

И.о.заведующей МБДОУ детский сад №20
Утверждаю
Устинова О.Н.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №20»
примерное 10-ти дневное меню с 3-7 лет

1 день

Наименование блюда	выход	Кол-во в граммах		Химический состав			ккал
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
З а в т р а к							
Каша манная	200,0			6,33	8,9	31,49	207,38
Манка		20,0	20,0				
Молоко		180,0	180,0				
Сахар		5,0	5,0				
Масло слив		5,0	5,0				
Чай сладкий	200,0			0,2	0,04	15,0	56,8
чай		0,2	0,2				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб пшеничный с маслом	40,0 8,0	40,0 8,0	40,0 8,0	3,49	6,7	20,1	148,9
В т о р о й з а в т р а к							
сок	90,0	90,0	90,0	0,4	-	11,7	50,0
О б е д							
Салат из кваш.капусты	60,0			0,84	3,9	3,4	40,56
Рассольник с курой со сметаной	250,0			7,74	9,65	19,91	202,8
Кура		40,0	30,0				
Картофель		120,0	100,0				
Солёный огурец		35,0	26,0				
Лук		15,0	12,0				
Морковь		20,0	15,0				
Масло растит.		4,0	4,0				
Сметана		10,0	10,0				
Жаркое домашнему с мясом	160,0			17,64	23,8	18,71	298,75
мясо		60,0	47,0				
картофель		230,0	170,0				
лук		25,0	20,0				
морковь		30,0	22,0				
томат-паста		3,0	3,0				
масло растит		4,0	4,0				
масло слив.		5,0	5,0				

Компот из сухофрукты	200,0			0,16	-	17,43	68,5
сухофрукты		15,0	12,0				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб ржаной	40,0	40,0	40,0	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник							
Салат из моркови	60,0			0,48	0,99	4,68	29,19
Морковь		80,0	60,0				
Сахар		4,0	4,0				
Масло растит		5,0	5,0				
Омлет	70,0			5,4	6,8	1,58	100,57
яйуо		48,0	40,0				
молоко		70,0	70,0				
масло раст.		2,0	2,0				
молоко		100,0	100,0				
Хлеб пшен	40,0	40,0	40,0	3,32	0,52	19,24	90,8
Какао на молоке	200,0			3,61	4,05	24,94	155,0
Какао-порошок		2,0	2,0				
Сахар		12,0	12,0				
молоко		180,0	180,0				

2 день

Завтрак							
Запеканка творожная с киселём	150,0 70,0			21,47	11,72	19,79	278,18
творог		100,0	100,0				
манка		10,0	10,0				
молоко		20,0	20,0				
яйуо		1,4	1,4				
сахар		15,0	15,0				
Масло слив		5,0	5,0				
кисель		14,0	14,0				
Кофе на молоке	200,0			3,12	3,49	28,89	143,0
Коф.напиток		2,0	2,0				
Сахар		12,0	12,0				
молоко		180,0	180,0				
Хлеб пшеничный с маслом	50,0 8,0	50,0 8,0	50,0 8,0	4,19	7,25	24,12	173,34
Второй завтрак							
Сок	90,0	90,0	90,0	0,4	-	11,7	50,0
Обед							
Салат из свёклы	50,0			0,71	3,03	8,14	80,73
свёкла		70,0	50,0				
сахар		5,0	5,0				
масло растит		4,0	4,0				
Щи из кваш. капусты с курой, со сметаной	250,0			2,01	4,38	18,10	125,03

