

Утверждаю:
Директор «Школа-сад» пст. Визиндор
/О.А. Машиклаева /
« 27 » сентября 2014 г.



Примерное десятидневное меню (дошкольная группа)

	День №1 понедельник- завтрак:												
86	каша гречневая вязкая на молоке	153,5	205	6	7,94	6,16	8,21	26,35	35,13	184,62	246,17	0,37	0,49
366	Сыр порциями	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43	0,00	0,00	33,40	54,60	0,16	0,24
	хлеб пшеничный со сливочным маслом	35	45	2,19	2,82	0,33	0,42	14,61	18,78	70,53	90,68		
260	чай с лимоном	150	200	0,5	0,07	0,07	0,01	11,48	15,31	46,2	61,62	2,18	29
	ИТОГО:	348,5	465	11,01	14,31	9,51	13,07	52,44	69,22	334,75	453,07	2,71	29,73
	День №1 понедельник- 2 ой завтрак:												
	фрукты	81	85	0,32	0,34	0,00	0,00	8,00	8,30	30	32,00		
	ИТОГО:	81	85	0,32	0,34	0	0	8	8,3	30	32	0	0
	День №1 - обед:												
36	Суп картофельный с горохом	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,17	10,89	59,27	79,03	3,2	4,25
217	суфле из кур	60	70	22,31	24,65	25,82	28,55	1,51	1,67	327,56	362,26	1,06	1,24
200	тушённая капуста	100	150	2,62	3,41	3,23	4,2	13,45	17,49	87,16	113,31	47,55	61,86
246	овощи натуральные	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,38	2,3	6,9	11,5	10,5	17,5
240	компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,12	0,14	0	0	11,24	13,49	45,48	54,57	2,7	3,24
	Хлеб ржаной	30	38	1,97	2,5	0,9	1,14	10,26	13	54,3	68,78		
	ИТОГО:	520	688	28,75	33,12	32,34	37,1	46,01	58,84	580,67	689,45	65,01	88,09
	День №1 Полдник :												
251	кисломолочные продукты	150	180	4,2	5,04	4,78	5,74	6,13	7,36	84,39	101,27	1,05	1,24
274	Булочка домашняя	45	60	3,29	4,37	7,07	7,7	27,67	38,8	171,58	228,02	0,11	0,14
	ИТОГО:	195	240	7,49	9,41	11,85	13,44	33,8	46,16	255,97	329,29	1,16	1,38
	ИТОГО за день:	1144,50	1478,00	47,57	57,18	53,70	63,61	140,25	182,52	1201,39	1503,81	68,88	119,20
	День №2 - завтрак:												
84	Каша "Дружба"	153,5	200	4,91	6,55	6,25	8,33	26,31	35,09	180,83	241,11	0,22	0,29
	хлеб пшеничный со сливочным маслом	35	45	2,19	2,82	0,33	0,42	14,61	18,78	70,53	90,68		
254	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	17,35	67,00	89,32	0,09	0,12
	ИТОГО:	338,5	445	8,15	10,77	7,78	10,35	53,93	71,22	318,36	421,11	0,31	0,41
	День №2 - 2 ой завтрак:												
	фруктовый сок	100	100	1,00	1,00	0,10	0,10	2,90	2,90	18	18,00	4,00	4,00

	ИТОГО:	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4	4
	День №2 - обед:												
27	рассольник ленинградский говядиной	150	200	7,04	9,38	9,53	12,57	19,43	25,9	130,56	174,08	10,07	13,42
145	хлебцы рыбные	60	70	10,4	12,17	9,09	10,64	5,82	6,81	146,38	171,27	0,17	0,2
206	Картофельное пюре	75	100	1,6	2,13	3,03	4,04	11,65	15,53	80,23	106,97	3,2	4,27
211	Овощи отварные	40	50	0,45	0,56	1,5	1,88	2,49	3,11	26,57	33,21	9,5	11,89
241	компот из смеси сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	25,101	27,89	102,41	113,79	0,13	0,15
	Хлеб ржаной	30	38	1,97	2,5	0,9	1,14	10,26	13	54,3	68,78		
	ИТОГО:	505	638	21,96	27,3	24,05	30,27	74,751	92,24	540,45	668,1	23,07	29,93
	День №2 Полдник :												
255	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,375	0,5

	печенье	20	30	1,48	2,2	2	3	15,2	22,8	81	121,5		
	ИТОГО:	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,375	0,5
	ИТОГО за день:	1093,50	1383,00	35,30	44,66	36,71	47,10	138,61	175,74	964,79	1224,52	27,76	34,84

