

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

Детский сад №21

Д.Акбашева

Г.К.Абдрашитова



**Примерное 10-ти дневное меню для
организации питания детей в возрасте
от 3 до 7 лет**

**С 9-ти часовым пребыванием
в МДОУ детский сад №21 д.Акбашева**

День 1						
	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак:	Каша манная	220	8,45	11,04	35,3	272,62
	Кофейный напиток	200	5,6	7	9,4	159,9
	Хлеб с маслом сыром	40/5/10	5,4	8,2	19,94	178,2
2-ой завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0	13,65	57
			20,2	26,24	78,29	667,72
Обед:	Салат из моркови	60	0,84	3,05	2,95	41,79
	Суп крестьянский	250	6,43	8	25,7	181,1
	Тефтели рыбные с картофельным пюре	70/150	12,94	9,87	31,12	312,19
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	20,04	79,4
	Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,4
			24,65	21,58	129,23	751,88
Полдник	Чай с молоком	200	2,8	3,2	19,57	114,85
	Сдоба домашняя	70	4,73	6,65	37,6	230,16
			7,53	9,85	57,17	345,01
	Итого за день		52,38	57,67	264,69	1764,61
День 2						
	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак:	Каша «5 злаков»	200	3,5	0,52	25,55	122,5
	Какао с молоком	200	3,2	3,85	20,2	125,4
	Хлеб с маслом	40/5	3,1	5,3	19,94	142,2
			9,8	9,67	65,69	455,79
Обед:	Салат витаминный	60	0,57	5,07	5,77	70,97
	Борщ	250	1,52	5,33	8,67	88,89
	Плов из куры	180	15,71	22,95	20,18	351,05
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	20,4	79,4
	Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,4
			22,24	34,01	82,86	727,71
Полдник:	Чай с молоком	180	2,8	3,2	19,6	114
	Яйцо варёное	20	1,8	1,94	0,08	25,5
	Пряник	41	2,09	2,62	29,88	152,43
			6,69	7,76	49,56	291,93
	Итого за день		38,73	51,44	198,11	1475,43

День 3						
	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак:	Каша пшенная	200	9,67	12,5	45,08	331,7
	Кофейный напиток	200	1,4	1,75	12,33	68,4
	Хлеб с маслом	40/5	3,1	5,3	19,94	142,2
			14,17	19,55	77,35	542,3
2-ой завтрак	Сок абрикосовый	150	0,75	0	4,12	64,06
			0,75	0	4,12	64,06
Обед:	Винегрет	60	0,81	5,12	7,6	78,35
	Суп гороховый с гренками	250	6,82	4,3	28,14	182,06
	Котлета куриная с тушёными овощами	180	15,42	20,59	22,62	356,13
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	20,04	79,4
	Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,4
				27,49	30,67	106,24
Полдник	Чай с молоком	200	2,8	3,2	19,6	68,4
	Запеканка творожная	150	9,08	10,63	48,79	327,15
			11,88	13,83	68,39	395,55
	Итого за день		54,29	64,05	256,1	1835,25
День 4						
	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак:	Каша «Дружба»	200	5,9	7,16	27,01	193,66
	Какао с молоком	200	3,2	3,85	20,2	125,4
	Хлеб с маслом	40/5	3,1	5,3	19,94	142,2
			12,2	16,31	67,15	461,26
2-й завтрак	Снежок	150	1,5	0,1	19,2	89
			1,5	0,1	19,2	89
Обед:	Салат из моркови и свеклы	50	0,64	0,69	4,95	17,7
	Щи со сметаной	250	2,33	4,2	12,95	97,94
	Котлета рыбная с гречневой кашей	70/150	17,45	10,7	36,04	355,91
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	20,04	79,4
	Хлеб	60	4,26	0,66	27,24	137,4
			24,86	16,25	101,22	688,35
Полдник:	Кефир	180	5,04	6,3	8,1	111,6
	Печенье	40	3	4,4	28	64
			8,04	10,7	36,1	211,7
	Итого за день		46,6	43,36	223,67	1450,31

