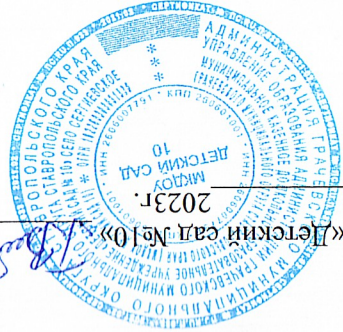


Примерное цикличное 10-ти дневное меню для МКДОУ "Детский сад № 10" с. Сергиевское Грачевского муниципального округа Ставропольского края

СОГЛАСОВАНО:
Заведущий МКДОУ «Детский сад №10»
В. Г. Головинова



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Северная Пальмира СК»
М. Б. Кулев



СОГЛАСОВАНО:
И. о. начальника ТО Управления
Роспотребнадзора по СК
в Шпаковском районе
В. В. Евтева



День 1

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет				Категория: дети 1-3 лет						
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак											
181	Каша молочная из манной крупы	200/5	4,52	4,07	30,57	177	150/4	3,4	3,96	22,94	141	
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	28	
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66	
6	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88	
	Итого	435	6,7	18,62	52,82	405,1	329	5,11	13,94	32,72	304,54	
	2 Завтрак											
418	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67	
	Обед											
73	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	200/8	3,55	5,51	11,83	101,76	180/5	2,95	4,59	9,86	84,8	
171	Каша рассыпчатая гречневая	180/5	10,32	7,31	46,37	292,5	130/4	8,6	6,09	38,64	243,75	
246	Гуляш из отварного мяса	50/50	20,63	16,3	5,24	250	40/40	15,42	12,41	3,96	189	
390	Компот из яблок	180	0,4	0,02	24,99	101,7	150	0,33	0,02	20,83	84,75	
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66	
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18	113,3	
	Итого	728	39,39	42,98	115,23	995,26	594	30,97	34,43	95,21	806,26	
	Полдник											
416	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	150	2,63	2,26	10,8	75	
	Кондитерские изделия	50	2,4	1,4	38,8	167,91	30	1,4	0,8	23,29	100,74	
	Итого	230	5,55	4,12	51,76	256,91	170	4,03	3,06	34,09	175,74	
	Всего за день	1493	52,15	65,72	229,92	1699,94	1193	40,62	51,43	172,13	1329,21	

414	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,7	28,4	152	150	1,05	0,94	16,76	76,35
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	6,68	8,45	19,39	180	20/10/5	4,73	6,88	139	127
	Итого	225	10,28	11,15	47,79	332	185	5,78	7,82	155,76	203,35
	Всего за день	1495	42,76	56,26	215,34	1632,78	1229	30,11	42,81	288,2	1171,48

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет															
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал												
		белки	жиры			углеводы	белки		жиры	углеводы													
	Завтрак																						
243	Ленивые вареники из творога с соусом	150/50	5,75	5,2	18,84	145,2	130/30	4,31	3,9	14,13	108,9												
416	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	150	2,63	2,26	10,8	75												
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66												
6	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88												
	Итого	432	11,02	22,45	44,06	422,3	327	8,61	16,13	34,71	319,44												
	2 Завтрак																						
418	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67												
	Обед																						
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	7,24	10,69	15,28	190,65	180/5	1,16	2,98	9,21	78,17												
218	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	130	4,4	3,61	21,15	134,76												
279	Тефтели из говядины	70	10,91	12,53	13,79	212	50	8,83	6,24	133	109,48												
367	Соус красный	50	0,41	1,03	2,45	20,68	30	0,25	0,62	1,47	12,41												
358	Кисель	180	0,44	0,03	29,8	125,7	150	0,35	0,02	19,83	97,83												
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66												