	День №3 - завтрак:												
130	сырники из творога запеченные	100	120	15,29	19,11	4	5	21,1	26,39	181,53	226,91	0,19	0,24
262	чай с молоком	150	200	2,09	2,79	1,97	2,55	9,95	13,27	65,44	87,25	0,68	0,9
	пшеничный хлеб с маслом	35	45	2,19	2,82	0,33	0,42	14,61	18,78	70,53	90,68		
	ИТОГО:	285	365	19,57	24,72	6,3	7,97	45,66	58,44	317,5	404,84	0,87	1,14
	День №3- 2 ой завтрак:												
	Свежий фрукт	81	85	0,32	0,34	0,00	0,00	8,00	8,30	30	32,00		
	ИТОГО:	81	85	0,32	0,34	0	0	8	8,3	30	32	0	0

	День №3 - обед:												
38	Суп картофельный с макаронами и курой	150	200	2	2,66	1,77	2,37	13	17,41	76	101,67	3,2	4,27
180	Жаркое по-домашнему	150	190	21,16	24,76	18,98	19,98		28,29	338,56	392,02	20,3	23,5
18	горошек зелёный консервированный для поджаривания	30	50	0,94	1,56	0,99	1,65	2,1	3,5	23,36	38,94	0,73	1,21
240	компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,12	0,14	0	0	11,24	13,49	45,48	54,57	2,7	3,24
	Хлеб ржаной	30	38	1,97	2,5	0,9	1,14	10,26	13	54,3	68,78		

	ИТОГО:	510	658	5,03	31,62	22,64	25,14	36,6	75,69	537,7	655,98	26,93	32,22
	День №3 Полдник :												
	батон с повидлом	40/15	40/15	3,06	3,06	1,16	1,16	30,36	30,36	143	143	0	0
233	кисель из концентрата	150	180	1,02	1,22	0	0	21,76	26,12	87,14	104,57	0	0
	ИТОГО:	150	180	4,08	4,28	1,16	1,16	52,12	56,48	230,14	247,57	0	0
	ИТОГО за день:	1026,00	1288,00	29,00	60,96	30,10	34,27	142,38	198,91	1115,34	1340,39	27,80	33,36
	День №4 - завтрак:												

9	салат из моркови	40	50	0,46	0,57	4,03	5,04	4,15	5,19	54,72	68,40	3,52	4,40
115	омлет с сыром	65	100	7,33	11,28	10,6	16,31	1,15	1,77	130,42	200,65	0	0
260	чай с лимоном	150	200	0,5	0,07	0,07	0,01	11,48	15,31	46,2	61,62	2,18	29
	хлеб пшеничный со сливочным маслом	35	45	2,19	2,82	0,33	0,42	14,61	18,78	70,53	90,68		
	ИТОГО:	290	395	10,48	14,74	15,03	21,78	31,39	41,05	301,87	421,35	5,7	33,4
	Свежий фрукт	81	85	0,32	0,34	0,00	0,00	8,00	8,30	30	32,00		
	ИТОГО:	81	85	0,32	0,34	0	0	8	8,3	30	32	0	0
	День №4 - обед:												
34	свекольник	150	200	5,18	6,3	6,55	8,73	6,03	8,04	103,3	137,73	3,15	4,2
134	котлета рыбная	60	70	8,87	10,36	1,65	1,93	5,81	6,79	73,55	85,93	0,27	0,32
206	Картофельное пюре	100	120	2,77	3,2	5,25	6,06	20,19	23,3	139,06	160,46	5,5	6,4
200	капуста тушенная	40	50	1,04	1,31	1,3	1,62	5,38	6,73	34,86	43,58	19	23,78
240	Компот из плодов или ягод сушённых	150	180	0,22	0,3	0	0	17	20,4	68,98	82,78	0,21	0,25
	Хлеб ржаной	30	38	1,97	2,5	0,9	1,14	10,26	13	54,3	68,78		
	ИТОГО:	530	658	20,05	23,97	15,65	19,48	64,67	78,26	474,05	579,26	28,13	34,95
	День №4 Полдник :												
295	шанежка наливная с яйцом	45	60	3,87	5,15	1,47	1,95	21,62	28,75	112,24	149,28	0,075	0,1
237	соки обобщные, фруктовые, ягодные	150	180	1,5	1,8	0,15	0,18	4,35	5,22	27	32,4	6	7,2
	ИТОГО:	195	240	5,37	6,95	1,62	2,13	25,97	33,97	139,24	181,68	6,075	7,3
	ИТОГО за день:	1096,00	1378,00	36,22	46,00	32,30	43,39	130,03	161,58	945,16	1214,29	39,91	75,65

