

Примерное  
десятидневное меню  
/Лето - осень/  
МБДОУ Детский сад №  
135

Примерное 10-ти дневное меню МБДОУ №  
135

## Лето - осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1 понедельник 1</b>								
<b>Завтрак 425</b>	Каша овсяная " Геркулес" молочная	200	8,14	9,68	38,39	123	1,46	8/4
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
	Бутерброды с сыром	40	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
<b>Второй завтрак 150</b>	Сок виноградный	150	0,45	0,3	24,25	102	3	418
<b>Обед 775</b>	Салат из белокачанной капусты, огурцов и сладкого перца	60	0,76	4,25	2,29	50,46	18,4	17
	Бульон куриный с гренками	250/20	3,9	0,41	20,55	101,5	3,97	117/2
	Гуляш из птицы	160	2,63	0,09	5,24	250	1,11	318
	Гречневая каша	80	4,72	2,7	21,22	128	0	179
	Компот из слив	180	0,29	0,11	21,42	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
<b>Полдник 250</b>	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73	419
	Булочка " Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	0	456
<b>Ужин 470</b>	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5	56,36	5,7	34
	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146	3,98	136/1
	Кусочек сельди с луком и маслом растительным	25	4,25	2,13	0	36	0	8
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Печенье	40	3	4,72	29,26	166,8	8	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416

<b>Итого за первый день</b>			<b>53,79</b>	<b>57,05</b>	<b>269,51</b>	<b>1883,15</b>	<b>51,7</b>	
-----------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--

**Рекомендованно: ужин дома ; Творожный сырок, кисломолочный продукт, фрукты.**

<b>День 2 вторник 1</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 425</b>	Каша ячневая молочная	200	3,2	3,45	16,72	111,6	0,23	11/4
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	411
	Бутерброды с маслом (72,5%)	45	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Второй завтрак 100</b>	Арбуз	100	0,6	0,1	5,8	27	7	388
<b>Обед 740</b>	Долька свежего огурца	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	
	Борщ с картофелем со сметаной	250	2	5	14,1	109,75	8,8	64
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	25	143
	Компот из яблок и слив	180	0,22	0,13	25,05	102,2	1,5	391
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
<b>Полдник 250</b>	Снежок	210	2,7	2,5	10,8	79	0,9	420
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	85,2	0	701
<b>Ужин 455</b>	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	0,1	5,17	24,25	3,75	39
	Зразы из творога с изюмом	130	19,33	13,23	40,79	360,1	0,22	255
	Джем вишневый	50	0,82	2,83	8,48	128	0,48	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,5	31,95	0	701
	Кисель	200	0,51	0,05	27,24	111,4	0,1	400
<b>Итого за второй день</b>			<b>55,78</b>	<b>60,72</b>	<b>248,15</b>	<b>1790,32</b>	<b>51,5</b>	

**Рекомендованно: ужин дома ; Блюдо из яиц , салат фруктовый.**

<b>День 3 среда 1</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

<b>Завтрак 440</b>	Вермишель молочная	200	5,85	5,81	20	155	2,35	15/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброды с сыром	40	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
<b>Второй завтрак 150</b>	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	79	6	418
<b>Обед 780</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,7	2,23	44,54	10,06	
	Суп - пюре из картофеля	250	4,86	6,03	23,53	168	8,55	106
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,94	3,22	11,7	83,42	0	124
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,3	263
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0	332
	Соус молочный	30	1,03	2,62	3,55	41,9	0,16	368
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
<b>Полдник 250</b>	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	1,4	420
	Пряники	50	3	4,72	29,26	166,8	8	275
<b>Ужин 460</b>	Картофельные оладьи со свежей капустой	200	7,13	11,97	29,84	256	10,7	161
	Соус томатный с овощами	50	0,73	3,54	6,29	59,95	1,18	367
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,5	31,95	0	701
<b>Итого за третий день</b>			<b>54,03</b>	<b>62</b>	<b>268,75</b>	<b>1863,09</b>	<b>51,79</b>	

**Рекомендованно: ужин дома ; Сосиски "Детские",овощной гарнир , сок , фрукты.**

<b>День 4 четверг 1</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 415</b>	Каша пшеничная молочная	200	7,16	8,06	32,41	222,8	0,7	11/4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброды с маслом (72,5%)	45	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Второй завтрак</b>	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368

