

Утверждено и согласовано
МДОУ «детский сад №3 «Радуга»
Буткарёва А.А.



Примерное десятидневное меню МДОУ детский сад №3 «Радуга»

п.г.т Рамешки.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fa
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
189	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5.2	8.4	28.8	212	0.05	0.03	1.33	142.67	0.48
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220	
32	Печенье	20	1.6	4.8	12.6	98.65					
			9.59	16.39	61.11	429.34	0.12	0.03	1.33	362.67	0.48
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
442	Сок фруктовый	180	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	1.24
ОБЕД											
33	Салат «Свеколка»	45	0.8	2,3	4.4	40.9	0	---	2	17	0.6
89	Рассольник со сметаной	250/5	3	5.8	17.2	133	0.09	0.05	8	34	1.2
22	Картофельное пюре	150.0	3.73	6.48	24.3	169.2	0.14	0.08	5	47	0.05
19	Биточки мясные	50.0	8.7	4.9	5.5	102	0.04	0.01	8	0.9	2.6
59	Компот из сухофруктов	180	0.53	0.01	28.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4
76	Хлеб ржаной	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04*
			19,24	20,39	105,83	666,9	0.37	0.19	26,6	133,4	5.89
ПОЛДНИК											
434	молоко	180	4.58	3.98	7.58	194.13	0.07	0.05	0	191.4	0.1
УЖИН											
26	Рожки отварные с сыром и маслом	180/15/10	9.12	13.55	34.2	80	0.38	0.01	-	168	0.88
55	Чай с сахаром	180	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	
			9.22	13.55	43.9	117	0.38	0.01	1	173	0.88
Итого			43.38	50.48	233.27	1471,87	0.96	0.24	31.93	870,97	8.01

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
189	Каша пшеничная молочная	200	7.47	9.2	32.53	244	0.16	0.1	1.33	146.67		
57	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152	0.07	-	-	220		
71	Хлеб пшеничный	40	3	1.2	20.6	104.8			-	7.6		0.4
		14	12.97	14	61.83	508	0.31	0.13	1.33	374.27		0.52
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
70	груша	100	0.4		11.3	46.0	0.54	0.23	7.5	18.0		0.92
ОБЕД												
75	Помидоры свежие	50	0.50	0.09	1.71	10.4	0.03	-	12.6	70		0.7
3	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	5.2	5.6	13.1	112	0.12	0.04	18	25		3.0
61	Греча отварная с сосиской	150/50	13.4	19.5	43.1	405	0.53	-	1.2	105		12
59	Компот из сухофруктов	180	0.88	0.01	22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0		0.4
76	Хлеб ржаной	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05		1.04
			22.46	26.1	105.89	749.2	0.78	0.09	35.4	234.05		17.14
ПОЛДНИК												
23	Йогурт	150	3	2.3	4.5	72	0.0	0.0	1.1	180		0.0
			3	2.3	4.5	72	0.0	0.0	1.1	180		0.0
УЖИН												
53	Блины с маслом сливочным	150/10	14.57	19.73	68.29	492.8	0.16	0.12	1.73	80.1		2.54
55	Чай с сахаром	180	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5		
			14.67	19.73	77.99	529.8	0.16	0.12	1.73	85.1		2.54
Итого			53.5	62.13	250.21	1905	0.94	0.44	47.06	891.42		20.6

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

49	Каша геркулесовая молочная	200	6.8	10	25.2	217.33	0.13	0.08	1.33	156	1.15
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220	
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	4	8.9	22	153	0.02	0.02	29.2	22.1	13.92
			13.59	22.09	66.91	489.02	0.22	0.1	30.53	398.1	15.07

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

70	груша	100	0.4	11.3	46.0	0.05	0.05	7.5	18.0	3.45
----	-------	-----	-----	------	------	------	------	-----	------	------

