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** |  |