**Примерное 10-ти дневное меню**

**для детей с 12-ти часовым дневным пребыванием в МДОУ**

**детский сад №20 «Умка»**

**(возрастная категория – 3-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **День первый, первая неделя** |
| ***Завтрак 1*** | Макаронные изделия отварные с сыром | 200/15 | 9,9 | 8,9 | З9,4 | 298 | 0,1 | №75 – 2010г |
| Горошек зеленый консервированный | 30 | 1,0 | 0,1 | 1,9 | 12 | 3,0 |  |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | № 96 - 2010г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | - | № 22-1997 г |
| ***Завтрак 2*** | Сок фруктовый (овощной) | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 83 | 3,6 |  |
| ***Обед*** | Борщ с капустой свежей со сметаной | 250 (240/10) | 3,2 | 3,9 | 9,5 | 97 | 9,6 | № 6 – 2010 г |
| Гуляш из говядины | 50/50 | 14,6 | 16,1 | 2,6 | 218 | 0,7 | № 55– 2010г |
| Рис отварной | 180 | 4,32 | 5,22 | 34,92 | 234 | - | №73 – 2010г |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» | 180 | 0,3 | - | 28,4 | 117 | 0,5 | № 91– 2010г |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 61 | 0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| ***Уплотненный полдник*** | Картофель тушеный с овощами | 200 | 4,6 | 11,2 | 26,8 | 238 | 13,8 | № 25– 2010г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Какао с молоком | 180 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 142 | 1,8 | №100- 2010г |
| **Итого за первый день** |  | **1830** | **53,02** | **58,82** | **253,52** | **1846** | **33,1** |  |
| **День второй** |
| ***Завтрак 1*** | Сыр порционный | 15 | 3,9 | 3,9 | 0 | 52 | 0,1 | №23 – 1997г |
| Каша манная молочная жидкая | 200  | 5,1 | 6,5 | 22,7 | 169 | 1,4 | №31 – 2010г |
| Кофейный напиток | 180 | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 142 | 2,0 | №98 – 2010г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| ***Завтрак 2*** | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 1,26 |  |
| ***Обед*** | Рассольник со сметаной и мясом | 250 (225/10/15) | 7,1 | 6,4 | 15,8 | 143 | 10,6 | № 8 -2010 г |
| Рыба запеченная в омлете | 70 | 11,11 | 3,82 | 2,24 | 84 | 0,26 | № 249 – 2011г |
| Картофельное пюре | 150 | 3,6 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | №78 – 2010г |
| Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | - | - | 13,8 | 64 | 0,2 | №93 – 2010г |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | 0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| ***Уплотненный полдник*** | Пудинг из творога с рисом со сметаной | 180/20 | 25,33 | 16,99 | 35,9 | 403 | 0,36 | № 236 – 2010г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Чай с лимоном | 170/10 | 0,12 | 0,002 | 10,2 | 41 | 2,83 | № 393 – 2011г |
| Кондитерские изделия | 30 | 1,9 | 0,6 | 22,7 | 104 | 0 |  |
| **Итого за второй день** |  | **1785** | **77,18** | **52,01** | **232,13** | **1715** | **37,16** |  |
| **День третий** |
| ***Завтрак 1*** | Каша молочная жидкая «Дружба» | 200 | 6,4 | 7,4 | 32,9 | 224 | 1,4 | № 38- 2010 г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | - | № 22-1997 г |
| Какао с молоком | 180 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 142 | 1,8 | №100 -2010г |
| ***Завтрак 2*** | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,6 | 41 | 8,8 |  |
| ***Обед*** | Суп картофельный с бобовыми, с мясом | 250(235/15) | 10,2 | 5,2 | 21,0 | 164 | 5,7 | № 10, 17 – 2010 г |
| Тефтели из говядины | 80/50 | 9,1 | 11,6 | 14,2 | 201 | 1,9 | №63 – 2010г |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,8 | 4,8 | 30,2 | 194 | - | №74 – 2010г |
| Овощи свежие порционно | 30 | 0,2 | - | 0,8 | 4 | 3,0 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | 0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» | 180 | 0,3 | - | 28,4 | 117 | 0,5 | №91 – 2010г |
| ***Уплотненный полдник*** | Рагу овощное | 200 | 4,4 | 9,6 | 19,6 | 192 | 16,8 | №83 – 2010г |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | №96 - 2010 г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Кондитерские изделия | 30 | 1,9 | 0,6 | 22,7 | 104 | 0 |  |
| **Итого за третий день** |  | **1820** | **54,2** | **52,9** | **271,9** | **1799** | **39,9** |  |
| **День четвертый** |
| ***Завтрак 1*** | Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» | 200 | 5,5 | 5,9 | 21,0 | 159 | 1,4 | №34 – 2010г |
