

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №6 «Золотой ключик» п. Ола»**

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ «Детский сад №6
«Золотой ключик» п. Ола»
О.Н.Черныш
(подпись) (расшифровка)



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Рацион питания для детей с 1,5 до 3 лет и с 3- до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием**

Калорийность
в расчете на норму питания дошкольников 1.5- 3 х лет
при 10,5 часовым пребыванием в детском саду.

№	Наименование продукта	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Хлеб пшеничный	45	3,74	0.58	21,64	70,31
2	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14,94	64,2
3	Мука пшеничная	19	2.22	0.34	13,88	62,32
4	Мука картофельная	1,5	0.00015	0	0,99	3,95
5	Крупы, макаронные изделия	28,5	2,22	0.40	16,10	75,88
6	Картофель	90	1.26	0	12,42	52,26
7	Овощи разные, зелень	135	2.16	0	13,04	52,52
8	Фрукты свежие	71,3	0.20	0	6,84	27,78
9	Кондитерские изделия	9	0.009	0.009	6,86	36,54
10	Сахар	19	0	0	18,96	71,06
11	Масло сливочное	13,5	0.08	11,11	0.121	100,94
12	Масло растительное	7	0	9.88	0	89,8
13	Яйцо	0.75	0.5	0.46	0.24	6,3
14	Молоко, в т.ч. кисломолочные	293	8.2	9.34	13,77	169,94
15	Творог	23	3,22	2,42	0.30	51,98
16	Сметана	7	0.21	1.4	0.21	14,28
17	Сыр	3	0,8	0,83	0	14,4
18	Мясо	38	5,36	1,86	0	38,30
19	птица	15	2,15	0,73	0	15,11
20	печень	15	2,15	0,73	0	15,11
21	Рыба	24	2.78	0.79	0	13,28
22	Дрожжи	0.3	0.03	0.0012	0.024	0.26
23	сок	75	0,38	0,08	7,58	34,5
24	Кофейн. напиток	075	1,02	1,12	4,8	32,7
25	чай	038	0,13	2,42	7,94	31,42
26	какао	038	1,78	1,8	6,36	42,81
27	сухофрукты	6,8	0,10	2,88	0,42	6,6
Итого:			40.96	44.36	161.87	1194,65

МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В РАСЧЕТЕ НА НОРМУ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА от 1,5
до 3 х ЛЕТ В ДЕНЬ ПРИ 10,5 ЧАСОВОМ ПРЕБЫВАНИИ В ДЕТСКОМ САДУ
МБДОУ «Детский сад №6 «Золотой ключик» п. Ола»

День 1 Понед.	Наименование блюда	В-я «С»	Выхо д, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет ич ценност ь, ккал.	Техноло гическая карта
Завтрак	Омлет натуральный	016	90	0.9	9	9,23	123,7	
	Икра из кабачков	5	40	0,52	13,94	9,68	56,27	
	Какао напиток на молоке	0,9	150	3,35	3.69	16,03	109,61	
	Масло сливочное		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
	ИТОГО			4,8	29,13	34,97	312,08	
З-к 2	Сок фруктовый или овощной	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0.38	0.08	7,58	34,5	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	15	40	0.4	2.8	0.8	31	№15
	Суп рыбный	5,1	150	0,56	0,74	2,25	27,56	№ 41
	Голубцы ленивые с отварным мясом	19	70/120	14,12	9,88	3,84	178,44	№ 91
	Компот из свежих фруктов	6,0	150	0	0	12.0	46	№124
	ИТОГО			15,64	13,42	18,89	283,0	
Полдник	Каша крупяная с молоком	0,68	130	5.4	5.1	27.2	184	№66
	Чай с сахаром	0,54	150	0.08	0	9,69	36,92	№132
	Зефир		20	0.2	9.1	16.3	62.0	
	ИТОГО			5.68	14.2	53,19	282,92	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69	
	ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ			31,04	57,27	147,39	1070,19	

День 2 вторник	Наименование блюда	В-я «С»	Вых од, г	Белки, г	Жиры , г	Угле воды , г	Энергетич. ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	0,8	130	5,63	3,55	24,18	150,25	№64
	Чай сладкий	0,54	150	0,08	0	9,8	36,92	№132
	Масло сливочное		3	0,03	2,5	0,03	22,5	№ 1
	Сыр порционный	0,32	10	2,6	2,67	0	35,2	№ 3
	ИТОГО			8,34	8,72	34,01	244,87	
3-к 2	Компот фруктовый	10,3	100	0	0	4,2	15,0	
	ИТОГО			0	0	4,2	15,0	
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем и растительным маслом	12,7	40	0,4	4	1,4	44	№18
	Суп картофельный с фрикадельками	4,43	150	4,95	1,8	15,25	81,0	№117
	Курица отварная	081	60	13,35	8,52	0	139,47	№ 108
	Капуста тушёная	9,04	150	4,52	5,85	25,39	173,79	
	Компот из ягод (витаминация «С»)	4,67	150	0	0	12,0	45,5	№123
	ИТОГО			23,22	20,17	54,04	439,76	
Полдник	Пудинг творожный с изюмом запеченный	0,56	110	10,62	10,86	15,72	210,93	№80
	Молочный соус	022	40	2,76	2,29	6,92	47,07	№ 121
	Чай сладкий	0,54	150	0,08	0	9,8	28,72	№132
	ИТОГО			13,46	13,15	32,44	286,72	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3,1	0,24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2,2	0,2	12,8	63,6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0,44	32,76	157,69	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				50,32	42,48	127,13	1144,04	

День 3 среда	Наименование блюда Апрель	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Энергети ч. ценность, ккал.	Технологическая карта
Завтрак	Каша ячневая молочная	0,72	130	5,2	7,28	18,59	161,2	№228
	Кофейный напиток на молоке	0,7	150	3,42	3,75	16,08	127,56	№126
	Масло сливочное		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
	ИТОГО			8,65	13,53	34,70	311,26	
3 - к 2	Фрукты свежие	19,7	71,3	0.26	0.026	6,95	33,51	
	ИТОГО			0.26	0.26	6,95	33,51	
Обед	Салат из огурцов с зеленью, луком, Масло растительным	15	40	0.35	3,37	1,24	36,71	№17
	Суп с овощной на мясном бульоне	5,02	150	1,8	1,2	7,95	39,0	№38
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	096	60	7,44	5,28	2,04	89,22	№91
	Макароньы отварные с маслом сливочным	00,6	120	4,7	4,88	25,02	165,88	№ 45
	Кисель ягодный	3,0	150	0.25	0	18,25	77,31	№122
	ИТОГО			14,54	14,73	54,50	408,12	
Полдник	Булочка сдобная		50	7,74	7,78	23,65	205,20	№ 80
	Напиток кисломолочный	0,68	150	8,1	9,3	11,85	170,85	№ 11
	ИТОГО			15,84	17,08	35,5	376,05	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				44,59	46,04	164,41	1459,76	

День 4 четверг	Наименование блюда	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети ч. ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев на свежем молоке	07	130	8,37	7,28	21,45	161,2	№228
	Чай сладкий с молоком	042	150	3,35	3,69	16,03	109,61	№134
	Масло сливочное		3	0,03	2,5	0,03	22,5	№ 1
	Сыр порционный	0,32	10	2,6	2,67	0	35,2	№ 3
	ИТОГО			14,35	16,14	37,51	328,51	
З-к 2	Компот фруктовый	10,3	100	0	0	4,2	15,0	
	ИТОГО			0	0	4,2	15,0	
Обед	Томаты в собственном соку	1,3	40	1,13	0,53	1,61	34,22	№116
	Борщ на мясном бульоне с фасолью и сметаной	7,11	150	6,03	1,65	5,1	60,9	№31
	Картофельная запеканка с отварным мясом	9	120	10,19	5,95	8,51	122,33	№95
	Компот из сухофруктов Витаминизация «С»	4,0	150	0,2	0	18,4	87,9	№124
	ИТОГО			14,45	8,13	33,62	305,35	
Полдник	Блинчики с фруктовой начинкой	1,59	50/40	9,18	5,51	29,81	184,5	№135
	Чай сладкий с лимоном	3,6	150	0,16	3,0	9,92	39,42	№133
	ИТОГО			7,34	8,51	39,73	223,92	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3,1	0,24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2,2	0,2	12,8	63,6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0,44	32,76	157,69	
	ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ			36,37	33,22	147,82	1030,47	

День 5 пятница	Наименование блюда	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г	Энергетич ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша манная молочная		150	5,2	4,5	27,7	165,0	№228
	Чай с сахаром	0,59	150	0.08	0	9,8	36,92	№134
	Масло сливочное		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
	ИТОГО			5,31	7,0	37,53	224,42	
З-к 2	Фрукты свежие	19,7	71,3	0.26	0.026	6,95	33,51	
	ИТОГО			0.26	0.26	6,95	33,51	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительном масле	26,0	40	7,68	4,32	3,15	52,09	№ 10
	Рассольник на мясном бульёне со сметаной	6,4	150	2,93	1,65	5,1	60,9	№32
	Котлета мясная паровая, Рис отварной	7,2	60/120	17,16	14,58	34,84	339,07	№308
	Компот из сухофруктов Витаминация «С»	4,0	150	0.2	0	18.4	87.9	№122
	ИТОГО			27,97	20,55	61,49	539,96	
Полдник	Сырники твороженные ,соус молочный сладкий	8,0 0,33	110 40	15,5 1,65	14,82 1,38	32,08 3,23	402,87 47,07	№83
	Чай с сахаром	054	150	0.08	0	9,8	28,72	№132
	ИТОГО			17,23	16,2	45,11	478,66	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69	
	ИТОГО НА ВСЬ ДЕНЬ			56,07	44,45	183,84	1434,24	