	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	18,66	24,79	206,58	636,61
	Итого	743	29,01	42,64	114,57	966,78	590	31,42	41,93	251,4	1129,42
	Полдник										
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01		28
401	Оладьи с повидлом(кондитерские изделия)	70/20	4,7	1,4	25,7	134,4	50/15	3,6	1		102,7
	Итого	270	4,76	1,42	35,69	174,4	215	3,64	1,01	0	130,7
	Всего за день	1545	45,3	66,51	204,43	1606,15	1232	31,42	41,93	251,4	1129,42

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет												
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал									
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы										
	Завтрак																			
171	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150/50	2,78	11,4	16,7	181,74	130/30	2,41	9,88	14,47	157,51									
227	Яйцо куриное отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63									
412	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	28									
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66									
6	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88									
	Итого	470	10,06	30,55	39,25	472,84	345	9,22	24,46	31,54	384,05									
	2 Завтрак																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47									
	Обед																			
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,02	17,36	96,06	180	1,69	1,51	13,12	72,05									
139	Капуста тушеная	180	2,86	4,32	23,01	142,35	130	2,29	3,45	18,41	113,88									
234	Котлета рыбная	70	7,93	4,55	2,2	81	50	5,94	3,42	1,54	61									

63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,91	12,74	10,49	17,34	34,06	400,71
321	Шлов из птицы	210	25,85	20,23	39,74	467,5	2,41	9,88	157,51
70	Овощи по сезону (огурцы)	50	2,78	11,4	16,7	181,74	0,33	0,02	20,83
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	1,63	5,03	90,66
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	2,04	6,29	113,3
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	585	29,66	98,92
	Итого	695	35,34	50,4	120,97	1102,74	41,51	103,35	217,5
	Полдник								
420	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	4,35	3,75	6
	Кондитерские изделия	50	2,8	11	33,95	237,5	6,6	20,37	142,5
	Итого	230	8,02	15,5	41,15	327,5	10,35	26,37	217,5
	Всего за день	1460	54,65	86,54	233,12	1944,76	66,71	176,09	1527,14

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет						
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы				
	Завтрак													
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	15,92	28,27	3	329,54	80	13,8	24,5	2,6	285,6			
57	Икра кабачковая	50	2,78	11,4	16,7	181,74	30	2,41	9,88	14,47	157,51			
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	28			
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66			
6	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88			
	Итого	400	20,88	54,22	41,95	739,38	285	17,92	44,36	26,85	606,65			
	2 Завтрак													
418	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67			

338	Яблоко	100	0,4	0,4	84,75	180	1,04	2,93	5,09	50,85
	Обед									
73	Щи из свежей капусты и картофеля.	200	1,74	4,89	84,75	180	1,04	2,93	5,09	50,85
137	Картофель отварной(картофельное пюре)	180	2,86	4,32	142,35	130	2,29	3,45	18,41	113,88
229	Рыба тушеная с овощами	70	8,03	4,6	86	50	6,92	3,82	1,88	65
358	Кисель	180	0,44	0,03	125,7	150	0,35	0,02	19,83	97,83
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	136	20	2,04	6,29	12,18	113,3
	Итого	685	17,56	27,68	688,1	555	14,27	21,54	67,13	531,52
	Полдник									
416	Какао с молоком	180	3,15	2,72	89	150	2,63	2,26	10,8	75
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	6,68	8,45	180	20/10/5	4,73	6,88	139	127
	Итого	225	9,83	11,17	269	185	7,36	9,14	149,8	202
	Всего за день	1445	35,93	64,54	1523,04	1169	28,21	49,51	268,18	1165,74

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет											
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал								
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы									
	Завтрак																		
121	Суп молочный с пшеном	200/5	4,74	4,26	16,66	124,52	150/4	4,47	8,45	31,67	221,68								
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	28								
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66								
6	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88								
	Итого	435	6,92	18,81	38,91	352,62	329	6,18	18,43	48,44	385,22								

