



Утверждаю

Приказ № 45 от 18.09.2020 г.

Заведующий МБДОУ
детского сада «Чебурашка»

Л.В. Долотова

Составила медсестра

З.Н. Лунькова.

Примерное 10- дневное меню
для детских садов и яслей
с 9 дневным часовым
функционированием МБДОУ
детского сада «Чебурашка»

I день

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак										
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	200	5.98	8.85	3.49	7.02	22.33	36.16	146.9	231.4
Пулка	30	50	2.14	3.55	0.34	0.55	13.94	23.20	68.6	114.5
Чай с молоком	150	250	1.15	1.54	1.22	1.63	7.0	9.36	43.5	58.0
Второй завтрак										
Блюдо	50	100	0.2	0.4	0.2	0.4	4.9	9.8	22.5	45.0
Обед										
Суп картофельный на курином бульоне	150	250	1.4	2.37	1.56	2.6	13.32	22.2	66.63	111.0
Салат из красной свеклы	40	50	0.64	0.8	1.5	2	2.4	3	38	48
Плов	160	210	16	21	14.77	19.4	26.7	35.13	304	399
Компот из сухофруктов	150	200					17.8	23.7	72	97
Хлеб ржаной	30	40	1.1	1.8	0.1	0.28	12.4	19.9	53.5	85.6
Полдник										
Сыр	10	15	2.3	3.45	2.9	4.35	-	-	36	54
Печенье	30	40	2.04	2.72	3.58	7.44	19.68	26.24	137.7	183.6
Кофейный напиток	150	200	4.2	5.6	4.8	6.4	18.08	24.1	134.18	178.9
Итого за день:										
		-	37.15	52.0	38.47	52.07	146.1	232.7	999.5	1606

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак										
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	200	6.02	8.02	8.66	11.5	32.8	43.73	225	300
Пиряник	30	40	3.12	4.16	1.5	2.08	23.64	30.72	137	183
Какао второй завтрак	150	200	4.5	5.6	5.06	6.4	18.75	24.4	140	172.1
Апельсин	50	100	0.45	0.9	0.1	0.2	4.0	8.1	20	40
Обед										
Суп рассольник на кур/б	150	250	1.65	2.2	2.61	3.48	14.03	17.7	83.5	111.3
Тушенный картофель с куриным мясом	50/100	70/150	1.76 10.6	2.65 14.84	4.5 4	6.8 5.6	14 0.3	21.05 0.4	113 0.48	170.9 0.67
Хлеб ржаной	30	40	1.1	1.8	0.1	0.28	12.4	19.9	53.5	85.6
Напиток фруктово-ягодный	150	200	-	-	-	-	17	23	76	94
Салат красной свеклы с консервир.горошком	40	50	0.86	1.08	1	2	1.37	1.71	27.86	41.7
Полдник										
Кисель	150	200	-	-	-	-	13.4	17.9	51.7	69
Булочка	30	50	2.14	3.55	0.34	0.55	13.94	23.2	68.6	114.5
Яйце	½	1	1.2	2.5	1.1	2.3	0.07	0.14	15.7	32.5
итого за день:			33.4	47.3	28.97	40.69	165.05	231.9	1012	1414.7

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак										
Каша манная с изюмом	150	200	4.28	6.28	4.4	7.31	23.23	49.92	188.15	288.15
Кофе с молоком	150	200	4.2	5.6	4.8	6.4	18.08	24.1	134.18	178.9
Булочка Второй завтрак	30	50	2.14	3.55	0.34	0.55	13.94	23.2	68.6	114.5
Напиток	100	100	-	-	-	-	17	23	76	94
Обед										
Суп гороховый на курином бульоне	150	250	6.3	10.3	3.24	3.52	15.23	25.38	111.8	186.25
Солянка	150	220	11.75	17.24	8.9	11.87	11.52	15.36	168.5	247.17
Хлеб	30	40	1.1	1.8	0.1	0.28	12.4	19.9	53.5	85.6
Компот сухофруктовый	150	200	0.97	1.3	-	-	17.8	23.7	72	97
Салат витаминный	30	40	0.58	1.16	1.35	2.7	2.62	5.24	28.6	57.2
Полдник										
Йогурт 3.2%	150	200	7.5	10	4.8	6.4	12.75	17	165	220
Булочка	30	50	2.14	3.55	0.34	0.55	13.94	23.2	68.6	114.5
Итого за день:	-	-	38.82	57.23	28.27	39.58	158.5	250	1134	1683.2