кура		40,0	30,0				
капуста		80,0	65,0				
картофель		50,0	30,0				
лук		10,0	8,0				
морковь		15,0	10,0				
масло раст		3,0	3,0				
томат-паста		5,0	5,0				
сметана		10,0	10,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Гречка с мясом	130,0			5,86	16,38	39,24	245,25
Гречка		55,0	48,0				
Мясо		60,0	50,0				
Лук		25,0	22,0				
Морковь		30,0	25,0				
Масло слив.		8,0	8,0				
Чай сладкий	200,0			0,2	0,04	15,0	56,8
Чай		0,2	0,2				
Сахар		15,0	15,0				
Хлеб ржаной	40,0	40,0	40,0	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник							
Груша	150,0			0,46	-	11,96	51,75
Сдоба с повидлом	90,0			6,3	5,01	43,7	206,8
повидло		20,0	20,0				
Мука		50,0	48,0				
Молоко		40,0	40,0				
Яйуо		1,5	1,4				
Дрожжи		2,0	2,0				
Сахар		5,0	5,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Масло слив		4,0	4,0				
Йогурт фруктовый	150,0			2,0	2,3	8,4	65,0

3 день

Завтрак							
Каша пшённая	200,0			6,4	7,7	22,3	202,3
Пшено		25,0	22,0				
Молоко		170,0	170,0				
Сахар		5,0	5,0				
Масло слив		5,0	5,0				
Какао на молоке	200,0			3,61	4,05	24,94	155,0
Какао-порошок		2,0	2,0				
Сахар		12,0	12,0				
молоко		180,0	180,0				
Второй завтрак							
Сок	90,0	90,0	90,0	0,4	-	11,7	50,0
Обед							
Суп рыбный	250,0						
Рыба		50,0	35,0				
Картофель		150,0	120,				
Лук		15,0	12,0				
Морковь		20,0	15,0				
Масло растит.		3,0	3,0				

пшено		3,0	3,0				
Котлета мясная	60,0			15,4	14,2	19,9	158,0
Мясо		60,0	50,0				
Лук		10,0	8,0				
хл.пшен		15,0	15,0				
Масло раст		3,0	3,0				
Капуста тушёная	140,0			3,16	4,16	33,49	130,04
Капуста		210,0	180,0				
Томат-паста		5,0	5,0				
Масло слив		4,0	4,0				
Лук		10,0	8,0				
Морковь		15,0	12,0				
Масло раст		3,0	3,0				
Компот из сухофруктов	200,0			0,16	-	17,43	68,5
Сухофрукты		15,0	12,0				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб ржаной	40,0	40,0	40,0	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник							
Салат овощной	90,0			2,3	8,6	12,9	98,67
Картофель		60,0	40,0				
Лук		15,0	12,0				
Морковь		50,0	37,0				
Огурец солёный		20,0	17,0				
Зел.горошек конс.		22,0	20,0				
Масло растит		4,0	4,0				
Чай сладкий	200,0			0,2	0,04	15,0	56,8
Чай		0,2	0,2				
Сахар		15,0	15,0				
Хлеб пшен.	40,0	40,0	40,0	3,32	0,52	19,24	90,8
4 день							
Каша рисовая	200,0			5,91	9,06	21,64	216,88
Рис		25,0	22,0				
Молоко		150,0	150,0				
Сахар		5,0	5,0				
Масло слив		5,0	5,0				
Чай сладкий	200,0			0,2	0,04	15,0	56,8
Чай		0,2	0,2				
Сахар		15,0	15,0				
Хлеб пшенич. с маслом и сыром	40,0 8,0 25,0	40,0 8,0 25,0	40,0 8,0 25,0	8,85	12,16	20,1	226,1
Второй завтрак							
сок	90,0	90,0	90,0	0,4	-	11,7	50,0
Обед							
Икра кабачковая	40,0			0,4	3,6	3,6	48,0
Суп гороховый с курой	250,0			16,28	12,58	34,2	245,88
кура		45,0	40,0				
Картофель		130,0	110,0				
Лук		15,0	12,0				

