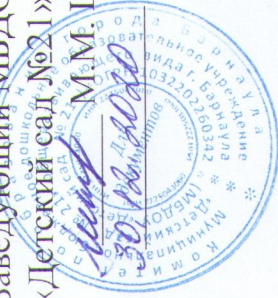


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №21» общеразвивающего вида  
(МБДОУ «Детский сад №21)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №21»

ММ. Шкуропацкая



Примерное десятидневное меню (сад)  
осень-зима

прием пищи	наименование блюда	выход	пищевые вещества			Ккал	№ тех. карты
			белки	жиры	углевод		
<b>День 1</b>							
<b>завтрак:</b>							
	батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	
	каша гречневая с маслом	200	11,8	4,4	62	344	
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	
	чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	
<b>обед:</b>							
	рассольник на м/б со сметаной	200	3,38	1,9	12,2	94,7	32
	бефстроганов из мяса со сметаной	80	10,31	8,15	2,62	125	
	макароны отварные	150	38,42	5,49	207,62	103,4	
	зеленый горошек	60	2	12	8,22	103,45	
	хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,66	
	компот из с/ф с вит С	200	0,5	0	26	107	376
<b>полдник:</b>							
	бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	5,06	7	14,62	145	290
	какао с молоком	200	3,7	3,8	24	113	
	фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>ужин:</b>							
	капуста тушеная	230	4,6	7	13,83	156,9	58
	напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	118	120
	хлеб пшеничный	35	2,975	0,35	15,4	77	
<b>Итого за 1 день:</b>			112,16	66,854	460,92	1867,1	

**День 2****завтрак:**

	бутерброд с сыром	35/10	6,39	7,74	26,22	200,43	173
	каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187,2	379
	яйцо	20	2,6	2,3	0,15	31,5	
	какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,83	24,49	147,17	93

**обед:**

	суп гороховый на м/б	200	17	7	19	136,8	37
	тефтели мясные с подливом	80	9,82	11,56	6,47	147,3	287
	свекольный гарнир	150	10,73		68,25	239	
	икра из кабачков	60	0,8	3,71	4,67	55,26	
	хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,66	
	кисель из варенья с вит С	200	0,09		21	80	122

**полдник:**

	булка венская	60	3,8	4,3	29,9	115,7	497
	напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	118	
	фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	

**ужин:**

	запеканка творожная с молочным подливом	180/35	3,14	12,2	41,84	322	379
	хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,051	
	сок	200	0	0	13,6	52	136

**Итого за 2 день:**

		76,263	69,983	335,22	2083,1		
--	--	--------	--------	--------	--------	--	--

**День 3****завтрак:**

	бутерброд со сгущенным молоком	30/15	3,36	1,51	22,9	120	226
	сыр	12	4,51	8,06	9,88	130,48	251
	каша рисовая молочная	250	6,94	9,34	32,6	240	69
	кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	

**обед:**

	суп-лапша на к/б	200	4,16	5,8	19,63	144	39
	жаркое по-домашнему с курицей	200	14	15	25	291	276
	огурец свежий порционно	50	0,15	0	0,45	2,45	
	хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,66	
	компот из изюмома с вит С	200	0,2		24	97	376

**полдник:**

	вафли	50	2,6	24	50	318	
	напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	118	
	фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	

**ужин:**

	рыба запеченная с яйцом	200	31,63	23,54	132,85	433,85	
	хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,051	
	чай с сахаром и молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	110

**Итого 3 день**

		86,923	103,72	412,48	2388,8		
--	--	--------	--------	--------	--------	--	--

**День 4**

**завтрак:**

	бутерброд с маслом	35/5	2,3	4,36	14,62	108	173
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	каша манная молочная	200	7,76	9,34	31,36	240	379
	какао с молоком	200	3,7	3,7	24	143	120

**обед:**

	суп московский на к/б с курицей	200	3,32	4,83	19,67	144	82
	бигус с курицей	200	24,3	21	7,8	189	50
	помидор свежий порционно	50	0,15	0,05	0,55	3,6	
	хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,66	
	кисель из джема с вит С	200	0,09		21	80	122

**полдник:**

	печенье	50	3,8	4,3	27	176	187
	напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	118	
	фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	

**ужин:**

	биточки творожные со сгущенным молоком	180/20	3,6	14	48	471	379
	морковь отварная порционно	50	0,4	0,1	2,6	18	
	чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	12,13	47	200

**Итого за 4 день:**

64,244	74,364	252,15	1976,3
--------	--------	--------	--------

**День 5**

**завтрак:**

	бутерброд со сгущенным молоком	30/15	3,36	1,51	22,9	120	226
	вермишель в молоке с маслом	200	4,39	4,36	14,99	116,25	223
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	кофейный напиток с молоком	200	2,22	2,56	18,89	113,3	314
	сгущенным						

**обед:**

	суп рыбный	200	10,24	3,6	10,4	203,2	30
	запеканка из печени с рисом	200	24,78	9,86	27,34	307	294
	икра овощная(морковь,свекла, кабачок)	60	0,93	4,8	5,53	70	51
	хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,66	
	компот из кураги с вит С	200	1,04	0,6	26,1	93	376

**полдник:**

	кекс с джемом	60/8	1,3	12	25	169	
	чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	291
	фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	

**ужин:**

	отварной картофель	200	2,26	2,27	18,26	117,02	379
	сельдь с луком	60	6,07	4,79	2,54	77,59	167
	хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,05	
	сок	200	0	0	13,6	52	136