День 6 понедельник	Наименование блюда	В-я «С»	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Технологическая карта
Завтрак	Каша молочная пшеничная	07	130	4,39	6,78	16,81	139,28	№68
	Масло сливочное,		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
	Сыр порционный	0,32	10	2,6	2,67	0	35,2	№ 3
	Какао напиток на молоке	0,9	150	3,42	3,75	16,08	127,56	№117
	ИТОГО			10,44	15,7	32,92	324,54	
Завтрак 2	Сок фруктовый	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0.38	0.08	7,58	34,5	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	1,1	150	4,8	1,6	15,8	107,1	№43
	Тефтели мясные крупяные	1,0	120	15,14	11,35	11,54	202,43	№106
	Салат овощной	17,0	40	0,47	2,87	3,15	40,36	№5
	Компот из свежих фруктов	5,6	150	0	0	12,0	45,0	№123
	ИТОГО			20,41	15,82	42,49	394,89	
Полдник								
	Рыба отварная	0,5	85	10,84	8,4	11,75	162,99	№ 80
	Салат из отварной свеклы	1,19	40	0,67	2,8	3,34	41,13	№ 19
	Чай с сахаром, с лимоном	3,6	150	0,18	3,38	9,75	43,82	№133
	вафли		30	1,2	7,8	13,3	156,0	
ИТОГО			12,89	22,38	38,14	403,94		
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				49,42	54,42	160,89	1315,56	

День 7 Вторник	Наименование блюда	В-я «С»	Выход г	Белк и г	Жиры г	Углево ды г	Энергетич ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша молочная рисовая	0,6	150	4,5	9,5	23,4	179,4	№228
	Чай с сахаром	0,54	150	0.08	0	9,8	36,92	№132
	Масло сливочное		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
				4,61	12,0	33,23	238,82	
З – к 2	Фрукты свежие	19,7	71,3	0.26	0.026	6,95	33,51	
	ИТОГО			0.26	0.26	6,95	33,51	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	27,0	40	0.5	2,1	1,6	34,2	№10
	Свекольник курином бульене со сметаной	1,1	150	3,2	6,75	11,8	49,7	№43
	Жаркое по домашнему	5,8	160	8,5	9,79	15,52	194,99	№ 94
	Кисель фруктовый	0,39	150	0.09	0	38,15	128,4	№125
	ИТОГО			12,29	17,54	67,07	407,29	
Полдник	Ватрушка с творогом	0,03	50	7,74	9,68	23,65	205,20	№82
	Чай сладкий с лимоном, мармелад	3,6	150 20	0.2 0	3,6 0	11,9 17,02	47,3 68	№133
	ИТОГО			7,94	13,28	42,12	320,5	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				30,4	44,62	182,13	1157,81	

День 8 среда	Наименование блюда	В-я «С»	Вых од, г	Белки , г	Жиры , г	Углево ды, г	Энергетич. ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша молочная пшеничная	0,6	150	4,10	3,49	20,51	127,09	№228
	Масло сливочное		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
	Сыр порционный	0,32	10	2,6	2,67	0	35,2	№ 3
	Кофейный напиток на молоке	0,9	150	3,35	3,69	16,04	108,46	№126
	ИТОГО			10,08	12,35	36,58	349,20	
3 - к 2	Сок фруктовый	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0.38	0.08	7,58	34,5	
Обед								
	Щи со сметаной	18,9	150	2,6	4,0	11,8	100,0	№30
	Плов на отварном мясе	079	160	15,64	13,40	23,39	115,86	№ 234
	Томаты в собственном . соку	1,1	40	053	2,83	1,61	51,33	№116
	Компот из сухофруктов Витаминация «С»	0,2	150	0.2	0	18.4	87.9	№122
ИТОГО			18,97	20,23	55,2	355,12		
Полдник	Картофельное пюре	2,2	110	1,99	2,86	5,95	90,86	№56
	Салат из сельди	06	40	7,9	2,33	12,07	96,93	№ 127
	печенье		20	0,06	3,9	6,65	78,0	
	Чай с сахаром	0,5	150	083	0	9,75	36,92	№132
	ИТОГО			10,78	9,09	34,42	302,71	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69	
ИТОГО НА ВСЬ ДЕНЬ				45,51	42,19	166,54	1199,22	

День 9 Четверг	Наименование блюда	В-я «С»	Выход г	Белки, г	Жиры г	Углево- ды г	Энергетич ценность, ккал.	Техноло- гическая карта	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	0,4	130	4,25	4,51	13,52	111,8	№133	
	Чай сладкий на молоке	0,52	150	0,08	0	9,8	36,92	№134	
	Масло сливочное		3	0,03	2,5	0,03	22,5	№ 1	
	ИТОГО			4,36	7,01	23,35	171,22		
З - к 2	Фрукты свежие	19,7	71,3	0,26	0,026	6,95	33,51		
	ИТОГО			0,26	0,26	6,95	33,51		
Обед	Салат из огурцов с луком	10	40	0,3	4,0	1,3	41,7	№14	
	Суп из бобовых на говяжьем бульёне	5,95	150	4,8	1,58	15,83	107,1	№39	
	Рулет мясной с подливой	15,4	120/40	15,17	11,4	7,77	202,47	№ 79	
	Компот из свежих ягод и фруктов	2,96	150	0,42	0	11,75	56,83	№1	
	ИТОГО			20,69	16,98	36,65	416,30		
Полдник	Запеканка крупяная с изюмом	0,68	110	4,3	6,4	28,05	174,81	№63	
	Чай с сахаром	0,5	150	0,06	0	9,75	36,92	№132	
	Джем	1,99	20	0,1	0	13,8	53		
	ИТОГО			4,46	6,4	51,60	264,73		
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3,1	0,24	19,96	94,09		
	Хлеб ржаной		30	2,2	0,2	12,8	63,6		
	Вода питьевая		120	0	0	0	0		
	ИТОГО			5,3	0,44	32,76	157,69		
ИТОГО НА ВСЬ ДЕНЬ						35,07	35,67	151,31	1043,45

День 10 Пятница	Наименование блюда	В-я «С»	Выход г	Белки, г	Жиры г	Угледо- ды г	Энергетич- еская цен- ность, ккал.	Технол- огическ- ая карта
Завтрак	Каша молочная «дружба»	06	130	4,75	6,03	23,59	146,64	№66
	Масло сливочное,		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
	Сыр порционный	0,32	10	2,6	2,67	0	35,2	№ 3
	Чай с сахаром	0,54	130	0.07	0	8,4	32,0	№133
	ИТОГО			7,45	11,20	32,02	236,34	
З-к 2	Сок фруктовый	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0.38	0.08	7,58	34,5	
Обед	Салат из свеклы с чесноком, маслом растит.	17	40	0.5	4,0	3,7	53,3	№21
	Суп кудрявый на мясном бульоне	1,96	150	1.28	0,9	4,05	49,2	№32
	Котлета рыбная	0,02	60	6,78	7,58	8,4	85,8	№ 61
	Изделия макаронные отварные со сливочным маслом	-	90	2,25	4,5	14,76	99,9	№246
	Соус томатный с маслом	0,4	20	0.2	0.6	2	4.2	№116
	Компот из сухофруктов Витаминизация «С»	0,3	150	0.25	0	18,25	72,58	№122
	ИТОГО			11,26	17,58	50,16	367,98	
Полдник	Икра кабачковая	039	40	2,09	6,48	7.86	67,27	№ 83
	Яйцо отварное	1,0	25	2,83	3,91	0.25	39,25	№ 99
	Кисель фруктовый	0,4	150	0.1	0	42,40	142,66	№125
	пряник		20	1,4	3,8	14,2	98	
	ИТОГО			6,42	14,19	64,71	347,18	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69	
ИТОГО НА ВСЬ ДЕНЬ				30,81	31,92	187,23	1143,69	

Сводная таблица по 10 дневному меню

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	31,04	57,27	147,39	1070,19
2	50,32	42,48	127,13	1144,04
3	44,59	46,04	164,41	1434,76
4	36,37	44,54	147,82	1030,47
5	56,07	44,45	183,84	1407,31
6	49,42	54,42	160,89	1315,56
7	30,4	44,62	182,13	1157,81
8	45,51	42,19	166,54	1199,22
9	35,07	35,67	151,31	1043,45
10	30,81	31,92	187,23	1143,69
В среднем за 10 дней	40,96	44,36	161,87	1194,65

Десятидневное меню составляется для регулирования распределения калорийности суточного рациона питания в течение декады месяца.

