

Утверждаю

Заведующий МАДОУ №1

_____ Ю.В. Астапенко

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания воспитанников
МАДОУ «Детский сад №1» города Сорочинска Оренбургской области
(возраст детей от 3 до 7 лет)**

	Организация: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 1"					
	Название меню: примерное 10-дневное меню					
	Возрастная категория: от 3 до 7 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,4	1,8	0	21,5
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	6,9	8,7	41,8	273,4
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	422	10,4	15,8	59,9	423,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	70	1,8	7,1	7,3	100,1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	5	5,8	11,3	116,9
54-1г	Макароны отварные	130	3,9	3,6	24,1	144,3
54-2м	Гуляш из говядины	70	11,9	11,6	2,7	162,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4,8	0,9	24,4	124,7
	Итого за Обед	703	27,8	29	87,6	721,4
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
54-1т	Запеканка творожная	70	29,68	10,7	22,31	304,2
	Итого за Полдник	270	35,48	15,7	31,91	410,8
	Итого за день	1575	74,18	60,6	189,51	1598,8

	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,1	9,3	66,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	412	11,5	14,8	46,3	364,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,2	7,1	6,7	95,1
54-8с	Суп гороховый	180	4,7	3,2	11,4	93,2
54-11г	Картофельное пюре	130	2,7	4,6	17,2	120,8
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5,6	8,9	121,5
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-22хн	Кисель	180	0,2	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5,5	0,6	35,9	171,1
	Итого за Обед	728	24,1	21,8	90	650,3
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	70	4,68	4,03	30,46	177
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	270	10,48	9,03	38,86	278,8
	Итого за день	1590	46,58	45,73	185,26	1336,8

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5
54-21гн	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	422	10	15,1	42,5	345,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	3,5	2,5	8,5	70,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4,8	0,9	24,4	124,7
	Итого за Обед	693	29,6	24,9	72,5	631,4
	Полдник					
54-15в	Творожник песочный	70	5,99	6,45	20,17	162,6
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	270	11,79	11,45	29,77	269,2
	Итого за день	1565	54,19	51,55	154,87	1289,5

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	5,8	7,1	26,4	192,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,1	9,3	66,8
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	412	10,5	14,5	48,1	364,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,9	0,1	4,8	23,6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,3	2	14	90,8
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,9	15,3	12,8	256,6
54-22хн	Кисель	180	0,2	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5,5	0,6	35,9	171,1
	Итого за Обед	693	27,8	18,1	78,5	587,6
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом	70	3,73	1,67	38,85	185,4
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	270	9,53	6,67	47,25	287,2
	Итого за день	1548	48,33	39,37	183,95	1282,2

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	412	8,3	12,2	44,1	319
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,2	7,1	6,7	95,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	70	13	13,2	7,3	199,7
54-3соус	Соус красный основной	25	0,7	0,5	1,8	14,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4,8	0,9	24,4	124,7
	Итого за Обед	718	31,9	32,8	94,8	801,2
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
	Итого за Полдник	250	9,6	9,9	46,8	314,5
	Итого за день	1570	52,6	58	195,8	1513,8

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	9,5	8,2	34,4	249,3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,1	24,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	412	11,6	13,5	52,9	379
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,2	7,1	6,7	95,1
54-4с	Рассольник домашний	180	2,6	3,3	6,7	66,7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,7	348,8
54-22хн	Кисель	180	0,2	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб ржаной	73	4,8	0,9	24,4	124,7
	Итого за Обед	693	24,1	26,1	87,5	680,8
	Полдник					
Пром.	Вафли	50	2	15,3	31,3	270,5
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	250	7,8	20,3	40,9	377,1
	Итого за день	1535	82,1	60	191,4	1480,2

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
54-6о	Яйцо вареное (1 шт.)	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
	Итого за Завтрак	452	15,2	17	51,3	418,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	1	2,3	4,8	43,9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5,9	6,8	12,5	134,6
54-11г	Картофельное пюре	130	2,7	4,6	17,2	120,8
54-4м	Котлета из говядины	70	14,6	13,9	13,1	236,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5,5	0,6	35,9	171,1
	Итого за Обед	693	30,1	28,2	101,3	702,9
	Полдник					
54-1в	Ватрушка с творогом	70	8,24	10,3	15,01	185,7
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	270	14,04	15,3	23,41	287,5
	Итого за день	1565	59,84	60,6	186,11	1452,6

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	422	8,8	16	40,5	351,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4,2	5,1	9,1	99,4
54-21г	Горошница	130	13,5	1,2	31,5	191,2
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5,6	8,9	121,5
54-3соус	Соус красный основной	25	0,5	0,4	1,3	10,6
54-22хн	Кисель	180	0,2	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5,5	0,6	35,9	171,1
	Итого за Обед	718	33,8	13,9	99,3	656,1
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	70	5,16	1,77	34,03	172,6
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	270	10,96	6,77	43,63	279,2
	Итого за день	1590	56,36	36,77	193,53	1330,2

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	412	12	13,3	48,9	362,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,1	5,3	53,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	180	8,6	6,1	13,9	144,9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5,5	0,6	35,9	171,1
	Итого за Обед	693	37,4	31,8	86,2	781,6
	Полдник					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	70	7,3	4,3	12,2	116,5
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	270	13,1	9,3	20,6	218,3
	Итого за день	1555	63	54,5	165,8	1406,1

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-21гн	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	412	10,4	13,3	47,6	352
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,2	7,1	6,7	95,1
54-18с	Свекольник	180	1,6	2,3	9,5	65,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3,8	4,6	26,4	162,2
54-2м	Гуляш из говядины	70	11,9	11,6	2,7	162,5
54-22хн	Кисель	180	0,2	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб ржаной	73	4,8	0,9	24,4	124,7
	Итого за Обед	693	23,5	26,6	80,7	655,3
	Полдник					
54-16в	Крендель сахарный	70	4,7	8,2	35,2	233,4
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	270	10,5	13,2	44,8	340
	Итого за день	1555	44,9	53,2	183,2	1390,6