2 Завтрак		100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	
418	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	
Обед											
81	Рассольник "Ленинградский"	200	6,55	5,97	16,58	134,89	180	3,62	3,58	7,99	81,87
321	Плов из птицы	210	25,85	20,23	39,74	467,5	180	22,16	17,34	34,06	400,71
390	Компот из яблок	180	0,4	0,02	24,99	101,7	150	0,33	0,02	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18	113,3
	Итого	645	37,29	40,06	108,11	953,39	555	29,78	32,26	84,8	771,29
Полдник											
414	Кофейный напиток с молоком.	180	3,6	2,7	28,4	152	150	1,05	0,94	16,76	76,35
437	Пирожки печеные с картофелем(кондитерские изделия)	70	4,1	3,2	23,8	140	50	2,92	2,28	17	100
	Итого	250	7,7	5,9	52,2	292	200	3,97	3,22	33,76	176,35
	Всего за день	770	52,42	64,77	209,33	1640,68	1184	40,44	53,91	177,11	1375,53

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет				Категория: дети 1-3 лет					
		Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		
			белки	жиры			углеводы	белки		жиры	углеводы
Завтрак											
182	Каша молочная пшеничная	200/5	8,6	6,09	38,64	243,75	150/4	6,88	4,87	30,91	195
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66
6	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88
	Итого	435	10,78	20,64	60,89	471,85	329	8,59	14,85	40,69	358,54

2 Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	
Обед											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,02	17,36	96,06	180	1,69	1,51	13,12	72,05
171	Каша рассыпчатая перловая	180	8,6	6,09	38,64	243,75	130	6,88	4,87	30,91	195
299	Котлета из говядины	70/50	10,91	12,53	13,79	212	50/30	8,83	6,24	133	109,48
367	Соус красный	50	0,41	1,03	2,45	20,68	30	0,25	0,62	1,47	12,41
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	150	0,33	0,02	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18	113,3
	Итого	785	27,05	35,53	124,03	923,49	615	21,65	24,58	221,25	677,65
Полдник											
412	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	28
245	Сырники из творога	100/20	18,6	18	42,2	405,2	50/20	9,3	9	21,1	202,6
	Итого	300	18,66	18,02	52,19	445,2	220	9,34	9,01	28,09	230,6
	Всего за день	1620	56,89	74,59	246,91	1887,54	1264	39,98	48,84	299,83	1313,79

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет					
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак												
182	Каша геркулесовая молочная жидкая	200/5	7,6	10,9	24	220	150/4	5,2	8,2	18	165		
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	28		
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66		

6	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,06	448,1	329	6,91	18,18	34,77	328,50
	Итого	435	9,78	25,45	46,25						
	2 Завтрак										
418	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67
	Обед										
63	Борщ с капустой и сметаной	200/8	1,82	4,91	12,74	102,5	180/5	1,09	2,95	7,64	61,5
137	Картофель отварной(картофельное пюре)	180	2,86	4,32	23,01	142,35	130	2,29	3,45	18,41	113,88
317	Курица отварная	80	13,76	3,5	10,31	128,82	60	9,83	2,5	7,37	92,01
36	Свекла тушеная	50	2,26	1,52	11,26	168,45	30	1,05	0,84	4,75	62,67
390	Компот из яблок	180	0,4	0,02	24,99	101,7	150	0,33	0,02	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18	113,3
	Итого	745	25,59	28,11	109,11	893,12	595	18,26	21,08	80,92	618,77
	Полдник										
414	Кофейный напиток с молоком.	180	3,6	2,7	28,4	152	150	1,05	0,94	16,76	76,35
401	Оладьи с повидлом(кондитерские изделия)	70/20	4,7	1,4	25,7	134,4	50/15	3,6	1		102,7
	Итого	270	8,3	4,1	54,1	286,4	215	4,65	1,94	16,76	179,05
	Всего за день	1550	44,18	57,66	219,57	1670,29	1239	30,33	41,2	142,56	1169,03
	Всего за 10 дней	13573	453,67	663,87	1992	16229,2	11460	341,33	500,92	1979,84	12278,99
	Среднее за 10 дней	1357,3	45,36	66,38	199,2	1622,92	1146	34,13	50,09	197,984	1227,9
			7	7				3	2		