Утверждаю:

Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Белова

**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*** | | Каша молочная ячневая жидкая с маслом | | 180/4 | | 5,04 | | 3,06 | | 20,34 | | 129,6 | | 1,44 | | №36 – 2010г |
| Масло порциями | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | | 0,1 | | 75 | | 0 | | №1-2017г |
| Хлеб пшеничный (йодированный) | | 25 | | 1,9 | | 2,0 | | 12,6 | | 65,75 | | 0,7 | |  |
| Кофейный напиток на молоке с низким содержанием сахара | | 180 | | 4,32 | | 3,42 | | 23,04 | | 142,2 | | 1,98 | | №98-2010г |
| ***Завтрак 2*** | | Кисель витаминизированный «Витошка» | | 180 | | - | | - | | 21,6 | | 85,5 | | 18,1 | |  |
| ***Обед*** | | Рассольник ленинградский, с мясом куры, со сметаной | | 200  (170/20/10) | | 2,4 | | 2,2 | | 16,2 | | 86 | | 6,0 | | № 8 – 2010 г |
| Жаркое по-домашнему с мясом свинины | | 160 | | 11,36 | | 15,36 | | 15,04 | | 254,4 | | 8,48 | | №57-2010г |
| Овощи, припущенный с маслом сливочным | | 50 | | 0,65 | | 1,2 | | 3,05 | | 26,5 | | 1,75 | | №81-2010г |
| Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара | | 180 | | 0,54 | | - | | 28,44 | | 117 | | 0,54 | | № 91– 2010г |
| Хлеб ржаной | | 43 | | 3,7 | | 0,5 | | 17,6 | | 88,6 | | 17,8 | |  |
| Хлеб пшеничный | | 25 | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| ***Уплотненный полдник*** | | Сыр порциями | | 15 | | 3,5 | | 4,4 | | 0 | | 54,5 | | 0,1 | | №2– 2017г |
| Макаронные изделия отварные | | 130 | | 4,68 | | 3,64 | | 25,61 | | 159,9 | | - | | №75-2010г |
| Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с повидлом | | 70 | | 5,5 | | 6,1 | | 28,7 | | 213 | | - | | №115 - 2010г |
| Чай без сахара | | 180 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |  |
| Фрукт | | 120 | | 0,36 | | 0 | | 10,32 | | 48 | | 8,6 | |  |
| **Итого за первый день** | |  | | **1748** | | **44,05** | | **50,18** | | **222,64** | | **1545,95** | | **65,49** | |  |
| **День второй** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак 1*** | Масло сливочное порционное | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | | 0,1 | | 75 | | - | | №1-2017г | |
| Сыр порционно | | 15 | | 3,5 | | 4,4 | | 0 | | 54,5 | | 0,1 | | №2– 2017г | |
|  | Каша жидкая пшеничная молочная | | 180/4 | | 4,9 | | 2,7 | | 20,3 | | 124,2 | | 1,3 | | № 35 – 2010г | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Молоко кипяченое | | 180 | | 5,4 | | 4,7 | | 9 | | 102,6 | | 2,52 | | № 102-2010г | |
| ***Завтрак 2*** | Кисломолочный напиток | | 180 | | 4,9 | | 4,5 | | 19,4 | | 142,2 | | 1,62 | | №103-2010г | |
| ***Обед*** | Борщ с капустой свежей, с мясом со сметаной | | 200  (175/15/10) | | 2,4 | | 2 | | 7,6 | | 68 | | 8 | | № 6-2010г | |
| Гуляш из говядины | | 70 | | 19,6 | | 17,3 | | 4,4 | | 249,2 | | 1,05 | | №80– 2017г | |
| Макаронные изделия отварные | | 130 | | 4,7 | | 3,6 | | 25,6 | | 159,9 | | - | | №75-2010г | |
| Напиток из плодов шиповника с изюмом с низким содержанием сахара | | 180 | | 0,4 | | 0,18 | | 25,9 | | 117 | | 90 | | №113– 2017г | |
| Хлеб ржаной | | 43 | | 3,7 | | 0,5 | | 17,6 | | 88,6 | | 17,8 | |  | |
