

Бюджетное образовательное учреждение
Сокольского муниципального района
«Детский сад общеразвивающего вида № 11»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БДОУ СМР

«Детский сад №11»



М.В.Цыбина

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(двухнедельное)

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

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
1-й день	ПОНЕДЕЛЬНИК					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	7,44	8,07	35,28	243,92
	Печенье	15/25	0,52	3,25	11,85	78,79
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0	12,04	48,64
	всего		8,08	11,32	59,17	371,35
Обед	Щи из свежей капусты с макар.	180/200	1,67	5,06	8,51	86,26
	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,0
	Зеленый горошек	20/30	0,9	0	1,8	10,5
	Компот из сухофруктов	180/200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40/50	3,26	0,33	23,75	102,50
	всего		32,25	12,86	83,9	578,05
Полдник	Кисель	180/200	2,59	3,39	26,85	150,12
	всего		2,59	3,39	26,85	150,12
Ужин	Биточки манные	100/150	7,24	8,69	79,36	412,69
	Повидло	15/20			6,1	24,3
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,0
	Чай с сахаром с молоком	180/200	1,4	1,6	17,34	89,32
	всего		11,64	11,49	126,14	642,31
	ИТОГО за день			54,56	39,06	296,06

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
2-й день	ВТОРНИК					
Завтрак	Каша ячневая молочная	150/200	7,23	6,67	39,54	246,87
	Какао с молоком	180/200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	всего		15,08	12,91	95,61	558,58
Обед	Суп рассольник с геркулесом	180/200	4,02	9,04	25,9	119,68
	Птица отварная	60/70	15,60	15,60	0,83	207,74
	Каша перловая рассыпчатая	100/150	2,3	4,04	15,53	106,97
	Свекла отварная	30/40	4,02	9,04	25,9	100,7
	Компот из сухофруктов	180/200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	30/50	3,26	0,33	23,75	102,50
	всего		29,76	38,05	119,8	751,38
Полдник	Кефир с сахаром	120/150	5,60	6,38	8,18	112,52
	Яблоко	95/100				52,00
	всего		5,60	6,38	8,18	164,52
Ужин	Блины	150	8,0	5,66	52,50	292,88
	Повидло	15/20			6,1	24,3
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0	12,04	48,64
	всего		19,09	12,02	76,17	588,10
	ИТОГО за день			69,53	69,36	299,76

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
3-й день	СРЕДА					
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/200	7,44	8,21	35,13	246,17
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Чай с молоком	180/200	1,4	1,6	17,34	89,32
	всего		11,84	11,01	75,82	451,49
Обед	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200	1,85	6,19	12,34	112,47
	Печень по-строгановски	70	11,04	10,72	5,27	161,64
	Макаронные изделия отварные	100/150	3,68	3,53	23,55	140,73
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	50	3,26	0,33	23,75	102,50
	всего		20,39	20,77	92,8	631,13
Полдник	Молоко	110/160	5,59	6,38	9,38	117,31
	всего		5,59	6,38	9,38	117,31
Ужин	Запеканка пшеничная	150/200	3,72	14,87	22,57	238,99
	Булочка домашняя	45/55	3,29	7,07	27,67	171,58
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	всего		7,13	21,94	62,28	459,21
ИТОГО	за день		44,95	60,1	240,28	1659,14

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
4-й день	ЧЕТВЕРГ					
Завтрак	Каша Дружба	150/200	6,55	8,33	35,09	241,11
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Какао с молоком	180/200	4,85	5,04	32,73	195,71
	всего		14,4	14,57	91,16	552,82
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	2,26	2,29	17,41	99,27
	Курица в томатном соусе	70	15,60	15,60	0,83	207,74
	Пюре/капуста туш	150	2,13	4,04	15,53	106,97
	Компот из сухофруктов	180	2,59	3,39	26,85	150,12
	Хлеб ржаной	50	3,26	0,33	23,75	102,50
	всего		25,84	25,65	84,37	666,6
Полдник	Кефир с сахаром	120/150	5,60	6,38	8,18	112,52
	Яблоко	95/100				52
	всего		5,60	6,38	8,18	164,52
Ужин	Биточки манные	70/120	27,12	5,24	44,67	334,32
	Повидло	15/20			6,1	24,3
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	2,34	116,00
	всего		30,24	6,44	65,15	523,26
ИТОГО	за день		76,08	53,04	248,86	1907,2

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
5-й день	ПЯТНИЦА					
Завтрак	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
	Чай с молоком	180/200	2,59	3,39	26,85	150,12
	всего		11,92	13,49	75,68	473,50
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33
	Котлета рыбная	70	8,87	1,65	5,81	73,55
	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12
	Соус на рыбном бульоне	50	0,28	1,85	1,76	24,76
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	50	3,26	0,33	23,75	102,50
	всего		17,1	12,29	94,1	548,05
Полдник	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	всего		0,12		12,04	48,64
Ужин	Булочка домашняя	45/55	3,29	7,07	27,67	171,58
	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	всего		3,41	7,07	39,71	220,22
ИТОГО	за день		32,55	32,85	221,53	1290,41

