

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 "Ягодка" города Новошахтинска
МБДОУ д/с №2

Утверждено

Заведующий МБДОУ д/с №2

С.И.Землякова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная группа 3-7 лет

летне-осенний и зимне-весенний сезоны

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
понедельник							
Завтрак	каша пшениая	150.00	4.50	6.40	21.90	163.20	
	яйцо варёное	40.00	5.10	4.60	0.30	63.00	
	икра кабачковая	60.00	0.70	3.10	4.40	49.10	
	бутерброд с маслом	35.00	2.30	4.36	14.62	72.90	
	чай с сахаром	180/10	0.00	0.00	11.98	47.92	
				12.60	18.46	53.20	396.12
Второй завтрак	сок яблочный	180.00	0.90	0.00	19.60	78.60	
			0.90		19.60	78.60	
Обед	суп картофельный с бобовыми	200.00	5.40	5.50	18.80	147.10	
	котлета мясная	70.00	9.84	8.02	7.16	139.13	
	картофельное пюре	150.00	3.05	5.24	18.06	131.60	
	салат из белокачанной капусты	60.00	0.96	6.06	4.44	76.20	
	хлеб	35.00	2.30	0.30	14.80	71.40	
	компот из сухофруктов	200.00	0.48	0	23.80	97.12	
				22.03	25.12	87.06	662.55
Уплотнённый полдник	макароны отварные с сыром	200.00	8.30	10.20	24.00	221.70	
	кисломолочный продукт	200.00	4.35	4.80	6.00	84.60	
	печенье	20.00	1.50	2.00	14.90	83.40	
				14.15	17.00	44.90	389.70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49.68	60.58	204.76	1526.97

—

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 вторник						
Завтрак	Каша гречневая сладкая	200.00	24.40	10.40	115.70	653.20
	бутерброд с маслом и сыром	49.00	5.06	7.00	14.62	145.00
	какао с молоком	200.00	29.00	2.50	24.80	237.70
			58.46	19.90	155.12	1035.90
Второй завтрак	яблоко	100.00	0.30	0.30	8.30	40.00
			0.30	0.30	8.30	40.00
Обед	борщ со сметаной на курином бульоне	200.00	1.81	4.91	12.74	102.50
	птица в соусе с томатом	70.00	7.42	9.33	2.58	123.97
	пюре из гороха с маслом	205.00	38.98	6.29	79.24	529.43
	хлеб	35.00	2.30	0.30	14.80	71.40
	компот из сухофруктов	200.00	0.48	0	23.80	97.12
			50.99	20.83	133.16	924.42
Уплотнённый полдник	Вареники ленивые с маслом со сметаной	190.00	17.16	9.10	17.94	224.90
	кисломолочный продукт	200.00	4.35	4.80	6.00	84.60
	булочка	60.00	4.32	3.60	32.64	182.40
			25.83	17.50	56.58	491.90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		135.58	58.53	353.16	2492.22

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 среда						
Завтрак	суп молочный геркулесовый	200.00	5.76	6.63	18.28	156.00
	кофейный напиток с молоком	200.00	4.80	4.80	21.96	147.84
	бутерброд с маслом	35.00	2.30	4.36	14.62	72.90
			12.86	15.79	54.86	376.74
Второй завтрак	сок яблочный	180.00	0.90	0.00	19.60	78.60
			0.90		19.60	78.60
Обед	суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200.00	2.69	2.84	17.14	104.75
	плов из птицы	180.00	12.71	7.85	26.80	229.00
	огурец соленый	60.00	0.48	0.06	1.50	8.40
	хлеб	35.00	2.30	0.30	14.80	71.40
	компот из сухофруктов	200.00	0.48	0	23.80	97.12
			18.66	11.05	84.04	510.67
Уплотнённый полдник	рагу из овощей	200.00	2.50	12.40	15.30	184.10
	чай с сахаром	180/10	0.00	0.00	11.98	47.92
	вафли	20.00	0.60	0.70	15.50	70.80
			3.10	13.10	42.78	302.82
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35.52	39.94	201.28	1268.83