| ***Уплотненный полдник*** | Ватрушка с творогом | | 70 | | 8,5 | | 5,4 | | 27 | | 205,1 | | 0,7 | | №108– 2010г | |
| Рагу овощное | | 160 | | 3,5 | | 7,7 | | 15,7 | | 153,6 | | 13,4 | | №83-2010г | |
| Хлеб ржаной | | 25 | | 2,15 | | 0,3 | | 10,3 | | 51,5 | | 10,4 | |  | |
| Кофейный напиток на молоке с низким содержанием сахара | | 180 | | 4,3 | | 3,4 | | 23 | | 142,2 | | 2 | | №98- 2010г | |
| **Итого за второй день** |  | | **1648** | | **68,05** | | **64,98** | | **205,9** | | **1733,6** | | **148,89** | |  | |
| **День третий** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак 1*** | | Масло сливочное порционное | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | | 0,1 | | 75 | | - | | №1-2017г | |
| Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | | 180 /4 | | 5 | | 3,6 | | 19,3 | | 129,6 | | 1,3 | | №34 – 2010г | |
| Какао с молоком с низким содержанием сахара витаминизированный «Витошка» | | 180 | | 4,9 | | 4 | | 21,2 | | 142,2 | | 1,8 | | №100 – 2010г | |
| Хлеб пшеничный (йодированный) | | 25 | | 1,9 | | 2,0 | | 12,6 | | 65,75 | | 0,7 | |  | |
| ***Завтрак 2*** | | Сок яблочный | | 180 | | 0,2 | | 0,2 | | 23,8 | | 97,2 | | 2,3 | | №94 - 2010г. | |
| ***Обед*** | | Суп картофельный с яйцом, с мясом свинины | | 200 (180/15/5) | | 3,6 | | 3,2 | | 13 | | 108 | | 9,6 | | № 14 -2017 г | |
| Котлеты рубленые мясные | | 70 | | 9,2 | | 9,2 | | 11,6 | | 170,8 | | 0,7 | | №59– 2010г | |
| Соус сметанный с томатом и луком | | 50 | | 0,8 | | 2,5 | | 3,2 | | 38,5 | | 0,5 | | №109– 2017г | |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 130 | | 7,4 | | 5,2 | | 32,8 | | 210,6 | | - | | №74-2010г | |
| Кисель из концентрата плодово-ягодного с низким содержанием сахара | | 180 | | - | | - | | 12,4 | | 57,6 | | 0,18 | | №93-2010г | |
| Хлеб ржаной | | 43 | | 3,7 | | 0,5 | | 17,6 | | 88,6 | | 17,8 | |  | |
| ***Уплотненный полдник*** | | Омлет натуральный | | 150 | | 15 | | 18 | | 3 | | 232,5 | | 0,3 | | № 43– 2010г | |
| Хлеб ржаной | | 23 | | 2 | | 0,25 | | 9,43 | | 47,4 | | 9,5 | |  | |
| Чай с низким содержанием сахара | | 180 | | - | | - | | 14,4 | | 57,6 | | - | | № 96 – 2010г | |
| Кондитерское изделие | | 30 | | 2 | | 2,6 | | 21,72 | | 117,3 | | 1,05 | |  | |
| **Итого за третий день** | |  | | **1631** | | **55,8** | | **59,55** | | **216,15** | | **1638,65** | | **45,73** | |  | |
| **День четвертый** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак 1*** | | Масло сливочное порционное | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | | 0,1 | | 75 | | - | | №1-2017г | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Каша молочная пшенная жидкая | | 180/4 | | 5,6 | | 3,2 | | 23,2 | | 144 | | 1,3 | | № 32-2010 г | |
| Чай с низким содержанием сахара, с молоком | | 180 | | 2,7 | | 2,3 | | 18,9 | | 109,8 | | 1,3 | | №97 -2010г | |
| ***Завтрак 2*** | | Кисломолочный напиток | | 180 | | 4,9 | | 4,5 | | 19,4 | | 142,2 | | 1,62 | | №103-2010г | |
| ***Обед*** | | Суп картофельный с бобовыми и мясом Суп с макаронными изделиями, с мясом | | 200  (185/15/) | | 5,2 | | 2 | | 17,8 | | 104 | | 4,8 | | № 10 – 2010 г | |