**Итого за 5 день:**

		79,923	56,443	248,42	1801,4	
--	--	--------	--------	--------	--------	--

**День 6**

**завтрак:**

	батон	35	25,9	1,89	17,92	99,05	
	каша ячневая на сухом молоке	200	6,64	7,59	28,1	204	67
	чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	136

**обед:**

	суп полевой на м/б со сметаной	200	8,06	11,8	12,32	207,2	
	гуляш из мяса	80	13,19	13,36	2,61	182,5	282
	макаронны отварные с маслом	150	38,42	5,49	207,62	103,4	
	кукуруза	30	0,6	0	3,3	15	
	хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,66	
	компот из с/ф с доб вит С	200	0,5	0	26	107	376

**полдник:**

	бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	4,41	10,07	14,62	157	
	какао с молоком с сахаром	200	3,7	3,7	24	143	120
	фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	

**ужин:**

	овощное рагу	200	3	7,19	13,54	138,3	205
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	
	хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,051	
	напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	118	

**Итого за 6 день:**

121,33	74,523	421,68	1840,2
--------	--------	--------	--------

**День 7**

**завтрак:**

	бутерброд с маслом	35/5	2,3	4,36	14,62	108	173
	каша пшеничная	200	7	8,09	27,59	231,2	
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	
	какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,83	24,49	147,17	93

**обед:**

	суп фасолевый на м/б со сметаной	200	4,4	6,85	22	180	47
	ласточкино гнездо	100	12,6	7	4,69	184,1	282/1
	морковь припущенная	100	1,36	5,26	7,29	80,22	136
	закуска луковая	60	0,8	3,71	4,67	55,26	102
	хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,66	
	кисель из варенья с вит С	200	0,09		28	107	122

**полдник:**

	булка с сюрпризом	60	4,1	4,9	28	198	187
	напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	118	
	фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	

**ужин:**

	запеканка творожная с молком сгущенным	180/30	24,21	20,63	53,24	587,1	379
	хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,051	
	сок	200	0	0	13,6	52	136

**Итого за 7 день:**

77,503	78,063	286,26	2361,8
--------	--------	--------	--------



**День 8**

**завтрак:**

	бутерброд с джемом	35/8	2,85	0,27	22,72	141	
	сыр	10	3,76	6,71	8,23	108,7	251
	каша геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187	
	какао с молоком	200	3,7	3,7	24	143	120

**обед:**

	суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	4,5	8,3	24,72	163	52
	азу с курицей	200	14	15	25	291	276
	огурец свежий порционно	50	0,15	0	0,45	2,45	
	хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,66	
	компот с изюмом с вит С	200	0,2		24	125	

**полдник:**

	бутерброд с джемом	60	2,8	3,1	20,5	125	
	напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	118	
	фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	

**ужин:**

	котлета рыбная	100	6	3,93	25,55	103	88
	маринад овощной	100	1,55	10,05	10,33	147,5	58
	хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,051	
	чай с сахаром и молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	110

**Итого за 8 день:**

60,653	71,003	281,03	2003,4
--------	--------	--------	--------

**День 9****завтрак:**

	бутерброд со сгущенным	30/15	3,36	1,51	22,9	120	226
	молоком						
	суп молочный с макаронными	200	4,4	4,5	22,6	179,5	39
	изделиями						
	кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	

**обед:**

	борщ на к/б со сметаной	250	4,4	7,48	12,23	146	5
	плов из курицы	200	18,68	14,47	30,36	326	
	помидор свежий порционно	50	0,15	0,05	0,55	3,6	
	хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,66	
	кисель из варенья с вит С	200	0,09		28	107	122

**полдник:**

	вафли	25	1,3	12	25	159	
	напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	118	
	фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	

**ужин:**

	сырники из творога с повидлом	200/20	34,92	39,67	43,92	500,35	379
	морковь отварная порционно	50	0,4	0,1	2,6	18	
	хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,051	
	чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	12,13	47	200

**Итого за 9 день:**

		84,153	93,653	279,56	2120,5		
--	--	--------	--------	--------	--------	--	--

**День10**

**завтрак:**

	бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	
	каша "дружба"	200	5,3	11,97	31,9	263,8	
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	
	кофейный напиток с молоком	200	2,22	2,56	18,89	113,3	314
	сгущенным						

**обед:**

	суп рыбный	200	10,24	3,6	10,4	203,2	30
	печень по-строгановски	80	10,79	9,77	2,41	144	121
	капуста тушеная	130	2,6	3,96	7,6	88,69	58
	кукуруза	50	1,5		5,5	25	
	хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,66	
	компот из кураги с вит С	200	1,04	0,6	26,1	93	376

**полдник:**

	манник со сгущенным молоком	60/15	4,29	8,22	24,07	145,3	274
	чай без сахара	200	0	0	0	0	291
	фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	

**ужин:**

	картофельное пюре	160	3,25	5,6	19,26	151,47	8
	сельдь с луком	60	6,07	4,79	2,54	77,59	167
	хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,051	
	сок	200	0	0	13,6	52	136
			61,081	65,655	226,76	1807,1	

**Итого за 10 день:**

Итого за весь период:			824,24	754,26	3204,4	20249	
Среднее значение за период:			82,424	75,426	320,44	2024,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			0,4	0,3	1,5		