

бюджетное образовательное учреждение  
Сокольского муниципального округа  
«Детский сад общеразвивающего вида № 11»



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БДОУ СМО  
«Детский сад № 11»  
М.В. Цыбина

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(двухнедельное)

	Наименование блюд	Выход грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1-й день	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/200	7,9	7,3	41,4	210,8
	Печенье	15/25	0,4	0,4	1,4	21,4
	Хлеб пшеничный	150/200	4,5	2,0	33,4	160,0
	Сыр	10/15	2,0	0,3	0,1	18,4
	всего		14,8	9,7	76,3	390,6
Обед	Суп из овощей с зеленым горошком	150/200	5,4	4,0	21,0	121,4
	Птица отварная	60/70	15,60	12,60	10,53	201,74
	Каша перловая с овощами	100/150	2,59	2,59	16,45	70,19
	Компот из сухофруктов	150/180	3,56	0,0	27,81	111,79
	Хлеб пшеничный	30/50	3,25	0,3	5,1	42,30
всего		23,35	24,01	70,39	366,34	
Полдник	Кефир с сахаром	126/158	5,60	6,35	11,1	112,2
	Печенье	15/25	0,52	0,5	1,85	28,79
	всего		6,12	6,85	12,96	141,01
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	100/150	9,08	10,63	15,79	127,14
	Пюре	15/20	0,4	0,2	0,8	4,0
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,30	17,34	76,00
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0,0	12,04	48,04
	всего		13,60	12,13	25,97	215,14
<b>Итого</b>	<b>за день</b>		<b>63,25</b>	<b>66,40</b>	<b>244,05</b>	<b>1961,34</b>

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ  
ДОШКОЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ  
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
<b>1-й день</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	150/200	7,94	8,21	35,13	246,17
	Печенье	15/25	0,52	3,25	11,85	78,79
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	<b>всего</b>		<b>8,58</b>	<b>11,46</b>	<b>59,02</b>	<b>373,6</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой	150/200	10,57	3,29	5,36	92,99
	Жаркое по-домашнему	150/200	21,68	24,21	6,74	331,53
	Компот из сухофруктов	150/180	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40/50	3,26	0,33	23,75	102,50
	<b>всего</b>		<b>36,07</b>	<b>27,83</b>	<b>63,74</b>	<b>640,81</b>
<b>Полдник</b>	Напиток из свежих ягод	150/200	0	0	4,5	18
	Гренки	30/40	3,23	0,52	19,24	90,80
	<b>всего</b>		<b>3,23</b>	<b>0,52</b>	<b>23,74</b>	<b>108,8</b>
<b>Ужин</b>	Биточки манные	120/150	4,96	14,84	31,45	279,2
	Повидло	15/20	0	0	6,1	24,3
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,0
	Чай с молоком	150/200	1,4	1,6	17,34	89,32
	<b>всего</b>		<b>9,36</b>	<b>17,64</b>	<b>78,23</b>	<b>508,82</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>за день</b>		<b>57,24</b>	<b>57,45</b>	<b>224,73</b>	<b>1632,03</b>

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
<b>2-й день</b>	<b>ВТОРНИК</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150/200	6,04	7,27	34,29	227,16
	Какао с молоком	150/180	4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Сыр	10/15	7,50	7,50	0	48,75
	<b>всего</b>		<b>21,39</b>	<b>21,01</b>	<b>90,36</b>	<b>587,62</b>
<b>Обед</b>	Суп из овощей с зеленым горошком	150/200	1,54	4,69	10,07	92,19
	Птица отварная	60/70	15,60	15,60	0,83	207,74
	Каша перловая рассыпчатая	100/150	2,59	3,39	26,85	150,12
	Компот из сухофруктов	150/180	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	30/50	3,26	0,33	23,75	102,50
	<b>всего</b>		<b>23,55</b>	<b>24,01</b>	<b>89,39</b>	<b>666,34</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с сахаром	126/158	5,60	6,38	8,18	112,52
	Печенье	15/25	0,52	3,25	11,85	78,79
	<b>всего</b>		<b>6,12</b>	<b>9,63</b>	<b>20,03</b>	<b>191,31</b>
<b>Ужин</b>	Запеканка рисовая с творогом	100/150	9,08	10,63	48,79	327,15
	Повидло	15/20	0	0	6,1	24,3
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	<b>всего</b>		<b>12,2</b>	<b>11,83</b>	<b>90,27</b>	<b>516,09</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>за день</b>		<b>63,26</b>	<b>66,48</b>	<b>290,05</b>	<b>1961,36</b>