Калорийность
в расчете на норму питания дошкольников 3-7 лет
при 10,5 часовым пребыванием в детском саду.

№	Наименование продукта	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Хлеб пшеничный	90	7,47	1,17	43,29	204,3
2	Хлеб ржаной	38	1,79	0,27	18,92	81,32
3	Мука пшеничная	20	2,34	0,36	14,61	65,6
4	Мука картофельная	2,3	0,0023	0	1,53	6,06
5	Крупы, макаронные изделия	32,3	2,52	0,45	18,25	85,99
6	Картофель	105	1,47	0	14,49	60,97
7	Овощи разные, зелень	165	2,64	0	12,62	64,19
8	Фрукты свежие	75	0,21	0	7,2	29,22
9	Кондитерские изделия	15	0,015	0,015	11,43	60,9
10	Сахар	22,5	0	0	22,46	84,15
11	Масло сливочное	16	0,09	13,16	0,14	119,64
12	Масло растительное	8,3	0	11,71	0	106,52
13	Яйцо	0,75	0,95	0,86	0,45	11,78
14	Молоко, в т.ч. кисломолочные	338	9,46	10,82	15,89	196,04
15	Творог	30	4,2	3,15	0,39	67,8
16	Сметана	8,3	0,25	1,66	0,25	16,93
17	Сыр	5	1,33	1,38	0	18,0
18	Мясо	41,3	5,82	2,02	0	41,63
19	Птица	18	2,58	0,88	0	18,13
20	Печень	19	2,72	0,92	0	19,14
21	Рыба	28	3,25	0,92	0	15,5
22	Дрожжи	0,38	0,038	0,001	0,03	0,33
23	Сок	75	0,38	0,08	7,58	34,5
24	Кофейный напиток	09	1,22	1,34	5,76	39,24
25	Чай	045	0,15	2,87	9,40	37,21
26	Какао	045	2,11	2,13	7,53	50,70
27	Сухофрукты	8,3	0,122	3,52	0,5	8,06
Итого:			53,13	59,69	212,72	1543,85

МЕНЮ

ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В РАСЧЕТЕ НА НОРМУ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА 3-7 ЛЕТ В
 ДЕНЬ ПРИ 10,5 ЧАСОВОМ ПРЕБЫВАНИИ В ДЕТСКОМ САДУ
 МБДОУ «Детский сад №6 «Золотой ключик» п. Ола»

День 1 Понед.	Наименование блюда	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергетич ценность, ккал.	Техноло гическая карта
Завтрак	Омлет натуральный	0,27	120	9,1	11,85	3,6	164,25	№253
	Икра из кабачков	7	60	1.4	0.1	2.9	18,0	№ 4
	Какао напиток на молоке	0,97	200	6,22	6,33	14,33	150,22	№117
	Масло сливочное		5	0.05	4,15	0.05	37,4	№ 1
	ИТОГО			16,77	22.43	20,88	369,87	
3-к 2	Сок фруктовый или овощной	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0,38	0.08	7,58	34,5	
Обед	Салат из огурцов зеленый горошек, растительным маслом	17	60	0.6	4,3	1.3	46.1	№15
	Суп рыбный	5,9	200	0,74	0,6	8,3	105,44	№ 41
	Голубцы ленивые с отварным мясом	23	170	15,27	14,96	5,78	252,79	№91
	Компот из свежих фруктов	6,0	200	0	0	14,2	72,8	№124
	ИТОГО			16,61	19,86	29,58	477,13	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	0,45	200	5,6	7,0	20,8	172,0	№133
	Чай с сахаром	0,54	200	0.11	0	13,0	49,22	№132
	Зефир		50	0.33	15,16	23,96	103,33	
	ИТОГО			6,04	22,16	57,76	324,55	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9.8	0.77	56,24	269,34	
	ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ			49,6	65,30	172,0 4	1475,39	

День 2 вторник	Наименование блюда	В-я «С»	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ч. ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша гречневая молочная	0,8	200	5,7	5,5	22,2	170,0	№64
	Чай с сахаром	054	200	011	0	13,0	49,22	№132
	Масло сливочное		5	0.05	3,65	0.05	37,4	№ 1
	Сыр порционный		12	3.12	3,2	0	42,24	№ 3
	ИТОГО			8,98	12,35	35,25	298,,86	
З-к 2	Компот ягодный	20	200	0.55	0.11	11,22	51,11	
	ИТОГО			0.5	0.11	11,22	51,11	
Обед	Салат из помидоров с перцем сладким и растительным маслом	19	60	0.5	4.,2	1.7	46.6	№18
	Суп картофельный сфрикадельками	5,9	200	5,6	2,4	10,0	108,0	№117
	Курица отварная	1,08	80	9,0	11,37	0	184,97	№108
	Капуста тушёная	11,3	150	4,52	5,85	21,08	173,79	№60
	Компот из ягод Витаминизация «С»	5,6	180	0	0	14.4	54.6	№123
	ИТОГО			19,81	23,62	47,18	567,96	
Полдник	Пудинг твороженный с изюмом запеченный	0,25	150	8,13	9,27	8,96	179,77	№80
	Молочный соус	0,33	60	3,0	3,44	8,08	70,61	№113
	Чай сладкий	0,54	200	2,9	5,6	40,1	240,3	№132
	ИТОГО			14,03	18,31	55,14	490,68	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9.8	0.77	56,24	269,34	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				53,12	57,36	205,03	1677,97	

День 3 среда	Наименование блюда Апрель	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Технологическая карта
Завтрак	Каша ячневая молочная	0,8	200	7,0	11,2	25,6	180,0	№228
	Кофейный напиток на молоке	0,9	200	4,55	5,0	21,44	145,33	№126
	Масло сливочное		5	0,05	3,65	0,05	37,4	№1
	ИТОГО			11,6	19,85	47,09	362,73	
3 - к 2	Фрукты свежие	19,7	75	0,28	0,28	7,31	35,25	
	ИТОГО			0,28	0,28	7,31	35,25	
Обед	Салат из огурцов с зеленью, луком, Масло растительным	17	60	0,53	5,05	1,86	54,07	№17
	Суп с овощной на мясном бульоне	7,17	200	2,4	1,6	10,6	52,0	№38
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	0,96	120	10,07	10,56	4,08	177,44	№91
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	0,09	150	4,88	6,12	31,27	207,35	
	Кисель ягодный	4,0	200	0,33	0	24,33	96,77	№122
	ИТОГО			18,21	23,33	72,14	537,63	
Полдник	Булочка сдобная	0,05	70	5,59	7,63	18,28	201,11	№ 82
	Напиток кисломолочный	0,68	200	10,8	12,4	15,8	227,8	
	ИТОГО			16,39	20,03	34,03	428,91	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0,54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3,5	0,23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9,8	0,77	56,24	269,34	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				56,28	63,51	216,84	1633,02	

День 4 четверг	Наименование блюда	В-я «С»	Вых од, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети ч. ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев на свежем молоке	09	200	8,0	5,76	22,51	248	№228
	Чай сладкий с молоком	059	200	3,11	3,22	17,66	75,89	№134
	Масло сливочное		5	0.05	3,65	0.05	37,4	№ 1
	Сыр порционный		12	3.12	3,2	0	42,24	№ 3
	ИТОГО			14,28	15,83	40,22	155,53	
З-к 2	Компот фруктовый	20	200	0.55	0.11	11,22	51,11	
	ИТОГО			0.5	0.11	11,22	51,11	
Обед	Томаты в собственном соку	1,7	60	0.8	5,57	2,42	51,33	№ 116
	Борщ на мясном бульоне с фасолью и сметаной	9,48	200	3.9	2.2	6.8	81.2	№31
	Картофельная запеканка с отварным мясом	7,28	230	19,53	6,39	16,31	234,47	№95
	Компот из сухофруктов (витаминация «С»)	6,0	200	0	0	17,11	60,67	№124
	ИТОГО			19,53	18,16	33,42	295,14	
Полдник	Блинчики с фруктовой начинкой	1,99	70/60	7,7	8,0	43,16	266,64	№135
	Чай сладкий с лимоном	3,6	200	2,9	7,6	40,1	240,3	№133
	ИТОГО			10,6	19,6	83,26	506,94	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9.8	0.77	56,24	269,34	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				54,71	54,47	224,36	1278,06	

День 5 пятница	Наименование блюда	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетич еская ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша манная молочная	0,8	200	6.0	6.1	25.0	172.0	№228
	Чай с сахаром	054	200	011	0	13,0	49,22	№132
	Масло сливочное		5	0.05	3,65	0.05	37,4	№ 1
	ИТОГО			6,16	9,75	38,05	258,62	
З-к 2	Фрукты свежие	19,7	75	0.28	0.28	7.31	35,25	
	ИТОГО			0.28	0.28	7.31	35,25	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	29,0	60	9,52	6,48	4,73	78,13	№ 10
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	8,4	200	3,9	2,2	6,8	81,2	№32
	Котлета мясная паровая, Рис отварной	9,2	80/150	14,94	18,63	31,3	412,26	№308
	Компот из сухофруктов Витаминизация «С»	6,0	200	0	0	17,11	60,67	№124
	ИТОГО			28,36	27,31	59,94	632,26	
Полдник	Сырники твороженные ,соус молочный сладкий	12 0,33	130 60	14,71 2,48	17,51 2,06	27,99 4,99	374,09 70,61	№83
	Чай с сахаром	054	200	011	0	13,0	49,22	№132
	ИТОГО			17,3	19,57	45,98	493,92	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9.8	0.77	56,24	269,34	
	ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ			61,9	57,21	207,53	1689,76	

