

**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					
<b>№ рецептуры</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>10,4</b>	<b>15,8</b>	<b>59,9</b>	<b>423,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>703</b>	<b>27,8</b>	<b>29</b>	<b>87,6</b>	<b>721,4</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>35,48</b>	<b>15,7</b>	<b>31,91</b>	<b>410,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>74,18</b>	<b>60,6</b>	<b>189,51</b>	<b>1598,8</b>

	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>11,5</b>	<b>14,8</b>	<b>46,3</b>	<b>364,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>728</b>	<b>24,1</b>	<b>21,8</b>	<b>90</b>	<b>650,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	70	4,68	4,03	30,46	177
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,48</b>	<b>9,03</b>	<b>38,86</b>	<b>278,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>46,58</b>	<b>45,73</b>	<b>185,26</b>	<b>1336,8</b>

	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>10</b>	<b>15,1</b>	<b>42,5</b>	<b>345,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>29,6</b>	<b>24,9</b>	<b>72,5</b>	<b>631,4</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>11,79</b>	<b>11,45</b>	<b>29,77</b>	<b>269,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>54,19</b>	<b>51,55</b>	<b>154,87</b>	<b>1289,5</b>

	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>10,5</b>	<b>14,5</b>	<b>48,1</b>	<b>364,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>27,8</b>	<b>18,1</b>	<b>78,5</b>	<b>587,6</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>9,53</b>	<b>6,67</b>	<b>47,25</b>	<b>287,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1548</b>	<b>48,33</b>	<b>39,37</b>	<b>183,95</b>	<b>1282,2</b>

	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>8,3</b>	<b>12,2</b>	<b>44,1</b>	<b>319</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>718</b>	<b>31,9</b>	<b>32,8</b>	<b>94,8</b>	<b>801,2</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>46,8</b>	<b>314,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>52,6</b>	<b>58</b>	<b>195,8</b>	<b>1513,8</b>

	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>11,6</b>	<b>13,5</b>	<b>52,9</b>	<b>379</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>24,1</b>	<b>26,1</b>	<b>87,5</b>	<b>680,8</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли	50	2	15,3	31,3	270,5
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,8</b>	<b>20,3</b>	<b>40,9</b>	<b>377,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>82,1</b>	<b>60</b>	<b>191,4</b>	<b>1480,2</b>

	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>452</b>	<b>15,2</b>	<b>17</b>	<b>51,3</b>	<b>418,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>30,1</b>	<b>28,2</b>	<b>101,3</b>	<b>702,9</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>14,04</b>	<b>15,3</b>	<b>23,41</b>	<b>287,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>59,84</b>	<b>60,6</b>	<b>186,11</b>	<b>1452,6</b>



	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>8,8</b>	<b>16</b>	<b>40,5</b>	<b>351,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>718</b>	<b>33,8</b>	<b>13,9</b>	<b>99,3</b>	<b>656,1</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,96</b>	<b>6,77</b>	<b>43,63</b>	<b>279,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>56,36</b>	<b>36,77</b>	<b>193,53</b>	<b>1330,2</b>

	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>12</b>	<b>13,3</b>	<b>48,9</b>	<b>362,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>37,4</b>	<b>31,8</b>	<b>86,2</b>	<b>781,6</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>13,1</b>	<b>9,3</b>	<b>20,6</b>	<b>218,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>63</b>	<b>54,5</b>	<b>165,8</b>	<b>1406,1</b>

	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>10,4</b>	<b>13,3</b>	<b>47,6</b>	<b>352</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>23,5</b>	<b>26,6</b>	<b>80,7</b>	<b>655,3</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,5</b>	<b>13,2</b>	<b>44,8</b>	<b>340</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>44,9</b>	<b>53,2</b>	<b>183,2</b>	<b>1390,6</b>