День №5 - завтрак:													
96	Каша пшеничная молочная жидкая	153,5	205	4,53	6,04	5,43	7,27	25,72	34,29	170,37	227,16	0,29	0,39
	хлеб пшеничный со сливочным маслом	35	45	2,19	2,82	0,33	0,42	14,61	18,78	70,53	90,68		
248	Какао с молоком(1 вариант)	150	200	2,83	3,77	2,95	3,93	19,46	25,95	115,48	153,92	0,75	1
	ИТОГО:	368,5	490	9,55	12,63	8,71	11,62	59,79	79,02	356,38	471,76	1,04	1,39
	Фрукт	81	85	0,32	0,34	0		8	8,3	30	32		
	ИТОГО:	81	85	0,32	0,34	0	0	8	8,3	30	32	0	0
День №5 - обед:													
69	суп из овощей с курой	150	200	1,72	2,29	3,63	4,84	7,55	10,07	72,51	96,69	3,48	4,64
175	фрикадельки из говядины	60	70	9,13	10,68	8,53	9,97	4,56	5,33	131,44	153,79	0,043	0,05
194	рагу овощное	130	150	5,82	7,56	3,62	4,7	30	39	175,87	228,63	0,13	0,17
246	овощи натуральные	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,38	2,3	6,9	11,5	10,5	17,5
	Хлеб ржаной	30	38	1,97	2,5	0,9	1,14	10,26	13	54,3	68,78		0
241	компот из смеси сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	25,101	27,89	102,41	113,79	0,13	0,15
	ИТОГО:	550	688	19,47	24,14	16,74	20,75	78,851	97,59	543,43	673,18	14,283	22,51
289	ватрушка с повидлом	45	60	5,32	7,08	1,98	2,63	31,44	41,81	164,71	219,07	0,03	0,04
251	кисломолочные продукты	150	180	4,2	5,04	4,78	5,74	6,13	7,36	84,39	101,27	1,05	1,24
	ИТОГО:	195	240	9,52	12,12	6,76	8,37	37,57	49,17	249,1	320,34	1,08	1,28
	ИТОГО за день:	1189,50	1533,00	38,86	49,23	32,21	40,74	184,21	234,08	1178,91	1497,28	16,40	25,18
День №6 - завтрак:													
98	Каша рисовая молочная жидкая	153,5	205	3,84	5,12	4,96	6,62	24,46	32,61	157,60	210,13	0,91	1,21
366	Сыр порциями	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43	0,00	0,00	33,40	54,60	0,16	0,24
262	чай с молоком	150	200	2,09	2,79	1,97	2,55	9,95	13,27	65,44	87,25	0,68	0,9
	хлеб пшеничный с маслом	35	45	2,19	2,82	0,33	0,42	14,61	18,78	70,53	90,68		
	ИТОГО:	348,5	465	10,44	14,21	10,21	14,02	49,02	64,66	326,97	442,66	1,75	2,35
293	фруктовый сок	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4	4
	ИТОГО:	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4	4
День №6- обед:													
38	щи из свежей капусты с картофелем и курой	150	200	1,55	2,07	3,86	5,14	6,38	8,51	66,5	88,66	8,77	11,69