ОБЕД

33	Огурец свежий	50	0.36	5.04	1.5	51.8					
99	Суп гороховый на мясном бульоне	250	6.2	5.6	22.3	167	0.8			20	5
22	Картофельное пюре	150	3.73	6.48	24.3	169.2	0.14	0.08	5	47	0.05
19	Рыбная котлета	70	10.36	1.93	46.79	88.93	0.06	0.05	0	15.4	2.1
59	Компот из сухофруктов	180	0.88	0.01	22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4
76	Хлеб ржаной	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04
			71.53	19.96	145.87	698.73	1.1	0.23	8.6	116.45	8.59

ПОЛДНИК

434	Молоко	180	4.58	3.98	7.58	194.13	0.07	0.05	0	191.4	0.1
331	Конфета	35	96			133				14	0.2
			73.58	3.98	7.58	327.13	0.07	0.05		205.4	0.03

УЖИН

64	Сырники со сливочным маслом	200/10	32.49	9.82	33.22	351.22	0.07	0.05	0	191.4	0.9
56	Чай с лимоном	180	0.07	0.01	15.31	61.61	0.011		4.1	8.99	0.88
			32.56	9.83	48.52	412.83	0.081	0.05	4.1	200.39	1.78
			191.26	55.86	268.88	1973.71	1.521	0.48	50.73	976.95	28.92

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК													
48	Каша манная молочная	200	6.13	8.27	27.6	209.33	0.08	0.08	1.33	141.3	0.48		
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220			
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	4	8.9	22	153	0.02	0.02	29.2	22.1	13.92		
			12.92	20.36	69.31	481.02	0.17	0.1	30.53	383.4	14.4		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
442	Сок фруктовый	180	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	1.24		
ОБЕД													
1.7	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0.57	3.65	1.84	42.84							
2	Щи на мясном бульоне со сметаной	250/10	3.2	5.6	15.6	114.35	0.04	0.02	20	51	2.5		
12	Жаркое по домашнему	220	9.0	14.4	23.6	250					1.4		
59	Компот из сухофруктов	180	0.88	0.01	22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4		
76	Хлеб ржаной	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04		
			16.13	24.56	89.02	628.99	0.14	0.07	23.6	85.05	4.7		
ПОЛДНИК													
23	Йогурт	150	3	2.3	4.5	72	0.0	0.0	1.1	180	0.0		
УЖИН													
9	Суп молочный вермишелевый	250	0.7	0.15	21.7	156.08	0.08	0.05	1	149			
55	Чай с сахаром	180	0.1	4.9	9.7	48.64	-	-	-	5			
71	Хлеб пшеничный	20											
			6.6	5.05	40.6	391.92	0.16	0.08	1	159	0.52		
			39.4	52.42	218.28	1638.43	0.57	0.32	89.23	893.95	21.5		

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК													
47	Каша гречневая	200	9.07	9.47	35.87	265.33	0.19	0.1	1.33	129.3	12.0		
23	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220			
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	4	8.9	22	153	0.02	0.02	29.2	22.1	13.92		
			15.86	21.56	77.58	537.02	0.28	0.12	30.53	371.4	25.92		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
442	Сок фруктовый	180	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	1.24		
ОБЕД													
27	Салат капустный	50	0.66	4.03	4.25	53.9							
5	Суп из рыбных консервов	200	10.09	4.98	18	157.2	9.58	0.78	3.6	22.2	16.25		
29	Рожки отварные	130	4.79	4.59	30.62	182.95							
55	Котлета мясная	80	9.2	14	11.47	202.1							
59	Компот из сухофруктов	180	0.88	0.01	22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4		
76	Хлеб ржаной	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	-	13.05	1.04		
			28.1	28.51	112.32	817.95	9.68	0.83	7.2	56.7	17.69		
ПОЛДНИК													
58	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92							
УЖИН													
44	Запеканка манная	200	6.18	8.37	32.34	232.48							
60	Кисель	200	1.36		29.02	116.19				12			
			7.54	8.37	61.36	348.67				12			
			56.02	62.52	292.06	1922.06	9.98	0.96	52.73	438.6	44.85		

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

26	Рожки отварные с сыром и маслом	180	9.12	13.55	34.2	80	0.38	0.01	-	168	3.39
56	Чай с лимоном	200	0.3	-	15.2	60	0.01	0.01	4.1	8.99	0.88
603	Пряник	30	1.77	1.41	22.05	109.8					
			11.19	14.96	71.45	249.8	0.48	0.02	4.1	176.99	4.27