День 6 понедельник	Наименование блюда	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Технологическая карта
Завтрак	Каша молочная пшеничная	09	200	5,76	10,42	15,86	174,94	№68
	Масло сливочное,		5	0.05	3,03	0.05	37,4	№ 1
	Сыр порционный		12	3.12	3,2	0	42,24	№ 3
	Какао напиток на молоке	0,97	200	5,22	6,33	13,33	150,22	№117
	ИТОГО			14,15	22,98	29,24	404,80	
Завтрак 2	Сок фруктовый	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0,38	0.08	7,58	34,5	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	19,5	200	5,4	2,13	15,07	142,80	№30
	Тефтели мясные крупяные	1,28	170	10,84	16,15	16,36	248,91	№106
	Салат овощной	19	60	07	4,3	4,72	60,54	№5
	Компот из свежих фруктов	6,0	200	0	0	19,2	72,8	№124
	ИТОГО			16,94	22,58	55,35	525,05	
Полдник								
	Рыба отварная	0,56	95	8,15	9,40	8,13	182,16	№ 80
	Салат из отварной свеклы	1,27	60	1,0	4,2	5,0	61,7	№ 19
	Чай с сахаром, с лимоном вафли	3,6	200	2,9	7,6	36,1	240,3	№133
	ИТОГО		30	13,25	29,0	71,53	640,16	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9.8	0.77	56,24	269,34	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				54,52	76,03	219,94	1873,85	

День 7 Вторник	Наименование блюда	В-я «С»	Выход г	Белк и г	Жиры г	Углево ды г	Энергетич ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша молочная рисовая	09	200	6,0	10,0	16,3	239,3	№228
	Чай с сахаром	054	200	011	0	13,0	49,22	№132
	Масло сливочное		5	0.05	3,65	0.05	37,4	№ 1
	ИТОГО			6,16	13,65	29,35	325,92	
З - к 2	Фрукты свежие	19,7	75	0.28	0.28	7.31	35,25	
	ИТОГО			0.28	0.28	7.31	35,25	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	29,0	60	0.8	3.2	2.4	51.3	№10
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	1,9	200	4,27	9,0	15,73	66,27	№43
	Жаркое по- домашнему	6,3	230	12,21	12,49	22,31	259,99	№ 94
	Кисель фруктовый	4,0	200	0.33	0	24,33	96,77	№122
	ИТОГО			17,61	24,69	64,77	474,33	
Полдник	Ватрушка с творогом	0,05	100	10.84	10.90	33.11	287.30	№82
	Чай сладкий с лимоном, мармелад	3,6	180 40	0.22 0	4.06 0	13.3 34,04	52.58 136	№133
	ИТОГО			11.06	14.96	46.41	339.88	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9.8	0.77	56,24	269,34	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ					44,91	54,35	204,08	1444,62

День 8 среда	Наименование блюда	В-я «С»	Вых од, г	Белки , г	Жиры , г	Углево ды, г	Энергетич. ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша молочная пшеничная	09	200	6,3	6,2	26,3	225,6	№228
	Масло сливочное		5	0.05	3,65	0.05	37,4	№ 1
	Сыр порционный		12	3.12	3,2	0	42,24	№ 3
	Кофейный напиток на молоке	0,9	200	4,55	5,0	19,44	145,33	№126
	ИТОГО			14,02	18,05	44,79	450,57	
3 - к 2	Сок фруктовый	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0,38	0.08	7,58	34,5	
Обед								
	Щи со сметаной	19,5	200	3.5	5.4	15.7	133.3	№30
	Плов на отварном мясе	084	230	17,50	19,25	23,64	166,55	№ 234
	Томаты в собственном . соку	1,7	60	08	4,24	2,42	51,33	№116
	Компот из сухофруктов Витаминация «С»	6,0	200	0	0	17,11	60,67	№124
ИТОГО			21,8	28,89	58,87	411,85		
Полдник	Картофельное пюре	2,5	150	2.71	3.90	8,12	123,90	№56
	Салат из сельди	07	60	9,09	3,5	18,1	145,4	
	Печенье		40	1,2	7,8	13,3	156,0	
	Чай с сахаром	054	200	011	0	13,0	49,22	№132
	ИТОГО			13,11	15,20	52,52	474,52	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
ИТОГО			9,8	0,77	56,24	269,34		
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				59,11	62,99	220,0	1640,78	

День 9 Четверг	Наименование блюда	В-я «С»	Выход г	Белки, г	Жиры г	Углево- ды г	Энергетич ценность, ккал.	Техноло- гическая карта	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	0,45	200	5,6	7,0	14,8	172	№133	
	Чай сладкий на молоке	0,59	200	3,11	3,22	17,66	75,89	№134	
	Масло сливочное		5	0,05	3,65	0,05	37,4	№ 1	
	ИТОГО			8,76	13,87	28,51	285,29		
З - к 2	Фрукты свежие	19,7	75	0,28	0,28	7,31	35,25		
	ИТОГО			0,28	0,28	7,31	35,25		
Обед	Салат из огурцов с луком	15	60	0,43	5,03	1,67	52,08	№14	
	Суп из бобовых на говяжьем бульоне	6,78	200	6,4	2,1	17,1	142,8	№39	
	Рулет мясной с подливой		170/60	21,26	21,83	14,88	388,07		
	Компот из свежих ягод и фруктов	3,34	200	0,56	0	19,67	90,93	№1	
	ИТОГО			28,65	28,96	43,32	673,88		
Полдник	Запеканка крупяная с изюмом	0,73	130	5,55	5,9	36,16	225,37	№63	
	Чай с сахаром	0,54	200	0,11	0	13,0	49,22	№132	
	Джем	3,98	40	0,2	0	27,6	106,0		
	ИТОГО			5,86	5,9	76,76	380,59		
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0,54	40,05	188,78		
	Хлеб ржаной		38	3,5	0,23	16,19	80,56		
	Вода питьевая		150	0	0	0	0		
	ИТОГО			9,8	0,77	56,24	269,34		
ИТОГО НА ВСЬ ДЕНЬ						53,35	49,78	212,14	1644,35

День 10 Пятница	Наименование блюда	В-я «С»	Выход г	Белки, г	Жиры г	Угледо- ды г	Энергетич- ность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша молочная «дружба»	09	200	7,3	6,2	26,3	225,6	№66
	Масло сливочное,		5	0.05	3,65	0.05	37,4	№ 1
	Сыр		12	3.12	3,2	0	42,24	№ 3
	Чай с сахаром	054	200	011	0	13,0	49,22	№132
	ИТОГО			10,58	13,05	39,35	354,46	
З - к 2	Сок фруктовый	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0,38	0.08	7,58	34,5	
Обед	Салат из свеклы с чесноком, маслом растит.	19	60	0.84	6,04	5,53	66.64	№21
	Суп кудрявый на мясном бульоне	2,12	200	1.7	1.2	5.4	65.6	№32
	Котлета рыбная	0,03	80	9,04	10,11	11,2	114,4	№96
	Изделия макаронные отварные со сливочным маслом	-	150	3,75	7,5	24,6	177,6	№246
	Соус томатный с маслом	0,8	40	0.4	1,2	4,0	8,4	№116
	Компот из сухофруктов Витаминация «С»	6,0	200	0	0	17,11	60,67	№124
	ИТОГО			15,73	26,05	67,84	493,31	
Полдник	Икра кабачковая	045	60	3.14	7.15	6.86	100.9	
	Яйцо отварное	-	60	7,8	7,2	0.6	94,2	
	Кисель фруктовый	4,0	200	0.33	0	13,33	96,77	№122
	пряник		40	2,8	7,6	28,4	196	
	ИТОГО			7,36	15,95	75,23	483,8	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9.8	0.77	56,24	269,34	
ИТОГО НА ВСЬ ДЕНЬ				43,85	55,90	246,24	1151,61	

Сводная таблица по 10 дневному меню

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	49,6	65,30	172,04	1475,39
2	53,12	57,36	205,03	1677,97
3	56,28	63,51	216,84	1633,02
4	54,71	54,47	224,36	1278,06
5	61,9	57,21	207,53	1689,76
6	54,52	76,03	219,94	1873,85
7	44,91	54,35	204,08	1444,62
8	59,11	62,99	220,0	1640,78
9	53,35	49,78	212,14	1644,35
10	43,85	55,90	246,24	1151,61
В среднем за 10 дней	53,13	59,69	212,72	1550,94

Десятидневное меню составляется для регулирования распределения калорийности суточного рациона питания в течение декады месяца.

Калорийность
 в расчете на норму питания дошкольников 1.5- 3 х лет
 при 10,5 часовым пребыванием в детском саду.