<b>100</b>								
<b>Обед 740</b>	Долька свежего помидора	30	1,74	0	1,2	24,6	47	
	Суп картофельный с рыбой	250	5,6	3,03	15,67	112,3	11,18	84
	Голубцы ленивые	180	15,88	10,17	22,8	246,4	22,53	315
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	10,05	0,67	373
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
<b>Полдник 250</b>	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	102,2	0,6	420
	Булочка " Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178	0	452
<b>Ужин 450</b>	Запеканка из творога	150	22,8	15,68	22,31	322,4	0,31	251
	Сгущеное молоко	60	0,97	2,06	6,63	50,75	0,16	369
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,3	411
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	85,2	0	701
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>55,7</b>	<b>61,8</b>	<b>256,56</b>	<b>1875,2</b>	<b>50,89</b>	

**Рекомендованно: ужин дома ; Отварная рыба, овощной гарнир, сок овощной или фруктовый.**

<b>День 5 пятница 1</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 440</b>	Каша пшённая молочная	200	7,09	7,5	40,5	250,8	1,96	9/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброды с сыром	60	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
<b>Второй завтрак 150</b>	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	418
<b>Обед 775</b>	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,7	0,1	4,37	21,37	13,5	38
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,9	8,5	84,75	18,46	73
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,16	11,87	32,12	296,3	4,75	308
	Соус сметанный с луком	50	0,81	2,93	3,52	43,75	0,63	374
	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	88,92	2,32	390
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
<b>Полдник 250</b>	Биоюгurt	200	5,4	5	21,6	158	1,8	420

	Бутерброды с повидлом	50	2,45	0,33	27,5	110	0,1	2
<b>Ужин 450</b>	Макароны с овощами	160/60	1,19	4,49	2,61	55,87	2,17	227
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,38	412
	Хлеб пшеничный	20	0,76	0,09	5,01	21,3	0	701
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>55,31</b>	<b>62,34</b>	<b>251,48</b>	<b>1722,81</b>	<b>48,11</b>	

**Рекомендованно: ужин дома ; Кусочек отварной птицы, овощной гарнир , молоко , фрукты.**

<b>День 6 понедельник 2</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 425</b>	Каша кукурузная молочная	200	6,6	6	32,6	206	0,4	15/4
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
	Бутерброды с маслом ( 72,5)	45	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Второй завтрак 100</b>	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<b>Обед 730</b>	Долька свежего огурца	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	18
	Суп молочный с рисом	250	6	6,35	21	165,5	1,14	101
	Птица тушеная	80	9,14	7,44	2,81	32,04	0,53	318
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	18,16	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,01	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
<b>Полдник 250</b>	Бифидок	210	5,8	5	8,2	101,1	1,6	420
	Вафли	40	3	4,72	29,26	166,8	8	
<b>Ужин 450</b>	Лапшевник с творогом	210	17,86	14,77	42,13	373	0,17	226
	Повидло яблочное	40	0,05	4,52	16,17	25	0,12	
	Кисель из брусники	180	0,11	0,09	24,31	98,46	1,65	396
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>56,02</b>	<b>61,84</b>	<b>260,46</b>	<b>1791,15</b>	<b>51,21</b>	

Рекомендованно: ужин дома ; Рыба красная отварная,овощной гарнир, фрукты.

День 7 вторник 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 440	Каша овсяная " Геркулес" молочная	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	9/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброды с сыром	60	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Второй завтрак 150	Сок сливовый	150	0,45	0,15	22,8	94	6	418
Обед 775	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Суп фасолевый	250	7,17	0,87	23,61	174,7	11,7	93
	Рулет из рыбы	80	10,58	6,76	9,88	143	0,72	282
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0	332
	Соус белый	50	0,3	1,76	1,83	24,35	0,14	365
	Компот из черной смородины	180	0,27	0,11	19,93	81,72	23,22	393
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701	
Полдник 250	Йогурт	200	5,8	5	8	100	1,4	420
	Булочка " Дорожная"	50	3,28	6,92	26,06	18	0	453
Ужин 450	Икра из кабачков	110	0,83	4,17	5,92	69,7	5,5	54
	Омлет с картофелем	130	9,01	16,72	9,43	225	4,93	232
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
<b>Итого 7 день:</b>			<b>54,37</b>	<b>62,1</b>	<b>263,53</b>	<b>1753,14</b>	<b>51,82</b>	

Рекомендованно: ужин дома ; Творожное блюдо,сок.

