

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Бирского ТО
Управления Роспотребнадзора по РБ

Р.М. Мухаметдинов

« » 2014 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

С.А. Сидорова
А.А. Сидорова
С.А. Сидорова

« » 2014 г

Примерное десятидневное меню детского образовательного учреждения (3 - 7 лет)

Дни	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день	Завтрак					
	Каша манная молочная с изюмом	200	7,4	8,3	52,3	311
	Кофейный напиток	200	2,8	3,1	14,4	94
	Хлеб с маслом и сыром	60	9,7	9,9	30,8	254
						659
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,0	5,4	5,5	74
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,9	2,8	17,9	110
	Биточки из говядины	70	11,0	15,2	10,9	225
	Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,0	26,6	106
	Хлеб	50	2,8	0,4	23,3	111,5
						739,5
	Полдник					
	Молоко кипяченое	200	5,5	6,7	8,6	110
	Печенье	70				94,2
	Яблоко свежее	100	0,33	0,0	8,6	40,0
						244,2
						1642,7
2 день	Завтрак					
	Лапшевник с творогом	150	14,8	17,1	40,4	378
	Чай с молоком	200	1,5	1,6	11,2	63
	Хлеб с маслом	55	9,7	9,9	30,8	254
						695
	Обед					
	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,1	17,6	131
	Плов из говядины	150	17,2	19,3	38,9	401
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб	50	2,8	0,4	23,3	111,5
						771,5
	Полдник					
	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	20,0	76
	Плюшка «Новомосковская»	70	5,5	4,1	35,8	204

3	Завтрак					
день						
	Каша пшенная молочная	200	7,4	9,1	35,1	253
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,80	135
	Хлеб с маслом с сыром	60	9,7	9,9	30,8	254
						642
	Обед					
	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	53
	Рассольник ленинградский	250	2,2	4,8	15,3	115
	Тефтели из говядины	80	10,8	17,0	12,9	248
	; Свекла тушенная	150	11,6	11,1	46,1	322
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,0	26,6	106
	Хлеб	50	2,8	0,4	23,3	111,5
						955,5
	Полдник					
	Кефир с сахаром	200	5,6	0,1	16,4	91
	Хлеб	50	2,8	0,4	23,3	111,5
	Банан	100	1,06	0,0	14,73	62
						264,5
						1862
4	Завтрак					
день						
	Суп молочный рисовый	200	4,4	5,8	18,1	142
	Чай сладкий	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб с маслом	55	9,7	9,9	30,8	254
						431
	Обед					
	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,2	8,6	89
	Бефстроганов	70	20,2	22,0	2,9	291
	Гречневая каша рассыпчатая	150	10,3	6,7	45,0	286
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб	50	2,8	0,4	23,3	111,5
						932,5
	Полдник					
	Пирог с рыбными консервами и рисом	70	7,2	5,0	26,9	184
	Чай с молоком	200	1,5	1,6	11,2	63
						247
						1610,5
5	Завтрак					
день						
	Каша молочная геркулесовая	200	1,6	6,4	15,9	129
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,80	135
	Хлеб с маслом с сыром	55	9,7	9,9	30,8	254
						518
	Обед					
	Салат из свеклы с изюмом	60	0,8	3,5	8,8	68
	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,6	19,3	113
	Котлеты рыбные	70	12,7	8,5	12,2	177
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	127

	Вафли	70				
	Яблоки свежие	100	0,33	0,0	8,6	40,0
						150
						1380,5
6 день	Завтрак					
	Каша гречневая молочная	200	9,0	9,2	37,0	268
	Кофейный напиток	200	2,8	3,1	14,4	94
	Хлеб с маслом и сыром	55	9,7	9,9	30,8	254
						616
	Обед					
	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	53
	Суп картофельный с клецками	250	2,1	3,0	14,4	94
	Жаркое по- домашнему	150	22,0	22,7	19,9	373
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,0	26,6	106
	Хлеб	50	2,8	0,4	23,3	111,5
						737,5
	Полдник					
	Молоко кипяченое	200	5,5	6,7	8,6	110
	Печенье	70				
	Яблоки свежие	100	0,33	0,0	8,6	40,0
						150
						1503,5
7 день	Завтрак					
	Омлет натуральный	80	8,9	14,5	1,60	172
	Чай с молоком	200	1,5	1,6	11,2	63
	Хлеб с маслом	55	9,7	9,9	30,8	254
						489
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,0	5,4	5,5	74
	Щи по-уральски	250	2,1	5,2	8,1	89
	Котлеты из говядины	70	11,0	15,2	10,9	225
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб	50	2,8	0,4	23,3	111,5
						763,5
	Полдник					
	Ватрушки с творогом	70	9,2	5,1	32,5	212
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,80	135
						347
						1639,5
8 день	Завтрак					
	Каша рисовая с изюмом	200	4,4	13,	66,1	402
	Чай сладкий	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб с маслом и сыром	55	9,7	9,9	30,8	254
						691
	Обед					
	Салат свекольный	60	0,8	4,4	3,6	57
	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,6	19,3	113
	Гуляш мясной	70	17,3	18,0	3,2	244

	Хлеб	50	9,7	9,9	30,8	254
						1130
	Полдник					
	Кефир	200	5,6	0,1	16,4	91
	Хлеб	50	2,8	0,4	23,3	111,5
	Банан	100	1,06	0,0	14,73	62
						264,5
						2085,2
9 день	Завтрак					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,5	19,9	151
	Чай сладкий	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб с маслом	55	9,7	9,9	30,8	254
						440
	Обед					
	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	5,1	12,4	103
	Азу	70	20,2	24,9	3,0	318
	Пшениная каша рассыпчатая	200	8,9	6,6	49,4	297
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб	50	9,7	9,9	30,8	254
						1100
	Полдник					
	Булочка «Веснушка»	70	5,5	3,9	37,6	208
	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	20,0	76
						284
						1824
10 день	Завтрак					
	Каша молочная «Дружба»	200	8,3	11,1	37,0	281
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,80	135
	Хлеб с маслом и сыром	55	9,7	9,9	30,8	254
						670
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	3,0	6,7	58
	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,6	19,3	113
	Котлеты рыбные	80	12,7	8,5	12,2	177
	Картофель отварной с маслом	150	4,1	4,1	31,1	181
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,0	26,6	106
	Хлеб	50	9,7	9,9	30,8	254
						889
	Полдник					
	Молоко кипяченое	200	5,5	6,7	8,6	110
	Вафли	80				
	Яблоки свежие	100	0,33	0,0	8,6	40,0
						150
						1709