|

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 четверг						
Завтрак	омлет с зелёным горошком	200.00	9.20	12.18	5.19	165.00
	кофейный напиток	200.00	4.80	4.80	21.96	147.84
	бутерброд с маслом	35.00	2.30	4.36	14.62	72.90
			16.30	21.34	41.77	385.74
Второй завтрак	банан	100	1.40	0.50	18.90	86.40
			1.40	0.50	18.90	86.40
Обед	борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/10/6	3.52	5.98	9.78	107.02
	сырники из творога с молоком сгущённым	200/20	11.20	12.69	40.20	319.81
	хлеб	35.00	2.30	0.30	14.80	71.40
	компот из сухофруктов	200.00	0.48	0	23.80	97.12
			17.50	18.97	88.58	595.35
Уплотнённый полдник	каша манная молочная	200.00	5.76	6.63	18.28	156.00
	молоко кипяченое	200.00	6.10	5.30	10.10	113.00
	бутерброд с повидлом	38.00	2.32	0.24	20.08	92.00
			14.18	12.17	48.46	361.00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49.38	52.98	197.71	1428.49

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 пятница						
Завтрак	сельдь с луком	60.00	6.07	4.79	2.54	77.59
	картофельное пюре	150.00	3.05	5.24	18.06	131.60
	бургерброд с маслом	35.00	2.30	4.36	14.62	72.90
	чай с сахаром	180/10	0.00	0.00	11.98	47.92
			9.12	10.03	47.20	330.01
Второй завтрак	яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
			0.40	0.40	9.80	47.00
Обед	суп картофельный с клёцками	200.00	3.10	4.40	22.00	141.20
	голубцы ленивые	200.00	17.90	22.50	15.40	337.00
	соус томатный с овощами	50.00	0.70	4.40	4.50	61.40
	хлеб	35.00	2.30	0.30	14.80	71.40
	компот из сухофруктов	200.00	0.48	0	23.80	97.12
			24.48	31.60	80.50	708.12
Уплотнённый полдник	суп молочный пшеничный	200.00	5.76	6.63	18.28	156.00
	сок яблочный	200.00	0.90	0.00	19.60	78.60
	булочка	60.00	4.32	3.60	32.64	182.40
			10.98	10.23	70.52	417.00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44.98	51.86	208.02	1502.13



|

|

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2						
понедельник						
Завтрак	суп молочный рисовый	200.00	5.76	6.63	18.28	156.00
	бутерброд с маслом	35.00	2.30	4.36	14.62	72.90
	какао с молоком	200.00	29.00	2.50	24.80	237.70
			37.06	13.49	57.70	466.60
Второй завтрак	сок яблочный	180.00	0.90	0.00	19.60	78.60
			0.90		19.60	78.60
Обед	Суп рыбными консервами	200.00	9.20	3.40	16.60	133.00
	гуляш из свинины(говядины)	80.00	6.00	7.60	2.47	102.28
	каша гречневая рассыпчатая	150.00	4.50	6.40	21.90	163.20
	салат из свеклы	60.00	0.90	3.60	4.90	54.60
	хлеб	35.00	2.30	0.30	14.80	71.40
	компот из сухофруктов	200.00	0.48	0	23.80	97.12
			23.38	21.30	84.47	621.60
Уплотнённый полдник	макаронные изделия	150.00	5.70	0.75	36.00	172.20
	яйцо варёное	40.00	5.10	4.60	0.30	63.00
	икра кабачковая	60.00	0.70	3.10	4.40	49.10
	чай с сахаром	180/10	0.00	0.00	11.98	47.92
	хлеб	35.00	2.30	0.30	14.80	71.40
	булочка	60.00	4.32	3.60	32.64	182.40
			18.12	12.35	100.12	586.02
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		79.46	47.14	261.89	1752.82