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>3-й день</b>	<b>СРЕДА</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная молочная	150/200	6,33	8,90	25,49	207,38
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,14	66,20
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	<b>всего</b>		<b>9,55</b>	<b>17,3</b>	<b>61,01</b>	<b>438,22</b>
<b>Обед</b>	Рассольник с перловой крупой	150/200	4,02	9,04	25,9	119,68
	Тефтели рыбные	60/80	6,13	4,62	7,84	103,63
	Каша гречневая	100/150	5,82	3,62	30	175,87
	Свекла отварная	20/35	4,02	9,04	25,9	119,68
	Компот из сухофруктов	150/180	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	30/50	3,26	0,33	23,75	102,50
	<b>всего</b>		<b>23,81</b>	<b>26,65</b>	<b>141,28</b>	<b>735,15</b>
<b>Полдник</b>	Чай	100/150	0,12	0	12,04	48,64
	Яблоко	65/75	0,3	0,2	14	52,0
	<b>всего</b>		<b>0,42</b>	<b>0,2</b>	<b>26,04</b>	<b>100,64</b>
<b>Ужин</b>	Картофельные котлеты	150/200	7,48	7,53	34,79	237,62
	Масло сливочное	5/7	0,1	7,20	0,14	66,20
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Чай с молоком	150/200	1,4	1,6	17,34	89,32
	<b>всего</b>		<b>11,98</b>	<b>17,53</b>	<b>75,61</b>	<b>509,14</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>за день</b>		<b>45,76</b>	<b>61,68</b>	<b>303,94</b>	<b>1783,15</b>

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>4-й день</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	150/200	7,23	6,67	39,54	246,87
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,14	66,20
	Кофейный напиток	150/180	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>всего</b>		<b>13,12</b>	<b>18,26</b>	<b>82,73</b>	<b>547,76</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150/250	1,87	3,11	10,89	79,03
	Плов из отварной птицы	150/200	31,84	38,8	35,14	639,51
	Компот из сухофруктов	150/180	2,59	3,39	26,85	150,12
	Хлеб ржаной	30/50	3,26	0,33	23,75	102,50
	<b>всего</b>		<b>39,56</b>	<b>45,63</b>	<b>96,63</b>	<b>971,16</b>
<b>Полдник</b>	Кефир	150/200	5,6	6,38	8,18	112,52
	Печенье	15/25	0,52	3,25	11,85	78,79
	<b>всего</b>		<b>6,12</b>	<b>9,63</b>	<b>20,03</b>	<b>191,31</b>
<b>Ужин</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	150/200	3,68	3,53	23,55	140,73
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	<b>всего</b>		<b>3,8</b>	<b>3,53</b>	<b>35,59</b>	<b>189,37</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>за день</b>		<b>62,6</b>	<b>77,05</b>	<b>234,98</b>	<b>1899,6</b>