161	биточки говяжьи	60	70	9,15	10,68	10,72	11,72	5,27	5,74	161,64	176,75	0,11	0,13
206	Картофельное пюре	75	100	1,6	2,13	3,03	4,04	11,65	15,53	80,23	106,97	3,2	4,27
211	Овощи отварные	40	50	0,45	0,56	1,5	1,88	2,49	3,11	26,57	33,21	9,5	11,89
240	компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,12	0,14	0	0	11,24	13,49	45,48	54,57	2,7	3,24
	Хлеб ржаной	30	38	1,97	2,5	0,9	1,14	10,26	13	54,3	68,78		0
	ИТОГО:	505	638	14,84	18,08	20,01	23,92	47,29	59,38	434,72	528,94	24,28	31,22
279	коржик молочный	45	60	3,08	4,09	5,28	7,02	30,53	40,6	182,03	242,01		
255	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,375	0,5
	ИТОГО:	195	260	7,27	9,68	10,06	13,4	37,56	49,98	270,01	359,32	0,375	0,5
	ИТОГО за день:	1148,50	1463,00	33,55	42,97	40,38	51,44	136,77	176,92	1049,70	1348,92	30,41	38,07
	День №7 - завтрак:												
91	Каша пшеничная молочная жидкая	153,5	205	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	182,94	243,92	0,21	0,28
254	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	17,35	67,00	89,32	0,09	0,12
	хлеб пшеничный с маслом	35	45	2,19	2,82	0,33	0,42	14,61	18,78	70,53	90,68		
	ИТОГО:	492	655	8,82	11,66	7,58	10,09	54,08	71,41	320,47	423,92	0,3	0,4
	Свежий фрукт	81	85	0,32	0,34			8	8,3	30	32		
	ИТОГО:	81	85	0,32	0,34	0	0	8	8,3	30	32	0	0
	День №7- обед:												
246	овощи натуральные	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,38	2,3	6,9	11,5	10,5	17,5
41	суп картофельный с рыбой	150	200	7,93	10,57	2,47	3,29	4,02	5,36	69,74	92,99	3,77	5,02
174	тефтели из говядины с рисом	60/25	70/30	7,83	9,16	11,53	13,53	8,07	9,44	167,64	196,14	0,61	0,71
194	Макаронные изделия отварные	75	100	2,76	3,68	2,64	3,53	17,66	23,55	105,54	140,73	0,022	0,03
241	компот из смеси сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	25,101	27,89	102,41	113,79	0,13	0,15
	Хлеб ржаной	30	38	1,97	2,5	0,9	1,14	10,26	13	54,3	68,78		
	ИТОГО:	435	568	21,32	27,02	17,6	21,59	66,491	81,54	506,53	623,93	15,032	23,41
	День №7 Полдник												
237	соки обобщные, фруктовые, ягодные	150	180	1,5	1,8	0,15	0,18	4,35	5,22	27	32,4	6	7,2
294	Пирожок с яблоками	45	60	3,49	4,64	2,92	3,89	21,73	28,9	127,29	169,3	0,4	0,6
	ИТОГО:	195	240	4,99	6,44	3,07	4,07	26,08	34,12	154,29	201,7	6,4	0,59

	ИТОГО за день:	1203,00	1548,00	35,45	45,46	28,25	35,75	154,65	195,37	1011,29	1281,55	21,73	24,40
	День №8 - завтрак:												
9	салат из моркови	40	50	0,46	0,57	4,03	5,04	4,15	5,19	54,72	68,40	3,52	4,40
130	сырники из творога запеченные	100	120	15,29	19,11	4	5	21,1	26,39	181,53	226,91	0,19	0,24
379	пшеничный хлеб	35	45	2,19	2,82	0,33	0,42	14,61	18,78	70,53	90,68		
260	чай с лимоном	150	200	0,5	0,07	0,07	0,01	11,48	15,31	46,2	61,62	2,18	29
	ИТОГО:	325	415	18,44	22,57	8,43	10,47	51,34	65,67	352,98	447,61	5,89	33,64
	Свежий фрукт	81	85	0,32	0,34			8	8,3	30	32		
	ИТОГО:	81	85	0,32	0,34	0	0	8	8,3	30	32	0	0
	День №8 - обед:												
41	рассольник домашний с говядиной	150	200	5,7	7,6	8,61	11,48	19,42	25,89	116,96	155,94	4,27	5,69
146	тефтели рыбные	60	70	6,13	8,95	4,62	5,48	7,84	9,16	103,63	121,07	1,27	1,48
206	Картофельное пюре	100	120	2,77	3,2	5,25	6,06	20,19	23,3	139,06	160,46	5,5	6,4
211	Овощи отварные	40	50	0,45	0,56	1,5	1,88	2,49	3,11	26,57	33,21	9,5	11,89
240	Компот из изюма	150	180	0,22	0,3	0	0	17	20,4	68,98	82,78	0,21	0,25
	Хлеб ржаной	30	38	1,97	2,5	0,9	1,14	10,26	13	54,3	68,78		0
	ИТОГО:	530	658	17,24	23,11	20,88	26,04	77,2	94,86	509,5	622,24	20,75	25,71
251	кисломолочные продукты	150	180	4,2	5,04	4,78	5,74	6,13	7,36	84,39	101,27	1,05	1,24
271	булочка осенняя	45	60	3,29	4,37	5,32	7,07	27,67	36,8	171,58	228,2	0,15	0,2
	ИТОГО:	195	240	7,49	9,41	10,1	12,81	33,8	44,16	255,97	329,47	1,2	1,44
	ИТОГО за день:	1131,00	1398,00	43,49	55,43	39,41	49,32	170,34	212,99	1148,45	1431,32	27,84	60,79
	День №9 - завтрак:												
107	Каша манная жидкая молочная	153,5	205	4,65	6,2	6,04	8,05	23,32	31,09	166,52	222,02	0,23	0,3
248	Какао с молоком(1 вариант)	150	200	2,83	3,77	2,95	3,93	19,46	25,95	115,48	153,92	0,75	1
	хлеб пшеничный с маслом	35	45	2,19	2,82	0,33	0,42	14,61	18,78	70,53	90,68		
	ИТОГО:	338,5	450	9,67	12,79	9,32	12,4	57,39	75,82	352,53	466,62	0,98	1,3
	Фруктовый сок	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4	4
	ИТОГО:	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4	4
	День №9 - обед:												