| Чай с лимоном | 170/10 | 0,12 | 0,002 | 10,2 | 41 | 2,83 | № 393 – 2011г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | - | № 22-1997 г |
| ***Завтрак 2*** | Сок фруктовый (овощной) | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 83 | 3,6 |  |
| ***Обед*** | Суп картофельный, с мясными фрикадельками | 250(235/15) | 6,8 | 5,1 | 15,8 | 130 | 0,9 | № 13, 21 – 2010 г |
| Сосиски отварные | 80 | 8,8 | 19,1 | 0,3 | 210 | 0 | №54 – 2010г |
| Капуста тушеная | 150 | 3,0 | 4,0 | 8,3 | 105 | 25,6 | №82 – 2010г |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» | 180 | 0,3 | - | 28,4 | 117 | 0,5 | №91 – 2010г |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | 0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| ***Уплотненный полдник*** | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 180/20 | 32,7 | 21,1 | 39,5 | 498 | 0,9 | №46 – 2010г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,4 | 4,7 | 9,0 | 103 | 2,5 | №102- 2010г |
| **Итого за четвертый день** |  | **1740** | **73,12** | **69,5** | **262,9** | **1804** | **38,23** |  |
| **День пятый** |
| ***Завтрак 1*** | Каша ячневая молочная жидкая | 200 | 5,6 | 3,4 | 22,6 | 144 | 1,6 | №36 – 2010г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | - | № 22-1997 г |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,4 | 3,4 | 23,0 | 142 | 2,0 | №98 – 2010г |
| ***Завтрак 2*** | Кисломолочный напиток «Снежок» | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,54 | № 401 – 2011г |
| ***Обед*** | Суп вермишелевый с курицей | 250(220/30) | 16,33 | 12,21 | 14,89 | 239 | 1,69 | № 13, 19 – 2010 г |
| Плов из птицы | 200(130/70) | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359 | 0,96 | №70 – 2010г |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | 0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | - | - | 13,8 | 64 | 0,2 | №93 – 2010г |
| ***Уплотненный полдник*** | Пирожки печеные с капустой и яйцом | 80 | 6,02 | 8,36 | 27,7 | 213,0 | 0,12 | №113 – 2010г |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | №96 - 2010 г |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,6 | 41 | 8,8 |  |
| **Итого за пятый день** |  | **1785** | **64,6** | **57,66** | **209,28** | **1637** | **15,91** |  |
| **Итого среднее за первую неделю** |  | **1755** | **64,42** | **58,18** | **245,95** | **1760** | **32,86** |  |
| **День первый, вторая неделя** |
| ***Завтрак 1*** | Каша гречневая рассыпчатая с молоком сгущенным | 200/10 | 11,4 | 8,0 | 50,4 | 324 | - | №74 – 2010г |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | №96 - 2010 г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| ***Завтрак 2*** | Сок фруктовый (овощной) | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 83 | 3,6 |  |
| ***Обед*** | Свекольник со сметаной, с мясом | 250(225/10/15) | 7,1 | 8,0 | 9,7 | 155 | 8,0 | №110-2010г |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 17,75 | 24 | 23,5 | 398 | 13,25 | №57 – 2010г |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | 0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,01 | 33,49 | 139 | 12,9 | № 374–2011г |
| ***Уплотненный полдник*** | Плов фруктовый | 200 | 6,2 | 12,7 | 4,0 | 259 | 3,2 | №168–2011г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | №96 - 2010 г |
| **Итого за первый день** |  | **1780** | **53,3** | **54,01** | **225,89** | **1757** | **40,95** |  |
| **День второй** |
| ***Завтрак 1*** | Каша молочная ячневая  | 200 | 5,6 | 3,4 | 22,6 | 144 | 1,6 | №36 – 2010г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Сыр порционный | 15 | 3,9 | 3,9 | 0 | 52 | 0,1 | №23 – 1997г |
| Какао с молоком | 180 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 142 | 1,8 | №100- 2010г |
| ***Завтрак 2*** | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 1,26 | № 401 – 2011 г |
| ***Обед*** | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной | 250 | 6,89 | 5,26 | 8,76 | 110 | 20,27 | № 7, 17 –2010 г |
|  | Биточки рыбные | 80 | 10,24 | 3,76 | 12,72 | 125 | 0,32 | №51 – 2010г |
| Картофель отварной | 180 | 3,42 | 5,04 | 19,44 | 169 | 25,2 | №77 – 2010г |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | 0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | - | - | 13,8 | 64 | 0,2 | №93 – 2010г |