Наименованиес блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак										
Лапшевник с творогом, сметаной	150	200	13.93	18.57	10.5	14	33.2	44.3	314.4	409.4
Чай с молоком	150	200	1.15	1.54	1.22	1.63	7	9.36	43.5	58
Второй завтрак										
Яблоко	50	100	0.2	0.4	0.2	0.4	4.9	9.8	22.5	45
Обед										
Борщ со сметаной	150	250	1.25	2.2	3.78	7.3	6.42	10.84	77.55	129.2
Рис отварной	50/100	80/150	2.1	3.01	0.3	0.43	21.42	30.7	99	142
Хлеб	30	40	1.1	1.8	0.1	0.28	12.4	19.9	53.5	85.6
Суфле с мясом кур в молочном соусе	50	80	9.5	15.2	7.05	11.29	4.98	8	130	208
Полдник										
Кофейный напиток с мол.	150	200	4.2	5.6	4.8	6.4	18.08	24	131.18	178.9
Булочка	30	50	2.14	3.55	0.34	0.55	13.94	23.2	68.6	114.5
Сыр	10	15	2.3	3.45	2.9	4.35	-	-	36	54
итого за день:	-	-	37.87	55.32	40.19	46.63	122.31	180	976.23	1424.6

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак										
Каша геркулесовая молочн. с маслом и сахаром	150	200	6.38	8.5	9.56	12.7	29.8	33.13	205.2	273.6
Какао	150	200	4.5	5.6	5.06	6.4	18.75	24.4	140	172.1
Булочка Второй завтрак	30	50	2.14	3.56	0.34	0.55	13.94	23.2	68.6	114.5
Сок	-	-	-	-	-	-	6.9	6.9	31	31
Обед										
Суп вермишелевый	150	250	0.8	1.34	1.7	2.82	5.46	9.16	77.32	110.68
Гороховое пюре, котлета рыбная	70/40	100/80	6.9 7.09	9.89 14.1	0.48 4.7	0.69 9.4	15.24 4	21.84 8.01	122.2 63.67	177.54 127.58
Хлеб	30	40	1.1	1.8	0.1	0.28	12.4	19.9	53.5	85.6
Винегрет	55	80	0.72	1.1	1.88	3.02	5.55	8.89	47.62	72.84
Чай	150	200	-	-	-	-	11	15	42.75	57
Полдник										
Кисель	150	200	-	-	-	-	13.4	17.9	51.7	69
Пирог с повидлом	38	75	2.45	4.9	2.59	5.18	23.01	46.02	123.5	247
итого за день:	-	-	32.58	51.28	26.41	41.03	148.4	211.9	1026	1538.37

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак										
Каша перловая молочная	150	200	6.33	8.44	8.76	11.68	29.7	39.63	216	288.1
Чай	150	200	-	-	-	-	11	15	42.75	57
Сыр,печенье Второй завтрак	30/10	40/15	2.3 2.04	3.45 2.72	2.9 5.58	4.35 7.44	- 19.68	- 26.24	36 137.7	54 183.6
Яблоко	50	100	0.2	0.4	0.2	0.4	4.9	9.8	22.5	45
Обед										
Суп харчо на курином бульоне	150	250	3.48	5.8	3.18	5.3	15.3	25.5	60.45	95.15
Бефстроганов в томатном соусе	45	60	21.1	28.8	19	25.3	3.78	5.04	198.9	265.2
Хлеб	30	40	1.1	1.8	0.1	0.28	12.4	19.9	53.5	85.6
Макароны	110	140	4.29	5.01	2.31	3.29	29.04	38.1	149.9	181.8
Компот сухо-фруктовый	150	200	-	-	-	-	17.8	23.7	72	97
Салат свежей капусты Полдник	40	50	0.64	0.81	1.5	2	3.84	4.8	31.4	39.6
Кофейный напиток с молоком	150	200	4.2	5.6	4.8	6.4	18.08	24.1	134.18	178.9
Булка	30	50	2.14	3.45	0.34	0.55	13.94	23.2	68.6	114.5
итого за день:	-	-	47.82	65.78	48.67	65.99	179.46	255	1223.8	1685.4

