180		105	5	5	7
Полдник	гот.блюдо	8/12	Сдоба обыкновенная	60		188	5	4	32

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сл.	180	202	6	7	27
	гор.напиток	14/10	Какао с молоком	180	135	3	3	22
	хлеб		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	30	47	1	0.12	9
		3/13	Бутерброд с сыром	30/10	104	4	2	14
Завтрак 2	фрукты		Биойогурт	120	58	2	3	4
	напиток							
Обед	закуска	3/1	Салат из белокачанной капусты с раст.маслом	60	65	1	4	6
	1 блюдо	5/2	Суп свекольник со сметаной	180	93	1	4	11
	2 блюдо	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	197	3	3	37
	гарнир	11/8	Гуляш из мяса	70	220	14	15	4
	гор.напиток	9/10	Компот из сухофруктов	180	115	1	0.1	28
	хлеб бел.		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	25	47	1	0.12	9
	хлеб рж.		Хлеб «Народный» витаминизированный	35	69	2	0.48	13
Полдник	напиток	10/10	Чай	180	35	0	0	9
	гот.блюдо	2/6	Омлет	80	131	7	10	1

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	180	206	6	6	31
	гор.напиток	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	89	3	2	13
	хлеб		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	30	47	1	0.12	9
		1/13	Бутерброд с маслом шоколадным	30/10	181	3	7	23
Завтрак 2	фрукты		Сок	120	42	1	1	9
	напиток							
Обед	закуска	4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	64	1	4	6
	1 блюдо	14/2	Суп овощной	180	87	1	5	8
	2 блюдо	3/3	Картофельное пюре	150	135	3	4	20
	гарнир	9/7	Котлета рыбная	70	87	11	1	6
	гор.напиток	9/10	Компот из сухофруктов	180	115	1	0.1	28
	хлеб бел.		Хлеб «Крестьянский» витаминизированный	25	47	1	0.12	9
	хлеб рж.		Хлеб «Народный» витаминизированный	35	69	2	0.48	13
Полдник	напиток	10/10	Чай	180	35	0	0	9
	гот.блюдо	17/12	Пирожки печеные с повидлом	80	107	2	1	21