День 5						
	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак:	Каша пшеничная	200	6,43	8,29	28,29	218,4
	Кофейный напиток	200	1,4	1,75	12,33	68,4
	Хлеб с маслом с сыр.	40/5/10	5,4	8,2	19,94	178,2
			13,23	18,24	60,56	465
2-ой завтрак	Сок абрикосовый	150	0,75	0	20,55	35,5
			0,75	0	20,55	85,5
Обед:	Салат морковный	60	0,91	5,06	7,37	74,43
	Суп вермишелевый	250	2,93	3,85	15	106,9
	Курица отварная с тушеной капустой	70/150	22,15	23	21,14	373,42
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	20,04	79,4
	Хлеб	60	4,26	6,3	8,1	111,6
				30,43	38,21	71,65
Полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,75	12,33	68,4
	Вафля	41	2,30	16,79	15,24	328
			3,7	18,54	27,57	423,9
	Итого за день		48,11	74,99	180,33	1720,15
День 6						
	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак:	Суп молочный верм.	200	3,9	12,7	24,1	203,7
	Какао с молоком	200	3,2	3,85	20,2	125,4
	Хлеб с маслом	40/5	3,1	5,3	19,94	142,2
			10,2	21,85	64,24	471,3
2-ой завтрак	Йогурт сладкий	150	7,5	4,8	12,75	127,5
			7,5	4,8	12,75	127,5
Обед:	Салат морковный	60	0,91	5,06	7,37	74,43
	Суп картоф. с минтаем	250	11,3	9,73	5,33	154,2
	Гуляш из кури с овощным рагу	70/150	21,49	11,35	31,37	241,02
	Компот из сухофрукт.	180	0,18	0	20,4	79,4
	Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,4
				38,14	26,8	92,31
Полдник:	Чай с молоком	180	2,8	3,2	19,6	114
	Омлет	100	8,95	13,8	2,34	170
			11,72	28,75	21,94	284
	Итого за день		67,56	82,2	191,24	1569,25

День 7						
	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак:	Каша геркулесовая	220	6,33	4,9	25,49	207,63
	Кофейный напиток	200	1,4	1,75	12,33	68,4
	Хлеб с маслом с сыром	40/5/10	5,4	8,2	19,94	178,2
			13,13	14,85	57,76	454,23
Обед:	Салат свекольный	60	0,85	6	9,77	96,87
	Суп овощной	250	1,54	4,69	10,07	92,19
	Суфле из кур с морков.-картоф. пюре	70/150	27,56	25,05	48,94	298,2
	Компот из сухофрукт.	180	0,18	0	20,04	79,4
	Хлеб	60	4,26	6,3	8,1	111,6
			34,39	42,04	96,92	678,26
Полдник	Кисель	180	1,3	0	26,07	104,1
	Пирожки печеные	50/30	3,2	2,8	19,9	118,6
			4,5	2,8	45,97	222,6
	Итого за день		52,02	59,69	200,65	1355,09
День 8						
	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак:	Каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,6
	Какао с молоком	200	3,2	3,85	20,2	125,4
	Хлеб с маслом	40/5	3,1	5,3	19,94	142,2
			11,42	10,47	72,75	478,2
2-ой завтрак	Сок персиковый	150	0,75	0	15,75	63
			0,75	0	15,75	63
Обед:	Салат из свеклы и соленых огурцов	50	0,8	5,02	3,68	61,76
	Рассольник	250	4,02	9,04	2,59	119,68
	Рыба, припущенная с морков. с карт. пюре	70/150	17,02	7,96	27,63	276,87
	Компот из сухофрукт.	180	0,18	0	20,04	79,4
	Хлеб	60	4,26	6,3	8,1	111,6
			26,28	28,32	62,04	649,31
Полдник:	Снежок	180	7,5	4,8	12,75	127,5
	Ватрушка с творогом	70	4,24	0,6	25,09	131,5
			11,74	5,4	37,84	259
	Итого за день		50,19	44,19	188,38	1449,51

День 9						
	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак:	Каша ячневая	200	7,5	7,05	22,08	178,5
	Кофейный напиток	200	1,4	1,75	12,33	68,4
	Хлеб с маслом с сыром	40/5/10	5,4	8,2	19,94	178,2
			14,3	17	54,35	425,4
2-ой завтрак	Йогурт	150	4,9	3,7	16,95	121,5
			4,9	3,7	16,95	121,5
Обед:	Салат свекольный с яблоками	60	1,13	4,27	8,96	52,4
	Суп картофельный	250	2,4	2,9	19,3	113,2
	Котлета куриная с макаронами отварн.	70/150	16,22	20,31	29,85	371,79
	Компот из сухофрукт.	180	0,18	0	20,04	79,4
	Хлеб	60	4,26	0,66	8,1	111,6
			24,19	28,14	86,25	728,39
Полдник	Чай п/сладкий	180	0	0	9,98	37,9
	Пирожки печеные	50/30	3,2	2,8	19,9	118,6
			3,2	2,8	29,88	156,5
	Итого за день		46,59	51,64	187,43	1431,79
День 10						
	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак:	Вермишель с сыром	100/10	7,5	3,45	36,85	204,5
	Какао с молоком	200	3,2	3,85	20,2	125,4
	Хлеб с маслом	40/5	3,1	5,3	19,94	142,2
			13,8	12,6	76,99	472,1
2-ой завтрак	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84
			4,2	4,8	6,15	84
Обед:	Салат из свеж капусты	60	0,68	5,07	3,5	60,55
	Свекольник	250	4,07	3,65	17,4	148,06
	Жаркое по-домашн.	150	10,73	5,32	22,90	210,02
	Компот из сухофрукт.	180	0,18	0	20,4	79,4
	Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,4
			19,92	14,73	71,64	635,43
Полдник:	Чай с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114
	Кулебяка с морковью	70	2,92	2,13	20,79	123,23
			5,72	5,33	40,39	237,23
	Итого за день		43,64	37,46	195,17	1428,76