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
<b>5-й день</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба»	150/200	6,55	8,33	35,09	241,11
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,14	66,20
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	<b>всего</b>		<b>9,77</b>	<b>16,73</b>	<b>70,61</b>	<b>471,95</b>
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с геркулесом	150/200	1,85	6,19	12,34	112,47
	Суфле из печени	50/70	11,04	10,72	5,27	161,64
	Капуста тушеная	100/150	2,62	3,23	13,45	87,16
	Пюре картофельное	100/150	2,13	4,04	15,53	106,97
	Компот из сухофруктов	150/180	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	30/50	3,26	0,33	23,75	102,50
	<b>всего</b>		<b>21,46</b>	<b>24,51</b>	<b>98,23</b>	<b>684,53</b>
<b>Полдник</b>	Молоко	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	<b>всего</b>		<b>5,59</b>	<b>6,38</b>	<b>9,38</b>	<b>117,31</b>
<b>Ужин</b>	Каша гречневая рассыпчатая	100/150	5,82	3,62	30,00	175,87
	Булочка домашняя	50/60	4,24	0,6	25,09	131,5
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	<b>всего</b>		<b>10,18</b>	<b>4,22</b>	<b>67,13</b>	<b>356,01</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>за день</b>		<b>47</b>	<b>51,84</b>	<b>245,35</b>	<b>1629,80</b>

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
<b>6-й день</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	150/200	5,12	6,62	32,61	210,13
	Печенье	15/25	0,52	3,25	11,85	78,79
	Какао	150/200	4,85	5,04	32,73	195,71
	<b>итого</b>		<b>10,49</b>	<b>14,91</b>	<b>77,19</b>	<b>484,63</b>
<b>Обед</b>	Щи с мясными консервами	150/200	1,67	5,06	8,51	85,26
	Пюре картофельное	100/150	2,13	4,04	15,53	106,97
	Морковь вареная	25/50	4,02	9,04	25,9	119,68
	Котлета рыбная	60/70	8,87	1,65	5,81	73,55
	Компот из сухофруктов	150/180	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	30/50	3,26	0,33	23,75	102,50
	<b>всего</b>		<b>20,51</b>	<b>20,12</b>	<b>107,39</b>	<b>601,75</b>
<b>Полдник</b>	Напиток из свежих ягод	150/200	0	0	4,5	18
	Гренки	30/40	3,23	0,52	19,24	90,80
	<b>итого</b>		<b>3,23</b>	<b>0,52</b>	<b>23,74</b>	<b>108,8</b>
<b>Ужин</b>	Омлет	150/200	5,82	9,02	1,52	110,54
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Чай с молоком	150/200	1,4	1,6	17,34	89,32
	<b>всего</b>		<b>10,22</b>	<b>11,82</b>	<b>42,2</b>	<b>315,86</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>за день</b>		<b>44,45</b>	<b>47,37</b>	<b>250,52</b>	<b>1511,04</b>

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>7-й день</b>	<b>ВТОРНИК</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша манная	150/200	6,20	8,05	31,09	222,02
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Сыр	10/15	7,50	7,50	0	48,75
	Чай с молоком	150/200	1,4	1,6	17,34	89,32
	<b>всего</b>		<b>18,1</b>	<b>18,35</b>	<b>71,77</b>	<b>476,09</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	2,26	2,29	17,41	99,27
	Рагу из овощей	150/200	3,72	14,87	22,57	238,99
	Компот из сухофруктов	150/180	0,56	0	27,89	113,79
	Котлета куриная припущенная	50/60	15,6	15,6	0,83	207,74
	Хлеб ржаной	30/50	3,26	0,33	23,75	102,50
	<b>всего</b>		<b>25,4</b>	<b>33,09</b>	<b>92,45</b>	<b>762,29</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с сахаром	150/180	5,60	6,38	8,18	112,52
	<b>всего</b>		<b>5,60</b>	<b>6,38</b>	<b>8,18</b>	<b>112,52</b>
<b>Ужин</b>	Запеканка морковная с творогом	150/180	4,96	14,84	31,45	279,20
	Повидло	15/20	0	0	6,1	24,3
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	<b>всего</b>		<b>8,08</b>	<b>16,04</b>	<b>72,93</b>	<b>468,14</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>за день</b>		<b>57,18</b>	<b>73,86</b>	<b>245,33</b>	<b>1819,04</b>