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
6-й день	ПОНЕДЕЛЬНИК					
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	3,68	3,53	23,55	140,73
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Печенье	25	0,52	3,25	11,85	78,79
	итого		4,32	6,78	47,44	268,16
Обед	Суп картофельный	150/200	10,57	3,29	5,36	92,99
	Печень по-строгановски	60	2,59	3,39	26,85	150,12
	Каша перловая рассыпчатая	150	2,59	3,39	26,85	150,12
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	50	3,26	0,33	23,75	102,50
	всего		19,57	10,4	110,7	609,52
Полдник	Чай с сахаром	150/200	0,12	0	12,04	48,64
	итого		0,12		12,04	48,64
Ужин	Рулет картофельный с овощами	150	4,96	14,84	31,45	279,20
	Хлеб пшеничный	25/40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31
	всего		13,55	22,42	64,17	512,51
ИТОГО	за день		37,56	39,6	234,35	1438,83

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
7-й день	ВТОРНИК					
Завтрак	Каша пшенная молочная	150/200	7,44	8,07	35,28	243,92
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Какао с молоком	180/200	4,85	5,04	32,73	195,71
	всего		15,29	14,31	91,35	555,63
Обед	Суп крестьянский с овсяными хлопьями со сметаной	200	1,85	6,19	12,34	112,47
	Котлета куриная припущенная	70	15,60	15,60	0,81	207,74
	Пюре картофельное	150	2,62	3,23	13,45	87,16
	Соус томатный	30	0,18	12,2	17,4	18,7
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	50	3,26	0,33	23,75	102,50
	всего		24,07	37,55	83,3	529,89
Полдник	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52
	Яблоко	95/100				52,00
	всего		5,60	6,38	8,18	164,52
Ужин	Запеканка морковная с творогом, повидло	150	15,97	10,82	34,69	399,16
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64
	всего		19,09	12,02	70,07	563,8
ИТОГО	за день		64,05	70,26	252,9	1813,84

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
8-й день	СРЕДА					
Завтрак	Каша ячневая молочная	150/200	7,23	6,67	39,54	246,87
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	23,34	116,00
	всего		11,63	9,47	80,22	452,19
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150/200	1,85	3,11	10,89	79,03
	Тефтели рыбные	70	6,13	4,62	7,84	103,63
	Каша гречневая рассыпчатая	100/150	5,82	3,62	30,00	175,87
	Морковь отварная	50	4,02	9,04	25,90	119,68
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	50	3,26	0,33	23,75	102,50
	всего		21,64	20,72	126,27	694,50
Полдник	Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31
	всего		5,59	6,38	9,38	117,31
Ужин	Оладьи	200	9,35	8,63	81,39	440,63
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	всего		9,47	8,63	59,70	489,27
ИТОГО	за день		48,33	42,2	275,57	1753,27

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
9-й день	ЧЕТВЕРГ					
Завтрак	Каша овсяная молочная	150/200	6,33	8,90	25,49	207,38
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Какао с молоком	180	4,85	5,04	32,73	195,71
	всего		14,18	15,14	81,56	519,09
Обед	Суп борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89
	Плов из отварной птицы	200	31,84	38,80	35,14	639,51
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	50	3,26	0,33	23,75	102,50
	всего		37,18	44,46	95,43	944,69
Полдник	Кефир с сахаром	200	5,60	6,38	8,18	112,52
	Яблоко	95/100				52,00
	всего		5,60	6,38	8,18	164,52
Ужин	Омлет	200	5,82	9,02	1,52	110,54
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	всего		8,94	10,22	36,90	275,18
ИТОГО	за день		65,90	76,20	222,07	1903,48

	Наименование блюд	Выход, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
10-й день	ПЯТНИЦА					
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	6,02	8,05	31,09	222,02
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	23,34	116,00
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	всего		10,42	10,85	71,77	427,34
Обед	Суп из свежих овощей со сметаной	200	1,64	4,69	10,07	92,19
	Котлета мясная	70	11,04	10,72	5,27	161,64
	Пюре картофельное	150	2,13	4,04	15,53	106,97
	Соус томатный	50	2,59	3,39	26,85	150,12
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	50	3,26	0,33	23,75	102,50
	всего		21,22	23,17	109,36	727,21
Полдник	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	всего		0,12		12,04	48,64
Ужин	Рагу из овощей	150/200	3,72	14,87	22,57	238,99
	Булочка домашняя	45/55	3,29	7,07	27,67	171,58
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	всего		7,13	21,94	62,28	459,21
ИТОГО	за день		38,89	55,96	255,45	1662,40