№	Наименование продукта	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Хлеб пшеничный	45	3,74	0.58	21,64	70,31
2	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14,94	64,2
3	Мука пшеничная	19	2.22	0.34	13,88	62,32
4	Мука картофельная	1,5	0.00015	0	0,99	3,95
5	Крупы, макаронные изделия	28,5	2,22	0.40	16,10	75,88
6	Картофель	90	1.26	0	12,42	52,26
7	Овощи разные, зелень	135	2.16	0	13,04	52,52
8	Фрукты свежие	71,3	0.20	0	6,84	27,78
9	Кондитерские изделия	9	0.009	0.009	6,86	36,54
10	Сахар	19	0	0	18,96	71,06
11	Масло сливочное	13,5	0.08	11,11	0.121	100,94
12	Масло растительное	7	0	9.88	0	89,8
13	Яйцо	0.75	0.5	0.46	0.24	6,3
14	Молоко, в т.ч. кисломолочные	293	8.2	9.34	13,77	169,94
15	Творог	23	3,22	2,42	0.30	51,98
16	Сметана	7	0.21	1.4	0.21	14,28
17	Сыр	3	0,8	0,83	0	14,4
18	Мясо	38	5,36	1,86	0	38,30
19	птица	15	2,15	0,73	0	15,11
20	печень	15	2,15	0,73	0	15,11
21	Рыба	24	2.78	0.79	0	13,28
22	Дрожжи	0.3	0.03	0.0012	0.024	0.26
23	сок	75	0,38	0,08	7,58	34,5
24	Кофейн. напиток	075	1,02	1,12	4,8	32,7
25	чай	038	0,13	2,42	7,94	31,42
26	какао	038	1,78	1,8	6,36	42,81
27	сухофрукты	6,8	0,10	2,88	0,42	6,6
Итого:			40.96	44.36	161.87	1194,65

МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В РАСЧЕТЕ НА НОРМУ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА от 1,5
до 3 х ЛЕТ В ДЕНЬ ПРИ 10,5 ЧАСОВОМ ПРЕБЫВАНИИ В ДЕТСКОМ САДУ
МБДОУ «Детский сад №6 «Золотой ключик» п. Ола»

День 1 Понед.	Наименование блюда	В-я «С»	Выхо д, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет ич ценност ь, ккал.	Техноло гическая карта
Завтрак	Омлет натуральный	016	90	0.9	9	9,23	123,7	
	Икра из кабачков	5	40	0,52	13,94	9,68	56,27	
	Какао напиток на молоке	0,9	150	3,35	3.69	16,03	109,61	
	Масло сливочное		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
	ИТОГО			4,8	29,13	34,97	312,08	
З-к 2	Сок фруктовый или овощной	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0.38	0.08	7,58	34,5	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	15	40	0.4	2.8	0.8	31	№15
	Суп рыбный	5,1	150	0,56	0,74	2,25	27,56	№ 41
	Голубцы ленивые с отварным мясом	19	70/120	14,12	9,88	3,84	178,44	№ 91
	Компот из свежих фруктов	6,0	150	0	0	12.0	46	№124
	ИТОГО			15,64	13,42	18,89	283,0	
Полдник	Каша крупяная с молоком	0,68	130	5.4	5.1	27.2	184	№66
	Чай с сахаром	0,54	150	0.08	0	9,69	36,92	№132
	Зефир		20	0.2	9.1	16.3	62.0	
	ИТОГО			5.68	14.2	53,19	282,92	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69	
	ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ			31,04	57,27	147,39	1070,19	

День 2 вторник	Наименование блюда	В-я «С»	Вых од, г	Белки, г	Жиры , г	Угле воды , г	Энергетич. ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	0,8	130	5,63	3,55	24,18	150,25	№64
	Чай сладкий	0,54	150	0.08	0	9,8	36,92	№132
	Масло сливочное		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
	Сыр порционный	0,32	10	2,6	2,67	0	35,2	№ 3
	ИТОГО			8,34	8,72	34,01	244,87	
3-к 2	Компот фруктовый	10,3	100	0	0	4,2	15,0	
	ИТОГО			0	0	4,2	15,0	
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем и растительным маслом	12,7	40	0.4	4	1.4	44	№18
	Суп картофельный с фрикадельками	4,43	150	4,95	1.8	15,25	81,0	№117
	Курица отварная	081	60	13,35	8,52	0	139,47	№ 108
	Капуста тушёная	9,04	150	4,52	5,85	25,39	173,79	
	Компот из ягод (витаминация «С»)	4,67	150	0	0	12,0	45.5	№123
	ИТОГО			23,22	20,17	54,04	439,76	
Полдник	Пудинг творожный с изюмом запеченный	0,56	110	10,62	10,86	15,72	210,93	№80
	Молочный соус	022	40	2,76	2,29	6,92	47,07	№ 121
	Чай сладкий	0,54	150	0.08	0	9,8	28,72	№132
	ИТОГО			13,46	13,15	32,44	286,72	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				50,32	42,48	127,13	1144,04	

День 3 среда	Наименование блюда Апрель	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Энергети ч. ценность, ккал.	Технологическая карта
Завтрак	Каша ячневая молочная	0,72	130	5,2	7,28	18,59	161,2	№228
	Кофейный напиток на молоке	0,7	150	3,42	3,75	16,08	127,56	№126
	Масло сливочное		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
	ИТОГО			8,65	13,53	34,70	311,26	
3 - к 2	Фрукты свежие	19,7	71,3	0.26	0.026	6,95	33,51	
	ИТОГО			0.26	0.26	6,95	33,51	
Обед	Салат из огурцов с зеленью, луком, Масло растительным	15	40	0.35	3,37	1,24	36,71	№17
	Суп с овощной на мясном бульоне	5,02	150	1,8	1,2	7,95	39,0	№38
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	096	60	7,44	5,28	2,04	89,22	№91
	Макароньы отварные с маслом сливочным	00,6	120	4,7	4,88	25,02	165,88	№ 45
	Кисель ягодный	3,0	150	0.25	0	18,25	77,31	№122
	ИТОГО			14,54	14,73	54,50	408,12	
Полдник	Булочка сдобная		50	7,74	7,78	23,65	205,20	№ 80
	Напиток кисломолочный	0,68	150	8,1	9,3	11,85	170,85	№ 11
	ИТОГО			15,84	17,08	35,5	376,05	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				44,59	46,04	164,41	1459,76	

День 4 четверг	Наименование блюда	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети ч. ценность, ккал.	Техноло гическая карта
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев на свежем молоке	07	130	8,37	7,28	21,45	161,2	№228
	Чай сладкий с молоком	042	150	3,35	3,69	16,03	109,61	№134
	Масло сливочное		3	0,03	2,5	0,03	22,5	№ 1
	Сыр порционный	0,32	10	2,6	2,67	0	35,2	№ 3
	ИТОГО			14,35	16,14	37,51	328,51	
З-к 2	Компот фруктовый	10,3	100	0	0	4,2	15,0	
	ИТОГО			0	0	4,2	15,0	
Обед	Томаты в собственном соку	1,3	40	1,13	0,53	1,61	34,22	№116
	Борщ на мясном бульоне с фасолью и сметаной	7,11	150	6,03	1,65	5,1	60,9	№31
	Картофельная запеканка с отварным мясом	9	120	10,19	5,95	8,51	122,33	№95
	Компот из сухофруктов Витаминизация «С»	4,0	150	0,2	0	18,4	87,9	№124
	ИТОГО			14,45	8,13	33,62	305,35	
Полдник	Блинчики с фруктовой начинкой	1,59	50/40	9,18	5,51	29,81	184,5	№135
	Чай сладкий с лимоном	3,6	150	0,16	3,0	9,92	39,42	№133
	ИТОГО			7,34	8,51	39,73	223,92	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3,1	0,24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2,2	0,2	12,8	63,6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0,44	32,76	157,69	
	ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ			36,37	33,22	147,82	1030,47	

День 5 пятница	Наименование блюда	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г	Энергетич ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша манная молочная		150	5,2	4,5	27,7	165,0	№228
	Чай с сахаром	0,59	150	0.08	0	9,8	36,92	№134
	Масло сливочное		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
	ИТОГО			5,31	7,0	37,53	224,42	
З-к 2	Фрукты свежие	19,7	71,3	0.26	0.026	6,95	33,51	
	ИТОГО			0.26	0.26	6,95	33,51	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительном масле	26,0	40	7,68	4,32	3,15	52,09	№ 10
	Рассольник на мясном бульёне со сметаной	6,4	150	2,93	1,65	5,1	60,9	№32
	Котлета мясная паровая, Рис отварной	7,2	60/120	17,16	14,58	34,84	339,07	№308
	Компот из сухофруктов Витаминация «С»	4,0	150	0.2	0	18.4	87.9	№122
	ИТОГО			27,97	20,55	61,49	539,96	
Полдник	Сырники твороженные ,соус молочный сладкий	8,0 0,33	110 40	15,5 1,65	14,82 1,38	32,08 3,23	402,87 47,07	№83
	Чай с сахаром	054	150	0.08	0	9,8	28,72	№132
	ИТОГО			17,23	16,2	45,11	478,66	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69	
	ИТОГО НА ВСЬ ДЕНЬ			56,07	44,45	183,84	1434,24	