37	борщ из капусты с картофелем и говядиной	150	200	5,16	6,88	6,75	9	6,49	8,65	107,46	143,29	6,92	9,23
163	плов с говядиной	160	200	19,46	24,33	16,55	20,69	26,97	33,71	334,74	418,37	1,62	2,03
246	овощи натуральные	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,38	2,3	6,9	11,5	10,5	17,5
233	кисель из концентрата плодоягодного	150	180	1,02	1,22	0	0	21,76	26,12	87,14	104,57	0	0
	Хлеб ржаной	30	38	1,97	2,5	0,9	1,14	10,26	13	54,3	68,78	0	0
	ИТОГО:	520	668	27,94	35,48	24,26	30,93	66,86	83,78	590,54	746,51	19,04	28,76
	День №9 - полдник												
255	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,375	0,5
	пряник	20	30	1,48	2,2	2	3	15,2	22,8	81	121,5		
	ИТОГО:	170	230	5,67	7,79	6,78	9,38	22,23	32,18	168,98	238,81	0,375	0,5
	ИТОГО за день:	1128,50	1448,00	44,28	57,06	40,46	52,81	149,38	194,68	1130,05	1469,94	24,40	34,56
	День №10 - завтрак:												
110	омлет натуральный	65	98	5,83	8,79	9,02	13,6	1,52	2,29	110,54	166,66	0,19	0,29
18	горошек зелёный консервированный для поджаривания	30	50	0,94	1,56	0,99	1,65	2,1	3,5	23,36	38,94	0,73	1,21
	батон с маслом	35	45	2,19	2,82	0,33	0,42	14,61	18,78	70,53	90,68		
254	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	17,35	67,00	89,32	0,09	0,12
	ИТОГО:	280	393	10,01	14,57	11,54	17,27	31,24	41,92	271,43	385,6	1,01	1,62
	Фруктовый сок	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4	4
	ИТОГО:	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4	4
	День №10 - обед:												
43	суп молочный с крупой	150	200	3,7	4,94	4,54	6,06	13,96	18,62	111,4	148,54	0,27	0,36
241	Суфле из отварной говядины паровое	60	70	14,92	17,46	14,89	17,42	4,23	4,95	210,49	246,24		
206	Картофельное пюре	100	120	2,77	3,2	5,25	6,06	20,19	23,3	139,06	160,46	5,5	6,4
200	капуста тушенная	40	50	1,04	1,31	1,3	1,62	5,38	6,73	34,86	43,58	19	23,78
	Хлеб ржаной	30	38	1,97	2,5	0,9	1,14	10,26	13	54,3	68,78	0	0
240	компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,12	0,14	0	0	11,24	13,49	45,48	54,57	2,7	3,24
	ИТОГО:	530	658	24,52	29,55	11,99	32,3	65,26	80,09	595,59	722,17	27,47	33,78
262	чай с молоком	150	200	2,09	2,79	1,97	2,55	9,95	13,27	65,44	87,25	0,68	0,9

255	запеканка творожная	100	150	4,19	5,03	4,79	5,74	7,03	8,44	87,98	105,58	0,38	0,45
	ИТОГО:	250	350	6,28	7,82	6,76	8,29	16,98	21,71	153,42	192,83	1,06	1,35
	ИТОГО за день:	1160,00	1501,00	41,81	52,94	30,39	57,96	116,38	146,62	1038,44	1318,60	33,54	40,75
	ИТОГО:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

		бел\яс	бел\сад	жир\я	жир\сад	угл\я	угл\сад	ккал\я	Ккал\сад	С вит\я	С вит\сад
10 дней		385,53	511,89	363,91	476,39	1463,00	1879,41	10783,52	13630,62	318,66	486,80
1 день		32,13	42,66	30,33	39,70	121,92	156,62	1078,35	1363,06	26,55	40,57