| Котлеты или биточки рыбные | | 70 | | 9 | | 3,3 | | 11,1 | | 109,2 | | 0,3 | | №51– 2010г | |
| Рис отварной | | 130 | | 3,1 | | 3,8 | | 25,2 | | 169 | | - | | №73-2010 | |
| Соус сметанный с томатом и луком | | 50 | | 0,8 | | 2,5 | | 3,2 | | 38,5 | | 0,5 | | №109– 2017г | |
| Хлеб ржаной | | 43 | | 3,7 | | 0,5 | | 17,6 | | 88,6 | | 17,8 | |  | |
| Гренки из хлеба пшеничного | | 20 | | 2,4 | | 0,9 | | 16,2 | | 82,8 | | - | | №31 - 2017г. | |
|  | | Напиток витаминизированный «Витошка» | | 180 | | - | | - | | 21,6 | | 85,5 | | 18,1 | |  | |
| ***Уплотненный полдник*** | | Запеканка из творога, с молоком сгущенным | | 140/15 | | 24,4 | | 15,1 | | 22,1 | | 336 | | 0,6 | | №46– 2010г | |
| Чай с низким содержанием сахара | | 180 | | - | | - | | 14,4 | | 57,6 | | - | | № 96 – 2010г | |
| Молоко кипяченое | | 180 | | 5,4 | | 4,7 | | 9 | | 102,6 | | 2,5 | | №102-2010г | |
| Фрукты | | 120 | | 0,36 | | 0 | | 10,32 | | 45,6 | | 4,3 | |  | |
| **Итого за четвертый день** | |  | | **1888** | | **67,66** | | **51,1** | | **230,12** | | **1690,4** | | **53,12** | |  | |
| **День пятый** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак 1*** | | Суп молочный с макаронными изделиями | | 180 | | 5,58 | | 4,86 | | 18 | | 142,2 | | 0,9 | | №14 – 2010г | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 25 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Масло сливочное порционное | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | | 0,1 | | 75 | | - | | №1-2017г | |
| Какао с молоком с низким содержанием сахара | | 180 | | 4,86 | | 3,96 | | 21,24 | | 142,2 | | 1,8 | | №100-2010г | |
| ***Завтрак 2*** | | Напиток лимонный с низким содержанием сахара | | 180 | | 0 | | 0 | | 21,96 | | 90 | | 1,44 | | №95 - 2010г. | |
| ***Обед*** | | Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной | | 200  (170/20/10) | | 2,4 | | 2 | | 7,4 | | 58 | | 17,2 | | №7-2010г | |
| Котлеты мясные (свинина) | | 80 | | 10,56 | | 10,48 | | 13,28 | | 195,2 | | 0,8 | | №59-2010г | |
| Пюре картофельное | | 130 | | 2,86 | | 4,03 | | 10,14 | | 110,5 | | 4,03 | | №78-2010г | |
| Хлеб ржаной | | 43 | | 3,7 | | 0,5 | | 17,6 | | 88,6 | | 17,8 | |  | |
| Овощи свежие порционно | | 30 | | 0,21 | | 0,03 | | 0,57 | | 3,6 | | 1,47 | | Сб.рец.1994г | |
| Компот из свежих плодов с низким содержанием сахара | | 180 | | 0,18 | | 0,18 | | 25,38 | | 102,6 | | 0,72 | | №90-2010г | |
| ***Уплотненный полдник*** | | Капуста тушеная | | 160 | | 3,2 | | 4,32 | | 8,8 | | 112 | | 27,36 | | №82-2010г | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Чай без сахара | | 180 | | 0,1 | | 0 | | 0,6 | | 3 | | 0 | | №96-1994г | |
|  | | Слойка с повидлом | | 70 | |  | |  | |  | |  | |  | | №463-2011г | |
|  | | Фрукты | | 100 | | 1,1 | | 0 | | 14,7 | | 62 | | 7,1 | |  | |
| **Итого за пятый день** | |  | | **1773** | | **34,85** | | **38,66** | | **159,77** | | **1184,9** | | **80,62** | |  | |
| **Итого среднее за первую неделю** | |  | | **1737,6** | | **54,08** | | **52,89** | | **206,9** | | **1558,7** | | **78,77** | |  | |