День 6 понедельник	Наименование блюда	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Технологическая карта
Завтрак	Каша молочная пшеничная	07	130	4,39	6,78	16,81	139,28	№68
	Масло сливочное,		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
	Сыр порционный	0,32	10	2,6	2,67	0	35,2	№ 3
	Какао напиток на молоке	0,9	150	3,42	3,75	16,08	127,56	№117
	ИТОГО			10,44	15,7	32,92	324,54	
Завтрак 2	Сок фруктовый	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0.38	0.08	7,58	34,5	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	1,1	150	4,8	1,6	15,8	107,1	№43
	Тефтели мясные крупяные	1,0	120	15,14	11,35	11,54	202,43	№106
	Салат овощной	17,0	40	0,47	2,87	3,15	40,36	№5
	Компот из свежих фруктов	5,6	150	0	0	12,0	45,0	№123
	ИТОГО			20,41	15,82	42,49	394,89	
Полдник								
	Рыба отварная	0,5	85	10,84	8,4	11,75	162,99	№ 80
	Салат из отварной свеклы	1,19	40	0,67	2,8	3,34	41,13	№ 19
	Чай с сахаром, с лимоном	3,6	150	0,18	3,38	9,75	43,82	№133
	вафли		30	1,2	7,8	13,3	156,0	
ИТОГО			12,89	22,38	38,14	403,94		
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				49,42	54,42	160,89	1315,56	

День 7 Вторник	Наименование блюда	В-я «С»	Выход г	Белк и г	Жиры г	Углево ды г	Энергетич ценность, ккал.	Техноло гическая карта
Завтрак	Каша молочная рисовая	0,6	150	4,5	9,5	23,4	179,4	№228
	Чай с сахаром	0,54	150	0.08	0	9,8	36,92	№132
	Масло сливочное		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
				4,61	12,0	33,23	238,82	
З – к 2	Фрукты свежие	19,7	71,3	0.26	0.026	6,95	33,51	
	ИТОГО			0.26	0.26	6,95	33,51	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	27,0	40	0.5	2,1	1,6	34,2	№10
	Свекольник курином бульене со сметаной	1,1	150	3,2	6,75	11,8	49,7	№43
	Жаркое по домашнему	5,8	160	8,5	9,79	15,52	194,99	№ 94
	Кисель фруктовый	0,39	150	0.09	0	38,15	128,4	№125
	ИТОГО			12,29	17,54	67,07	407,29	
Полдник	Ватрушка с творогом	0,03	50	7,74	9,68	23,65	205,20	№82
	Чай сладкий с лимоном, мармелад	3,6	150 20	0.2 0	3,6 0	11,9 17,02	47,3 68	№133
	ИТОГО			7,94	13,28	42,12	320,5	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				30,4	44,62	182,13	1157,81	

День 8 среда	Наименование блюда	В-я «С»	Вых од, г	Белки , г	Жиры , г	Углево ды, г	Энергетич. ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша молочная пшеничная	0,6	150	4,10	3,49	20,51	127,09	№228
	Масло сливочное		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
	Сыр порционный	0,32	10	2,6	2,67	0	35,2	№ 3
	Кофейный напиток на молоке	0,9	150	3,35	3,69	16,04	108,46	№126
	ИТОГО			10,08	12,35	36,58	349,20	
3 - к 2	Сок фруктовый	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0.38	0.08	7,58	34,5	
Обед								
	Щи со сметаной	18,9	150	2,6	4,0	11,8	100,0	№30
	Плов на отварном мясе	079	160	15,64	13,40	23,39	115,86	№ 234
	Томаты в собственном . соку	1,1	40	053	2,83	1,61	51,33	№116
	Компот из сухофруктов Витаминация «С»	0,2	150	0.2	0	18.4	87.9	№122
ИТОГО			18,97	20,23	55,2	355,12		
Полдник	Картофельное пюре	2,2	110	1,99	2,86	5,95	90,86	№56
	Салат из сельди	06	40	7,9	2,33	12,07	96,93	№ 127
	печенье		20	0,06	3,9	6,65	78,0	
	Чай с сахаром	0,5	150	083	0	9,75	36,92	№132
	ИТОГО			10,78	9,09	34,42	302,71	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69		
ИТОГО НА ВСЬ ДЕНЬ				45,51	42,19	166,54	1199,22	

День 9 Четверг	Наименование блюда	В-я «С»	Выход г	Белки, г	Жиры г	Углево- ды г	Энергетич ценность, ккал.	Техноло- гическая карта	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	0,4	130	4,25	4,51	13,52	111,8	№133	
	Чай сладкий на молоке	0,52	150	0.08	0	9,8	36,92	№134	
	Масло сливочное		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1	
	ИТОГО			4,36	7,01	23,35	171,22		
З - к 2	Фрукты свежие	19,7	71,3	0.26	0.026	6,95	33,51		
	ИТОГО			0.26	0.26	6,95	33,51		
Обед	Салат из огурцов с луком	10	40	0.3	4,0	1.3	41,7	№14	
	Суп из бобовых на говяжьем бульёне	5,95	150	4,8	1,58	15,83	107,1	№39	
	Рулет мясной с подливой	15,4	120/40	15,17	11,4	7,77	202,47	№ 79	
	Компот из свежих ягод и фруктов	2,96	150	0.42	0	11,75	56,83	№1	
	ИТОГО			20,69	16,98	36,65	416,30		
Полдник	Запеканка крупяная с изюмом	0,68	110	4,3	6,4	28,05	174,81	№63	
	Чай с сахаром	0,5	150	0,06	0	9,75	36,92	№132	
	Джем	1,99	20	0.1	0	13.8	53		
	ИТОГО			4,46	6,4	51,60	264,73		
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09		
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6		
	Вода питьевая		120	0	0	0	0		
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69		
ИТОГО НА ВСЬ ДЕНЬ						35,07	35,67	151,31	1043,45

День 10 Пятница	Наименование блюда	В-я «С»	Выход г	Белки, г	Жиры г	Угледо- ды г	Энергетич- еская цен- ность, ккал.	Технол- огическ- ая карта
Завтрак	Каша молочная «дружба»	06	130	4,75	6,03	23,59	146,64	№66
	Масло сливочное,		3	0.03	2,5	0.03	22,5	№ 1
	Сыр порционный	0,32	10	2,6	2,67	0	35,2	№ 3
	Чай с сахаром	0,54	130	0.07	0	8,4	32,0	№133
	ИТОГО			7,45	11,20	32,02	236,34	
З-к 2	Сок фруктовый	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0.38	0.08	7,58	34,5	
Обед	Салат из свеклы с чесноком, маслом растит.	17	40	0.5	4,0	3,7	53,3	№21
	Суп кудрявый на мясном бульоне	1,96	150	1.28	0,9	4,05	49,2	№32
	Котлета рыбная	0,02	60	6,78	7,58	8,4	85,8	№ 61
	Изделия макаронные отварные со сливочным маслом	-	90	2,25	4,5	14,76	99,9	№246
	Соус томатный с маслом	0,4	20	0.2	0.6	2	4.2	№116
	Компот из сухофруктов Витаминизация «С»	0,3	150	0.25	0	18,25	72,58	№122
	ИТОГО			11,26	17,58	50,16	367,98	
Полдник	Икра кабачковая	039	40	2,09	6,48	7.86	67,27	№ 83
	Яйцо отварное	1,0	25	2,83	3,91	0.25	39,25	№ 99
	Кисель фруктовый	0,4	150	0.1	0	42,40	142,66	№125
	пряник		20	1,4	3,8	14,2	98	
	ИТОГО			6,42	14,19	64,71	347,18	
На весь день	Хлеб пшеничный		45	3.1	0.24	19,96	94,09	
	Хлеб ржаной		30	2.2	0.2	12.8	63.6	
	Вода питьевая		120	0	0	0	0	
	ИТОГО			5,3	0.44	32,76	157,69	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				30,81	31,92	187,23	1143,69	

Сводная таблица по 10 дневному меню

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	31,04	57,27	147,39	1070,19
2	50,32	42,48	127,13	1144,04
3	44,59	46,04	164,41	1434,76
4	36,37	44,54	147,82	1030,47
5	56,07	44,45	183,84	1407,31
6	49,42	54,42	160,89	1315,56
7	30,4	44,62	182,13	1157,81
8	45,51	42,19	166,54	1199,22
9	35,07	35,67	151,31	1043,45
10	30,81	31,92	187,23	1143,69
В среднем за 10 дней	40,96	44,36	161,87	1194,65

Десятидневное меню составляется для регулирования распределения калорийности суточного рациона питания в течение декады месяца.

Калорийность
в расчете на норму питания дошкольников 3-7 лет
при 10,5 часовым пребыванием в детском саду.