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		
			белки		жиры		углеводы				
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	150	200	6.28	9.42	7.31	10.96	49.9	74.85	288.15	300	
Напиток цикорий с молоком	150	200	4.2	5.6	4.8	6.4	18.08	24.1	134.18	178.9	
Вафли	30	50	0.96	1.6	0.84	1.4	24	40.05	105	175	
Сок	100	100	-	-	-	-	6.9	6.9	31	31	
Обед											
Щи из свежей капусты и мяса	150	250	6.45	11.97	2.8	4.74	6.88	11.46	83.85	140.8	
Картофельное пюре, котлета	60/100	75/130	2.16	2.81	3.73	4.85	14.7	19.1	104	135.2	
Хлеб	30	40	1.1	1.8	0.1	0.28	12.4	19.9	53.5	85.6	
Чай	150	200	9.6	11.9	8.3	10.4	5.6	6.7	136.6	170	
Салат из свежей морков, яблок	-	-	0.42	14.2	0.6	2	2.44	8.4	16.22	34.2	
Полдник											
Кисель	150	200	-	-	-	-	13.4	17.9	51.7	69	
Булка	30	50	2.14	3.55	0.34	0.55	13.94	23.2	68.6	114.5	
Сыр	10	15	2.3	3.45	2.9	4.35	-	-	36	54	
итого за день:	-	-	36	54.02	31.72	45.93	179.2	268.2	1151.5	1545	

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	
			•белки		жиры		углеводы			
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак										
Творожная запеканка со сметаной	150	200	20.85	27.8	21.15	28.2	21.9	29.2	346	461.4
Какао	150	200	4.5	5.6	5.06	6.4	18.75	24.4	140	172.1
Второй завтрак										
Банан	50	100	0.75	1.5	0.05	0.1	0.96	19.2	44.5	89
Обед										
Суп пшенный с консервами	150	200	3.48	5.8	3.18	5.3	15.3	25.5	71.28	118
Овощное рагу с курицей	50/100	75/150	1.83	2.28	9.59	12.22	12.4	16.31	233.79	283.89
Хлеб	30	40	1.1	1.8	0.1	0.28	12.4	19.9	53.5	85.6
Салат из красной свеклы, консервированного горошка	100/20	150/25	0.86	1.08	1	2	1.37	1.71	27.86	41.17
Напиток	150	200	-	-	-	-	17	23	76	94
Полдник										
Кефир	150	200	4.2	5.6	4.8	6.4	6.15	8.2	84	112
Булочка	30	50	2.14	3.55	0.34	0.55	13.94	23.2	68.6	114.5
Итого за день:	-	-	39.7	54.6	45.27	61.45	128.8	190.6	1146	1571

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак										
Каша рисовая молчная с маслом, с сахаром	150	200	6.02	8.02	8.66	11.5	32.5	43.73	225	300
Кофейный напиток	150	200	4.2	5.6	4.8	6.4	18.08	24.1	134.18	178.9
Булка Второй завтрак	30	50	2.14	3.55	0.34	0.55	13.94	23.2	68.6	114.5
Апельсин	50	100	0.45	0.9	0.1	0.2	4.0	8.0	20	40
Обед										
Суп с клетсками	150	250	2.23	3.71	1.49	2.57	14.1	23.68	77.03	128.5
Гречка, тефтели мясные, подливка	70 70/55	100 110/80	3.78 9.58	6.05 15	0.99 6.57	3.82 10.3	13.63 11.04	31.46 17.33	100 153	173.4 244
Хлеб	30	40	1.1	1.8	0.1	0.28	12.4	19.9	53.5	85.6
Салат из свежей капусты	40	50	0.64	0.81	1.5	2	3.84	4.8	31.4	39.6
Компот сухофруктов	150	200	-	-	-	-	17.8	23.7	72	97
Полдник										
Кисель	150	200	-	-	-	-	13.4	17.9	51.7	69
Булка	30	50	2.14	3.55	0.34	0.55	13.94	23.2	68.6	114.5
итого за день:	-	-	32.25	45.44	25	38.17	179	260	1055	1584

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак										
Омлет с сыром	150	200	5.37	6.71	5.9	7.4	0.74	0.93	166	207
Хлеб	30	50	2.31	3.85	0.9	1.5	14.94	24.9	78.6	131
Салат витаминный			0.86	1.54	2	3.6	5.07	9.01	41.9	75.4
Какао Второй завтрак	150	200	4.5	5.6	5.06	6.4	18.75	24.4	140	172.1
Груша	50	100	0.2	0.4	0.15	0.3	4.7	9.5	21	42
Обед										
Щи со сметаной	150	250	6.45	11.97	2.8	4.74	6.88	11.46	83.85	140.8
Рис отварной	150	200	2.1	3.01	0.3	0.43	21.42	30.7	99	141.9
Хлеб	30	40	1.1	1.8	0.1	0.28	12.4	19.9	53.5	85.6
Рыба тушеная	50	70	7.26	10.16	4	5.62	3.75	5.25	80.1	112.2
Чай	150	200	-	-	-	-	11	15	42.75	57
Полдник										
Напиток	150	200	-	-	-	-	17	23	76	94
Оладьи	30	50	2.2	3.69	4.7	7.89	12.26	20.44	101	168.5
итого за день:	-	-	30.15	48.73	22	33	128.9	194	983	1428