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

442	Сок фруктовый	180	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.05	1.24
-----	---------------	-----	------	------	-------	------	------	------	---	-------	------

ОБЕД

67	Огурец соленый	40	0.36	0.05	1.17	6.3	0.01	0.01	10.08	19.6	1.9
8	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	1.85	6.19	12.34	112.47	0.35	0.04	11	52	3.75
22	Картофельное пюре	150	3.73	6.48	24.3	169.2	0.14	0.08	5	47	0.05
10	Мясная котлета	60	10.68	8.72	10.74	176.75	0.05	0.03	1.33	10.07	2.0
59	Компот из сухофруктов	180	0.88	0.01	22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4
76	Хлеб ржаной	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04		13.05	1.04
			19.98	22.35	96.53	686.52	0.65	0.21	31.01	162.72	9.14

ПОЛДНИК

434	Молоко	180	4.58	3.98	7.58	194.13	0.07	0.05	-	191.4	0.1
			4.58	3.98	7.58	194.13	0.07	0.05	-	191.4	0.1

УЖИН

49	Каша геркулесовая молочная	200	6.8	10	25.2	217.33	0.13	0.08	1.33	156	1.15
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220	
71	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/10	1.1	9	6.8	115	0.02	0.02	29.2	22.1	13.92
			10.69	22.19	51.71	451.02	0.22	0.1	30.53	398.1	15.07
			47.19	63.63	166.67	1645.97	1.44	0.3	68.64	939.26	29.82

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
46	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200	6.55	8.33	35.09	241.11	0.14	0.18	1.0	183.6	0.48
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220	
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	4	8.9	22	153	0.02	0.02	29.2	22.1	13.92
			13.34	20.42	76.8	512.8	0.23	0.20	30.2	425.7	14.4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
69	яблоко	100	0.40		11.30	46.0	0.08		50	44	2.2
ОБЕД											
1.7	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0.57	3.65	1.84	42.84	0.1	0.0067	2.8	19.2	0.76
72	Суп картофельный с вермишелью	200	1.54	4.69	10.07	92.19	0.5		8.5	40	7.75
69/1	Плов с курицей	230	9.45	5.85	26.88	195.15	0.04	0.06	0	12	0.4
59	Компот из сухофруктов	180	0.88		22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4
76	Хлеб ржаной	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04
			14.92	15.09	86.77	551.98	0.74	0.087	14.9	105.25	10.05
ПОЛДНИК											
23	Йогурт	150	3	2.3	4.5	72	0.0	0.0	1.1	180	0.0
			3	2.3	4.5	72	0.0	0.0	1.1		
УЖИН											
53	Блины с повидлом	150/10	14.57	19.73	68.29	492.8	0.16	0.12	1.73	80.1	2.54
55	Чай сладкий	180	0.07	0.01	15.34	61.62	0.011	-	4.1	8.99	0.88
			14.64	19.74	83.63	554.42	0.171	0.12	5.83	89.09	3.42
			44.3	57.55	263	1737.2	1.941	0.407	102.03	844.04	30.07

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

50	Каша ячневая молочная с маслом	200	7.3	11.4	53.3	345	0.1	0.08	0.96	100.86	2.0
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220	
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	3.1	1.2	19.9	105	0.01	0.01	0	132	0
			13.19	15.79	92.91	568.69	0.18	0.09	0.69	452.86	2.00

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

70	груша	100	0.4		11.3	46.0	0.05	0.05	7.5	18.0	3.45
----	-------	-----	-----	--	------	------	------	------	-----	------	------

ОБЕД

18	Огурец свежий	50	0.36	0.05	1.17	6.3	0.04	0.013	3.15	21.6	0.86
2	Щи с мясом	250	2.58	7.82	9.12	114.35	0.04	0.186	25	51	0.7
22	Картофельное пюре	150	3.73	6.48	24.3	169.2	0.14	0.08	5	47	0.05
54	Тефтели	80	11.5	4.1	8.4	109	0	-	0.9	34.5	1.1
59	Компот из сухофруктов	180	0.88		22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4
76	Хлеб ржаной	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04
			121.53	19.35	90.07	677.35	0.32	0.329	37.65	188.6	4.15