№	Наименование продукта	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Хлеб пшеничный	90	7,47	1,17	43,29	204,3
2	Хлеб ржаной	38	1,79	0,27	18,92	81,32
3	Мука пшеничная	20	2,34	0,36	14,61	65,6
4	Мука картофельная	2,3	0,0023	0	1,53	6,06
5	Крупы, макаронные изделия	32,3	2,52	0,45	18,25	85,99
6	Картофель	105	1,47	0	14,49	60,97
7	Овощи разные, зелень	165	2,64	0	12,62	64,19
8	Фрукты свежие	75	0,21	0	7,2	29,22
9	Кондитерские изделия	15	0,015	0,015	11,43	60,9
10	Сахар	22,5	0	0	22,46	84,15
11	Масло сливочное	16	0,09	13,16	0,14	119,64
12	Масло растительное	8,3	0	11,71	0	106,52
13	Яйцо	0,75	0,95	0,86	0,45	11,78
14	Молоко, в т.ч. кисломолочные	338	9,46	10,82	15,89	196,04
15	Творог	30	4,2	3,15	0,39	67,8
16	Сметана	8,3	0,25	1,66	0,25	16,93
17	Сыр	5	1,33	1,38	0	18,0
18	Мясо	41,3	5,82	2,02	0	41,63
19	Птица	18	2,58	0,88	0	18,13
20	Печень	19	2,72	0,92	0	19,14
21	Рыба	28	3,25	0,92	0	15,5
22	Дрожжи	0,38	0,038	0,001	0,03	0,33
23	Сок	75	0,38	0,08	7,58	34,5
24	Кофейный напиток	09	1,22	1,34	5,76	39,24
25	Чай	045	0,15	2,87	9,40	37,21
26	Какао	045	2,11	2,13	7,53	50,70
27	Сухофрукты	8,3	0,122	3,52	0,5	8,06
Итого:			53,13	59,69	212,72	1543,85

МЕНЮ

ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В РАСЧЕТЕ НА НОРМУ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА 3-7 ЛЕТ В
 ДЕНЬ ПРИ 10,5 ЧАСОВОМ ПРЕБЫВАНИИ В ДЕТСКОМ САДУ
 МБДОУ «Детский сад №6 «Золотой ключик» п. Ола»

День 1 Понед.	Наименование блюда	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергетич ценность, ккал.	Техноло гическая карта
Завтрак	Омлет натуральный	0,27	120	9,1	11,85	3,6	164,25	№253
	Икра из кабачков	7	60	1.4	0.1	2.9	18,0	№ 4
	Какао напиток на молоке	0,97	200	6,22	6,33	14,33	150,22	№117
	Масло сливочное		5	0.05	4,15	0.05	37,4	№ 1
	ИТОГО			16,77	22.43	20,88	369,87	
3-к 2	Сок фруктовый или овощной	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0,38	0.08	7,58	34,5	
Обед	Салат из огурцов зеленый горошек, растительным маслом	17	60	0.6	4,3	1.3	46.1	№15
	Суп рыбный	5,9	200	0,74	0,6	8,3	105,44	№ 41
	Голубцы ленивые с отварным мясом	23	170	15,27	14,96	5,78	252,79	№91
	Компот из свежих фруктов	6,0	200	0	0	14,2	72,8	№124
	ИТОГО			16,61	19,86	29,58	477,13	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	0,45	200	5,6	7,0	20,8	172,0	№133
	Чай с сахаром	0,54	200	0.11	0	13,0	49,22	№132
	Зефир		50	0.33	15,16	23,96	103,33	
	ИТОГО			6,04	22,16	57,76	324,55	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9.8	0.77	56,24	269,34	
	ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ			49,6	65,30	172,0 4	1475,39	

День 2 вторник	Наименование блюда	В-я «С»	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ч. ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша гречневая молочная	0,8	200	5,7	5,5	22,2	170,0	№64
	Чай с сахаром	054	200	011	0	13,0	49,22	№132
	Масло сливочное		5	0.05	3,65	0.05	37,4	№ 1
	Сыр порционный		12	3.12	3,2	0	42,24	№ 3
	ИТОГО			8,98	12,35	35,25	298,,86	
З-к 2	Компот ягодный	20	200	0.55	0.11	11,22	51,11	
	ИТОГО			0.5	0.11	11,22	51,11	
Обед	Салат из помидоров с перцем сладким и растительным маслом	19	60	0.5	4.,2	1.7	46.6	№18
	Суп картофельный сфрикадельками	5,9	200	5,6	2,4	10,0	108,0	№117
	Курица отварная	1,08	80	9,0	11,37	0	184,97	№108
	Капуста тушёная	11,3	150	4,52	5,85	21,08	173,79	№60
	Компот из ягод Витаминизация «С»	5,6	180	0	0	14.4	54.6	№123
	ИТОГО			19,81	23,62	47,18	567,96	
Полдник	Пудинг твороженный с изюмом запеченный	0,25	150	8,13	9,27	8,96	179,77	№80
	Молочный соус	0,33	60	3,0	3,44	8,08	70,61	№113
	Чай сладкий	0,54	200	2,9	5,6	40,1	240,3	№132
	ИТОГО			14,03	18,31	55,14	490,68	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9.8	0.77	56,24	269,34	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				53,12	57,36	205,03	1677,97	

День 3 среда	Наименование блюда Апрель	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Технологическая карта
Завтрак	Каша ячневая молочная	0,8	200	7,0	11,2	25,6	180,0	№228
	Кофейный напиток на молоке	0,9	200	4,55	5,0	21,44	145,33	№126
	Масло сливочное		5	0,05	3,65	0,05	37,4	№1
	ИТОГО			11,6	19,85	47,09	362,73	
3 - к 2	Фрукты свежие	19,7	75	0,28	0,28	7,31	35,25	
	ИТОГО			0,28	0,28	7,31	35,25	
Обед	Салат из огурцов с зеленью, луком, Маслом растительным	17	60	0,53	5,05	1,86	54,07	№17
	Суп с овощной на мясном бульоне	7,17	200	2,4	1,6	10,6	52,0	№38
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	0,96	120	10,07	10,56	4,08	177,44	№91
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	0,09	150	4,88	6,12	31,27	207,35	
	Кисель ягодный	4,0	200	0,33	0	24,33	96,77	№122
	ИТОГО			18,21	23,33	72,14	537,63	
Полдник	Булочка сдобная	0,05	70	5,59	7,63	18,28	201,11	№ 82
	Напиток кисломолочный	0,68	200	10,8	12,4	15,8	227,8	
	ИТОГО			16,39	20,03	34,03	428,91	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0,54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3,5	0,23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9,8	0,77	56,24	269,34	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				56,28	63,51	216,84	1633,02	

День 4 четверг	Наименование блюда	В-я «С»	Вых од, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети ч. ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев на свежем молоке	09	200	8,0	5,76	22,51	248	№228
	Чай сладкий с молоком	059	200	3,11	3,22	17,66	75,89	№134
	Масло сливочное		5	0.05	3,65	0.05	37,4	№ 1
	Сыр порционный		12	3.12	3,2	0	42,24	№ 3
	ИТОГО			14,28	15,83	40,22	155,53	
З-к 2	Компот фруктовый	20	200	0.55	0.11	11,22	51,11	
	ИТОГО			0.5	0.11	11,22	51,11	
Обед	Томаты в собственном соку	1,7	60	0.8	5,57	2,42	51,33	№ 116
	Борщ на мясном бульоне с фасолью и сметаной	9,48	200	3.9	2.2	6.8	81.2	№31
	Картофельная запеканка с отварным мясом	7,28	230	19,53	6,39	16,31	234,47	№95
	Компот из сухофруктов (витаминизация «С»)	6,0	200	0	0	17,11	60,67	№124
	ИТОГО			19,53	18,16	33,42	295,14	
Полдник	Блинчики с фруктовой начинкой	1,99	70/60	7,7	8,0	43,16	266,64	№135
	Чай сладкий с лимоном	3,6	200	2,9	7,6	40,1	240,3	№133
	ИТОГО			10,6	19,6	83,26	506,94	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9.8	0.77	56,24	269,34	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				54,71	54,47	224,36	1278,06	

День 5 пятница	Наименование блюда	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетич еская ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша манная молочная	0,8	200	6.0	6.1	25.0	172.0	№228
	Чай с сахаром	054	200	011	0	13,0	49,22	№132
	Масло сливочное		5	0.05	3,65	0.05	37,4	№ 1
	ИТОГО			6,16	9,75	38,05	258,62	
З-к 2	Фрукты свежие	19,7	75	0.28	0.28	7.31	35,25	
	ИТОГО			0.28	0.28	7.31	35,25	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	29,0	60	9,52	6,48	4,73	78,13	№ 10
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	8,4	200	3,9	2,2	6,8	81,2	№32
	Котлета мясная паровая, Рис отварной	9,2	80/150	14,94	18,63	31,3	412,26	№308
	Компот из сухофруктов Витаминизация «С»	6,0	200	0	0	17,11	60,67	№124
	ИТОГО			28,36	27,31	59,94	632,26	
Полдник	Сырники твороженные ,соус молочный сладкий	12 0,33	130 60	14,71 2,48	17,51 2,06	27,99 4,99	374,09 70,61	№83
	Чай с сахаром	054	200	011	0	13,0	49,22	№132
	ИТОГО			17,3	19,57	45,98	493,92	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9.8	0.77	56,24	269,34	
	ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ			61,9	57,21	207,53	1689,76	