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>8-й день</b>	<b>СРЕДА</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150/200	6,04	7,27	34,29	227,16
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,14	66,20
	Кофейный напиток	150/200	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>всего</b>		<b>11,93</b>	<b>18,86</b>	<b>77,48</b>	<b>528,05</b>
<b>Обед</b>	Суп молочный с овощами	150/200	4,14	5,71	15,14	118,99
	Каша гречневая	100/150	5,82	3,62	30	175,87
	Котлета из говядины	60/70	11,04	10,72	5,27	161,64
	Свекла вареная	25/50	4,02	9,04	25,9	119,68
	Компот из сухофруктов	150/180	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	30/50	3,26	0,33	23,75	102,50
	<b>всего</b>		<b>28,84</b>	<b>29,42</b>	<b>127,95</b>	<b>792,47</b>
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	Яблоко	65/75	0,3	0,2	14	52,0
	<b>всего</b>		<b>0,42</b>	<b>0,2</b>	<b>26,04</b>	<b>100,64</b>
<b>Ужин</b>	Оладьи	150/200	9,35	8,63	81,39	440,63
	Повидло	15/20	0	0	6,1	24,3
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	<b>всего</b>		<b>9,47</b>	<b>8,63</b>	<b>99,53</b>	<b>513,57</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>за день</b>		<b>50,66</b>	<b>57,11</b>	<b>331</b>	<b>1934,73</b>

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
<b>9-й день</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
<b>Завтрак</b>	Макароны на молоке	150/200	5,58	6,12	19,73	156,08
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Повидло	5/7	0	0	6,1	24
	Чай с молоком	150/200	1,4	1,6	17,34	89,32
	<b>всего</b>		<b>9,98</b>	<b>8,92</b>	<b>66,51</b>	<b>385,4</b>
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с пшеничной крупой	150/200	1,85	6,19	12,34	112,47
	Курица в соусе с томатом	50/60	15,6	15,6	0,83	207,74
	Рис отварной	100/150	2,59	3,39	26,85	150,12
	Компот из сухофруктов	150/180	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	30/50	3,26	0,33	23,75	102,50
	<b>всего</b>		<b>23,86</b>	<b>25,51</b>	<b>91,66</b>	<b>686,62</b>
<b>Полдник</b>	Кефир	150/200	5,6	6,38	8,18	112,52
	Печенье	15/25	0,52	3,25	11,85	78,79
	<b>всего</b>		<b>6,12</b>	<b>9,63</b>	<b>20,03</b>	<b>191,31</b>
<b>Ужин</b>	Зразы картофельные с овощами	100/150	7,06	10,62	34,07	260,1
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,14	66,20
	Чай	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	<b>всего</b>		<b>10,28</b>	<b>19,02</b>	<b>69,59</b>	<b>490,94</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>за день</b>		<b>50,24</b>	<b>63,08</b>	<b>247,79</b>	<b>1754,27</b>

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
<b>10-й день</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	150/200	7,23	6,67	39,54	246,87
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Сыр	10/15	7,50	7,50	0	48,75
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	<b>всего</b>		<b>17,85</b>	<b>15,37</b>	<b>74,92</b>	<b>460,26</b>
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты	150/200	1,52	5,33	8,65	88,89
	Печень по-строгановски	60/70	2,59	3,39	26,85	150,12
	Макароны отварные	100/150	3,68	3,53	23,55	140,73
	Компот из сухофруктов	150/180	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	30/50	3,26	0,33	23,75	102,50
	<b>всего</b>		<b>11,61</b>	<b>12,58</b>	<b>110,69</b>	<b>596,03</b>
<b>Полдник</b>	Молоко	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Гренки	30/40	3,23	0,52	19,24	90,80
	<b>всего</b>		<b>8,82</b>	<b>6,9</b>	<b>28,62</b>	<b>208,11</b>
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	180/200	3,72	14,87	22,57	238,99
	Ватрушка с повидлом	50/60	4,24	0,6	25,09	131,5
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	<b>всего</b>		<b>8,08</b>	<b>15,47</b>	<b>59,7</b>	<b>419,13</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>за день</b>		<b>46,36</b>	<b>50,32</b>	<b>273,93</b>	<b>1683,53</b>