ПОЛДНИК

434	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116.0	0.053	0.033	2	168	1.33
331	Конфета	35	96			133				14	0.2
			101.6	6.4	9.4	249.0	0.053	0.033	2	192	1.53

УЖИН

40	Пудинг творожно- манный	150	24.26	8.31	39.75	330.81	0.04	0.02	0.8	142	0.6
55	Чай сладкий	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.01	0.01	0	132	0
			24.33	8.32	55.06	392.43	0.05	0.03	0.8	274.0	0.6
			261.05	49.86	258.74	1933.47	1.103	0.532	48.64	1125.46	11.73

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

189	Каша рисовая молочная	200	5.2	8.4	28.8	212	0.05	0.03	1.33	142.67	0.48
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220	
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	4	8.9	22	153	0.02	0.02	29.2	22.1	13.92
			11.99	20.49	70.51	483.69	0.14	0.05	30.53	384.77	14.4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
69	яблоко	100	0.40		11.30	46.0	0.08		50	44	2.2
ОБЕД											
75	Помидоры свежие	50	0.5	0.09	1.11	10.4	0.1	0.0067	2.8	19.2	0.76
78	Суп картофельный вегетарианский	250	17.0	13.5	12.8	190	0	0.01	0.1	80	1.1
34	Капуста тушённая с мясом курицы	250	14.9	11.7	17.6	262.1	0	0.2	53.2	98.4	3.6
59	Компот из сухофруктов	180	0.88	0	22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4
76	Хлеб ржаной	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04
			35.76	26.19	79.49	684.3	0.92	0.327	59.7	231.65	6.9
ПОЛДНИК											
23	Йогурт	60	3	2.3	4.5	72	0.0	0.0	1.1	180	0.0
УЖИН											
27	Щи	400	5.64	7.16	0.68	88.8	0.03	0.02	0	44.36	0
51	Булочки домашняя	600	4.37	7.07	36.8	228.20	0.1	0.05	0	16.67	0.8
56	Чай сладкий с лимоном	2000	0.07	0.01	15.31	61.62	0.01	0.01	0	132	0
			10.08	14.33	52.79	378.62	0.14	0.08	0	189.99	0.8
			58.23	63.31	165.8	1664.61	2.0	0.457	141.33	1030.41	24.3

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
9	Вермишель молочная	200	8.0	9.6	33.4	204	0.02	0	240	0	0	0
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07	0	220	0	0	0
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	4	8.9	22	153	0.02	0.02	22.1	29.2	13.92	13.92
			14.79	121.89	75.11	475.69	0.11	0.01	482.1	0	13.92	13.92
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
442	Сок фруктовый	180	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.03	29.2	10.05	1.24	1.24
ОБЕД												
18	Огурец свежий	50	0.36	0.05	1.17	6.3	0.04	0.013	3.15	21.6	0.86	0.86
3	Борщ мясной со сметаной	250	2.0	5.2	13.1	106.0	0.38	0.03	8.25	39	0.98	0.98
39	Гуляш из мяса - кури	70	12	11	5	177			4.5	17	1	1
22	Картофельное пюре	140	3.71	4.45	24.2	168.2	0.09	0.05	3.33	31.3	0.73	0.73
59	Компот из сухофруктов	180	0.88	0	22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4	0.4
76	Хлеб ржаной	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04	1.04
			21.43	21.6	91.45	736	0.61	0.143	22.83	142.95	5.01	5.01
ПОЛДНИК												
58	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92						
УЖИН												
66	Салат овощной	200	8.6	11.05	14.6	191.39	0.1	0.05	1.0	17.0	1.3	1.3
56	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.01	0.01	0	132	0	0
76	Хлеб ржаной	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04	1.04
			11.15	11.96	54.96	383.51	0.19	0.1	1.0	162.05	2.34	2.34
			60.89	159.53	262.32	1813.62	0.93	0.273	52.85	797.15	22.51	22.51