День 6 понедельник	Наименование блюда	В-я «С»	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Технологическая карта
Завтрак	Каша молочная пшеничная	09	200	5,76	10,42	15,86	174,94	№68
	Масло сливочное,		5	0.05	3,03	0.05	37,4	№ 1
	Сыр порционный		12	3.12	3,2	0	42,24	№ 3
	Какао напиток на молоке	0,97	200	5,22	6,33	13,33	150,22	№117
	ИТОГО			14,15	22,98	29,24	404,80	
Завтрак 2	Сок фруктовый	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0,38	0.08	7,58	34,5	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	19,5	200	5,4	2,13	15,07	142,80	№30
	Тефтели мясные крупяные	1,28	170	10,84	16,15	16,36	248,91	№106
	Салат овощной	19	60	07	4,3	4,72	60,54	№5
	Компот из свежих фруктов	6,0	200	0	0	19,2	72,8	№124
	ИТОГО			16,94	22,58	55,35	525,05	
Полдник								
	Рыба отварная	0,56	95	8,15	9,40	8,13	182,16	№ 80
	Салат из отварной свеклы	1,27	60	1,0	4,2	5,0	61,7	№ 19
	Чай с сахаром, с лимоном	3,6	200	2,9	7,6	36,1	240,3	№133
	вафли		30	1,2	7,8	13,3	156,0	
ИТОГО			13,25	29,0	71,53	640,16		
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9.8	0.77	56,24	269,34	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				54,52	76,03	219,94	1873,85	

День 7 Вторник	Наименование блюда	В-я «С»	Выход г	Белк и г	Жиры г	Углево ды г	Энергетич ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша молочная рисовая	09	200	6,0	10,0	16,3	239,3	№228
	Чай с сахаром	054	200	011	0	13,0	49,22	№132
	Масло сливочное		5	0.05	3,65	0.05	37,4	№ 1
	ИТОГО			6,16	13,65	29,35	325,92	
3 – к 2	Фрукты свежие	19,7	75	0.28	0.28	7.31	35,25	
	ИТОГО			0.28	0.28	7.31	35,25	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	29,0	60	0.8	3.2	2.4	51.3	№10
	Свекольник на курином бульене со сметаной	1,9	200	4,27	9,0	15,73	66,27	№43
	Жаркое по- домашнему	6,3	230	12,21	12,49	22,31	259,99	№ 94
	Кисель фруктовый	4,0	200	0.33	0	24,33	96,77	№122
	ИТОГО			17,61	24,69	64,77	474,33	
Полдник	Ватрушка с творогом	0,05	100	10.84	10.90	33.11	287.30	№82
	Чай сладкий с лимоном, мармелад	3,6	180 40	0.22 0	4.06 0	13.3 34,04	52.58 136	№133
	ИТОГО			11.06	14.96	46.41	339.88	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9.8	0.77	56,24	269,34	
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ					44,91	54,35	204,08	1444,62

День 8 среда	Наименование блюда	В-я «С»	Вых од, г	Белки , г	Жиры , г	Углево ды, г	Энергетич. ценность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша молочная пшеничная	09	200	6,3	6,2	26,3	225,6	№228
	Масло сливочное		5	0.05	3,65	0.05	37,4	№ 1
	Сыр порционный		12	3.12	3,2	0	42,24	№ 3
	Кофейный напиток на молоке	0,9	200	4,55	5,0	19,44	145,33	№126
	ИТОГО			14,02	18,05	44,79	450,57	
3 - к 2	Сок фруктовый	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0,38	0.08	7,58	34,5	
Обед								
	Щи со сметаной	19,5	200	3.5	5.4	15.7	133.3	№30
	Плов на отварном мясе	084	230	17,50	19,25	23,64	166,55	№ 234
	Томаты в собственном . соку	1,7	60	08	4,24	2,42	51,33	№116
	Компот из сухофруктов Витаминация «С»	6,0	200	0	0	17,11	60,67	№124
ИТОГО			21,8	28,89	58,87	411,85		
Полдник	Картофельное пюре	2,5	150	2.71	3.90	8,12	123,90	№56
	Салат из сельди	07	60	9,09	3,5	18,1	145,4	
	Печенье		40	1,2	7,8	13,3	156,0	
	Чай с сахаром	054	200	011	0	13,0	49,22	№132
	ИТОГО			13,11	15,20	52,52	474,52	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
ИТОГО			9,8	0,77	56,24	269,34		
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ				59,11	62,99	220,0	1640,78	

День 9 Четверг	Наименование блюда	В-я «С»	Выход г	Белки, г	Жиры г	Углево ды г	Энергетич ценность, ккал.	Техноло- гическая карта	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	0,45	200	5,6	7,0	14,8	172	№133	
	Чай сладкий на молоке	0,59	200	3,11	3,22	17,66	75,89	№134	
	Масло сливочное		5	0,05	3,65	0,05	37,4	№ 1	
	ИТОГО			8,76	13,87	28,51	285,29		
З - к 2	Фрукты свежие	19,7	75	0,28	0,28	7,31	35,25		
	ИТОГО			0,28	0,28	7,31	35,25		
Обед	Салат из огурцов с луком	15	60	0,43	5,03	1,67	52,08	№14	
	Суп из бобовых на говяжьем бульоне	6,78	200	6,4	2,1	17,1	142,8	№39	
	Рулет мясной с подливой		170/60	21,26	21,83	14,88	388,07		
	Компот из свежих ягод и фруктов	3,34	200	0,56	0	19,67	90,93	№1	
	ИТОГО			28,65	28,96	43,32	673,88		
Полдник	Запеканка крупяная с изюмом	0,73	130	5,55	5,9	36,16	225,37	№63	
	Чай с сахаром	0,54	200	0,11	0	13,0	49,22	№132	
	Джем	3,98	40	0,2	0	27,6	106,0		
	ИТОГО			5,86	5,9	76,76	380,59		
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0,54	40,05	188,78		
	Хлеб ржаной		38	3,5	0,23	16,19	80,56		
	Вода питьевая		150	0	0	0	0		
	ИТОГО			9,8	0,77	56,24	269,34		
ИТОГО НА ВЕСЬ ДЕНЬ						53,35	49,78	212,14	1644,35

День 10 Пятница	Наименование блюда	В-я «С»	Выход г	Белки, г	Жиры г	Угледо- ды г	Энергетич- ность, ккал.	Техноло- гическая карта
Завтрак	Каша молочная «дружба»	09	200	7,3	6,2	26,3	225,6	№66
	Масло сливочное,		5	0.05	3,65	0.05	37,4	№ 1
	Сыр		12	3.12	3,2	0	42,24	№ 3
	Чай с сахаром	054	200	011	0	13,0	49,22	№132
	ИТОГО			10,58	13,05	39,35	354,46	
З - к 2	Сок фруктовый	2	75	0.38	0.08	7,58	34,5	
	ИТОГО			0,38	0.08	7,58	34,5	
Обед	Салат из свеклы с чесноком, маслом растит.	19	60	0.84	6,04	5,53	66.64	№21
	Суп кудрявый на мясном бульоне	2,12	200	1.7	1.2	5.4	65.6	№32
	Котлета рыбная	0,03	80	9,04	10,11	11,2	114,4	№96
	Изделия макаронные отварные со сливочным маслом	-	150	3,75	7,5	24,6	177,6	№246
	Соус томатный с маслом	0,8	40	0.4	1,2	4,0	8,4	№116
	Компот из сухофруктов Витаминизация «С»	6,0	200	0	0	17,11	60,67	№124
	ИТОГО			15,73	26,05	67,84	493,31	
Полдник	Икра кабачковая	045	60	3.14	7.15	6.86	100.9	
	Яйцо отварное	-	60	7,8	7,2	0.6	94,2	
	Кисель фруктовый	4,0	200	0.33	0	13,33	96,77	№122
	пряник		40	2,8	7,6	28,4	196	
	ИТОГО			7,36	15,95	75,23	483,8	
На весь день	Хлеб пшеничный		90	6,3	0.54	40,05	188,78	
	Хлеб ржаной		38	3.5	0.23	16,19	80,56	
	Вода питьевая		150	0	0	0	0	
	ИТОГО			9.8	0.77	56,24	269,34	
ИТОГО НА ВСЬ ДЕНЬ				43,85	55,90	246,24	1151,61	

Сводная таблица по 10 дневному меню

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	49,6	65,30	172,04	1475,39
2	53,12	57,36	205,03	1677,97
3	56,28	63,51	216,84	1633,02
4	54,71	54,47	224,36	1278,06
5	61,9	57,21	207,53	1689,76
6	54,52	76,03	219,94	1873,85
7	44,91	54,35	204,08	1444,62
8	59,11	62,99	220,0	1640,78
9	53,35	49,78	212,14	1644,35
10	43,85	55,90	246,24	1151,61
В среднем за 10 дней	53,13	59,69	212,72	1550,94

Десятидневное меню составляется для регулирования распределения калорийности суточного рациона питания в течение декады месяца.