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
вторник						
Завтрак	каша манная молочная	200.00	5.76	6.63	18.28	156.00
	бутерброд с маслом	35.00	2.30	4.36	14.62	72.90
	кофейный напиток с молоком	200.00	4.80	4.80	21.96	147.84
			12.86	15.79	54.86	376.74
Второй завтрак	сок яблочный	180.00	0.90	0.00	19.60	78.60
			0.90		19.60	78.60
Обед	борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/10/6	3.52	5.98	9.78	107.20
	Жаркое по домашнему	200.00	26.40	25.40	22.90	425.10
	салат из свеклы	60.00	0.90	3.60	4.90	54.60
	хлеб	35.00	2.30	0.30	14.80	71.40
	компот из сухофруктов	200.00	0.48	0	23.80	97.12
			33.60	35.28	76.18	755.42
Уплотнённый полдник	запеканка из творога со сгущённым молоком	150.00	18.62	9.52	16.94	227.92
	кисломолочный продукт	200.00	4.35	4.80	6.00	84.60
	яблоко	100.00	0.30	0.30	8.30	40.00
			23.27	14.62	31.24	352.52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70.63	65.69	181.88	1563.28

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 среда						
Завтрак	суп молочный пшёный	200.00	5.76	6.63	18.28	156.00
	бутерброд с маслом	35.00	2.30	4.36	14.62	72.90
	чай с сахаром	180/10	0.00	0.00	11.98	47.92
			8.06	10.99	44.88	276.82
Второй завтрак	сок яблочный	180.00	0.90	0.00	19.60	78.60
			0.90		19.60	78.60
Обед	суп картофельный с клецками	200.00	3.10	4.40	22.00	141.20
	Котлета рыбная паровая	80.00	12.40	3.60	26.80	189.20
	картофельное пюре	150.00	3.05	5.24	18.06	131.60
	зеленый горошек	60.00	3.00	0.12	4.98	33.00
	хлеб	35.00	2.30	0.30	14.80	71.40
	компот из сухофруктов	200.00	0.48	0	23.80	97.12
			24.33	13.66	110.44	663.52
Уплотнённый полдник	макаронные изделия сладкие с маслом	150.00	7.60	1.00	48.00	231.40
	кисломолочный продукт	200.00	4.35	4.80	6.00	84.60
	булочка	60.00	4.32	3.60	32.64	182.40
			16.3	9.4	86.6	498.4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49.56	34.05	261.56	1517.34

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 четверг						
Завтрак	суп молочный гречневый	200.00	5.76	6.63	18.28	156.00
	кофейный напиток	200.00	4.80	4.80	21.96	147.84
	бутерброд с маслом	35.00	2.30	4.36	14.62	72.90
			12.86	15.79	54.86	376.74
Второй завтрак	сок яблочный	180.00	0.90	0.00	19.60	78.60
			0.90		19.60	78.60
Обед	борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/10/6	3.52	5.98	9.78	107.02
	ленивые вареники со сметаной	180/10	17.16	9.10	17.94	224.90
	хлеб	35.00	2.30	0.30	14.80	71.40
	компот из сухофруктов	200.00	0.48	0	23.80	97.12
			23.46	15.38	66.32	500.44
Уплотнённый полдник	Оладьи с джемом	165.00	9.35	8.63	81.39	440.63
	чай с сахаром	180/10	0.00	0.00	11.98	47.92
	яблоко	100.00	0.30	0.30	8.30	40.00
			9.65	8.93	101.67	528.55
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46.87	40.10	242.45	1484.33

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 пятница						
Завтрак	суп молочный рисовый	200.00	5.76	6.63	18.28	156.00
	какао с молоком	200.00	29.00	2.50	24.80	237.70
	бутерброд с маслом	35.00	2.30	4.36	14.62	72.90
			37.06	13.49	57.70	466.60
Второй завтрак	банан	100	1.40	0.50	18.90	86.40
			1.40	0.50	18.90	86.40
Обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200.00	7.30	7.30	17.80	166.80
	Капуста тушеная с мясом	200.00	9.00	7.50	7.36	132.94
	хлеб	35.00	2.30	0.30	14.80	71.40
	компот из сухофруктов	200.00	0.48	0	23.80	97.12
			19.08	15.10	63.76	468.26
Уплотнённый полдник	омлет с зелёным горошком	200.00	9.20	12.18	5.19	165.00
	сок яблочный	200.00	0.90	0.00	19.60	78.60
	хлеб	35.00	2.30	0.30	14.80	71.40
	булочка	60.00	4.32	3.60	32.64	182.40
			16.72	16.08	72.23	497.40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74.26	45.17	212.59