День 8 среда 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

<b>Завтрак 415</b>	Каша манная молочная	200	6,21	7,74	25,1	192	2,35	8/2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброды с маслом (72,5%)	45	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Второй завтрак 100</b>	Виноград столовый	100	0,6	0,6	15,4	69	5	386
<b>Обед 715</b>	Суп с рыбными фрикадельками	250	10,3	5,44	15,9	153,7	11,4	90
	Тефтели мясные ( с рисом)	80/50	8,14	9,04	10,3	155	0,45	304
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	25	143
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,01	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
<b>Полдник 250</b>	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100	14,8	418
	Печенье	50	3	4,72	29,26	166,8	8	10
<b>Ужин 475</b>	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	60	0,62	3,1	4,2	42,3	6,2	30
	Картофель, тушенный в соусе	200	4,28	11,86	31,06	248	14,56	144
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,38	412
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	42,6	0	701
<b>Итого 8 день:</b>			<b>55,66</b>	<b>60,2</b>	<b>272,07</b>	<b>1804,8</b>	<b>52,3</b>	

**Рекомендованно: ужин дома ; Красная рыба (слабо-соленая),отварной картофель, сок.**

<b>День 9 четверг 2</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 440</b>	Каша " Дружба" молочная	200	5,53	8,3	32,9	225,3	3	16/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброды с сыром	60	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
<b>Второй завтрак 100</b>	Слива свежая	100	0,9	0,1	9,5	43	10	386
<b>Обед 775</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,9	46,28	5,9	35
	Рассольник по - домашнему со сметаной	250	2,1	5,1	14,8	113,25	11,8	81

	Зразы куриные с омлетом и овощами	80	13,25	5,28	5,07	121	1,24	326
	Макароны отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	0	218
	Соус томатный с овощами	50	0,73	3,54	6,29	59,95	1,18	373
	Компот из абрикосов	180	0,32	0,04	21,2	86,4	1,55	390
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
<b>Полдник 255</b>	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	75	9,88	0,79	31,26	216,4	0,04	441
<b>Ужин 465</b>	Помидор свежий	50	0,05	0,1	2,1	10	12,5	9
	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	274
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	18,16	339
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
<b>Итого 9 день:</b>			<b>54,67</b>	<b>60,17</b>	<b>265,78</b>	<b>1820,37</b>	<b>50,99</b>	
<b>Рекомендованно: ужин дома ; Детские сосиски, овощной гарнир, сок.</b>								
<b>День 10 пятница 2</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 415</b>	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177	0	15/4
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,38	412
	Бутерброды с маслом (72,5%)	35	2,45	3,9	14,56	103	0	1
<b>Второй завтрак 150</b>	Сок черносмородиновый	150	0,75	0	10,95	47	128,3	418
<b>Обед 760</b>	Долька свежего огурца	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	8
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	12,74	102,5	10,3	63
	Колбаса отварная	70	7,7	16,73	0,28	182	0	291
	Рагу овощное	180	3,06	14,6	19,26	121,4	11,52	148
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,01	101,8	0,36	394

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
<b>Полдник 250</b>	Снежок	210	5,4	5	21,6	158	1,8	420
	Сушки	40	4,4	0,52	29,2	132	0	
<b>Ужин 470</b>	Салат из моркови с курагой	60	0,9	0,06	8,6	38,5	2,7	43
	Пудинг из творога с яблоками	130	17,69	13,87	19,02	271,7	1,73	254
	Джем абрикосовый	50	0,25	0,15	20	83,5	5	392
	Кисель	200	0,51	0,05	27,2	111,3	1	378
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,9	4,82	17,54	125,16	0	124
<b>Итого 10 день:</b>			<b>54,96</b>	<b>59,34</b>	<b>269,9</b>	<b>1810,56</b>	<b>52,01</b>	
<b>Рекомендованно: ужин дома ; Отварная птица, макаронны изделия отварные, сок</b>								