| ***Уплотненный полдник*** | Лапшевник с творогом | 200 | 17,18 | 15,04 | 40,26 | 365 | 0,16 | № 212 – 2011г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | №96 - 2010 г |
| **Итого за второй день** |  | **1795** | **66,85** | **45,9** | **218,54** | **1604** | **50,91** |  |
| **День третий** |
| ***Завтрак 1*** | Омлет натуральный | 100 | 10,0 | 12,0 | 2,0 | 155 | 0,2 | № 43- 2010 г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,4 | 3,4 | 23,0 | 142 | 2,0 | №98 – 2010г |
| Кондитерские изделия | 30 | 1,9 | 0,6 | 22,7 | 104 | 0 |  |
| ***Завтрак 2*** | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,6 | 41 | 8,8 |  |
| ***Обед*** | Суп картофельный с мясом | 250(220/30) | 3,5 | 2,75 | 16,0 | 120 | 12,0 | № 9 -2010 г |
| Котлета  | 80 | 10,56 | 10,48 | 13,28 | 195 | 0,8 | №59 – 2010г |
| Рис отварной | 180 | 4,32 | 5,22 | 34,92 | 234 | - | №73 – 2010г |
| Овощи свежие (консервированные)порционно | 60 | 0,6 | - | 1,5 | 9 | 6,0 |  |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» | 180 | 0,3 | - | 28,4 | 117 | 0,5 | №91 – 2010г |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | 0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| ***Уплотненный полдник*** | Каша молочная гречневая вязкая  | 200 | 6,2 | 3,4 | 23,4 | 152 | 1,4 | №40 -2010г |
| Пирожки из дрожжевого теста с повидлом | 80 | 4,6 | 1,87 | 44,44 | 213 | 0,03 | № 454 – 2011г |
| Чай с лимоном | 170/10 | 0,12 | 0,002 | 10,2 | 41 | 2,83 | № 393 – 2011г |
| **Итого за третий день** |  | **1720** | **54,1** | **41,02** | **271,44** | **1735** | **34,56** |  |
| **День четвертый** |
| ***Завтрак 1*** | Каша жидкая пшенная молочная | 200 | 6,2 | 3,6 | 25,8 | 160 | 1,4 | №32 – 2010г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Какао с молоком | 180 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 142 | 1,8 | №100-2010 г |
| ***Завтрак 2*** | Кисломолочный напиток «Снежок» | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,54 | № 401 – 2011 г |
| ***Обед*** | Суп картофельный с рыбой | 250 | 10,75 | 10,5 | 17,9 | 209 | 11,39 | № 9,18 – 2010 г |
| Бефстроганов из птицы | 80 | 21,44 | 38,0 | 6,96 | 390 | 3,44 | №68 – 2010г |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 6,0 | 37,8 | 243 | - | №74 – 2010г |
| Овощи свежие (консервированные)порционно | 60 | 0,6 | - | 1,5 | 9 | 6,0 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» | 180 | 0,3 | - | 28,4 | 117 | 0,5 | №91 – 2010г |
| ***Уплотненный полдник*** | Капуста тушеная | 180 | 3,6 | 4,86 | 9,9 | 126 | 30,78 | №82 – 2010г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | - | №213 - 2011г |
| Какао с молоком | 180 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 142 | 1,8 | №100- 2010г |
| **Итого за четвертый день** |  | **1810** | **81,04** | **80,96** | **235,94** | **1974** | **57,65** |  |
| **День пятый** |
| ***Завтрак 1*** | Каша молочная гречневая вязкая | 200 | 6,2 | 3,4 | 23,4 | 152 | 1,4 | №40 – 2010г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | - | № 22-1997 г |
| Чай с лимоном | 170/10 | 0,12 | 0,002 | 10,2 | 41 | 2,83 | № 393 – 2011г |
| ***Завтрак 2*** | Сок фруктовый (овощной) | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 83 | 3,6 |  |
| ***Обед*** | Суп картофельный с зеленым горошком и яйцом, курицей | 220/30 | 15,81 | 12,07 | 1,4 | 232 | 8,0 | № 11, 19 – 2010 г |
| Ленивые голубцы со сметанным соусом | 200 | 18,48 | 18,9 | 20,26 | 319 | 20,03 | № 298 –2011г |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | 0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,01 | 33,49 | 139 | 12,9 | № 374 – 2011г |
| ***Уплотненный полдник*** | Вареники ленивые с маслом сливочным | 150/10 | 21,89 | 16,03 | 22,6 | 321 | 0,28 | №44 - 2010 г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | 0 |  |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | №96 - 2010 г |
| **Итого за пятый день** |  | **1690** | **73,45** | **60,01** | **201,85** | **1703** | **49,04** |  |
| **Итого среднее за вторую неделю** |  | **1759** | **65,75** | **56,38** | **230,73** | **1755** | **46,62** |  |
| **Итого среднее за две недели** |  | **1757** | **60,09** | **57,28** | **238,34** | **1758** | **39,74** |  |