Морковь		15,0	10,0				
Масло растит.		3,0	3,0				
горох		20,0	18,0				
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	70,0 50,0			10,5	6,25	25,67	157,56
Мясо		80,0	60,0				
Лук		20,0	18,0				
Яйуо		1,7	1,5				
Хл.пшен		20,0	20,0				
Мука		7,0	6,0				
Томат-паста		5,0	5,0				
Сметана		10,0	10,0				
Масло слив		5,0	5,0				
Картофельное пюре	150,0			5,5	4,04	30,3	198,7
Картофель		200,0	140,0				
Молоко		40,0	40,0				
Масло слив.		5,0	5,0				
Компот из сухофруктов	200,0			0,16	-	17,43	68,5
сухофрукты		15,0	12,0				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб ржаной	40,0	40,0	40,0	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник							
Булочка пресная, на соде	80,0			6,04	20,1	56,0	186,23
молоко		30,0	30,0				
мука		50,0	50,0				
масло слив		5,0	5,0				
масло растит		4,0	4,0				
сахар		8,0	8,0				
яйуо		1,7	1,7				
йогурт	150,0			2,0	2,3	8,4	65,0
яблоко	200,0			0,67	-	14,6	60,7
5 день							
Завтрак							
Каша «геркулес»	200,0			6,4	9,7	22,3	202,3
Геркулес		20,0	18,0				
Молоко		170,0	170,0				
Сахар		5,0	5,0				
Масло слив.		5,0	5,0				
Кофе на молоке	200,0			3,12	3,49	28,89	143,0
коф. Напиток		2,0	2,0				
молоко		180,0	180,0				
сахар		12,0	12,0				
Хлеб пшенич. с маслом	50,0 8,0	50,0 8,0	50,0 8,0	4,19	7,25	24,12	173,34
Второй завтрак							
сок	90,0	90,0	90,0	0,4	-	11,7	50,0

Обед

Салат из зелёного горошка с луком	50,0			2,2	2,1	6,1	52,0
Зел.гор. консерв		40,0	37,0				
Лук		25,0	20,0				
Масло раст		4,0	4,0				
Суп «харчо» с мясом	250,0			9,0	6,2	11,0	150,0
мясо		50,0	40,0				
рис		20,0	18,0				
картофель		50,0	40,0				
лук		15,0	12,0				
морковь		40,0	30,0				
масло растит		3,3	3,0				
томат-паста		5,0	5,0				
чеснок		12,0	10,0				
Рыба тушёная в овощах с томатом	150,0			10,3	2,4	10,6	139,0
Рыба		120,0	90,0				
Лук		15,0	12,0				
Морковь		50,0	40,0				
Томат-паста		5,0	5,0				
Масло раст.		3,0	3,0				
Макароньы отварные с маслом	130,0			11,3	18,84	62,8	173,25
Макароньы		50,0	50,0				
Масло слив.		6,0	6,0				
Компот из сухофруктов	200,0			0,16	-	17,43	68,5
сухофрукты		15,0	12,0				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб ржаной	40,0	40,0	40,0	2,64	0,48	13,68	72,4

Полдник

Банан	200,0			2,53	-	29,8	109,58
Молоко	150,0			4,2	4,8	7,05	8,7
Пряник	50,0			3,2	2,4	45,87	167,24

6 день

Каша гречневая молочная	200,0			7,94	8,21	35,13	246,17
гречка		30,0	28,0				
молоко		180,0	180,0				
сахар		5,0	5,0				
масло слив		4,0	4,0				
Чай сладкий	200,0			0,2	0,04	15,0	56,8
чай		0,2	0,2				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб пшен. с маслом	50,0 8,0	50,0 8,0	50,0 8,0	3,49	6,7	20,1	148,9

Второй завтрак

сок	90,0			0,4	-	11,7	50,0
------------	------	--	--	-----	---	------	------

Обед

Салат из кваш.капусты	40,0			0,5	3,2	2,1	30,56
Капуста кваш		50,0	40,0				
Лук		10,0	8,0				
Сахар		3,0	3,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Лапша куриная	250,0			4,2	2,3	8,1	78,42
Кура		40,0	30,0				
Лапша		20,0	20,0				
Масло растит		3,0	3,0				
морковь		20,0	15,0				
лук		15,0	12,0				
Биточки мясные	60,0			8,28	4,95	12,79	108,94
мясо		60,0	50,0				
лук		20,0	18,0				
хл.пшен		20,0	20,0				
яйуо		1,9	1,7				
масло растит		2,0	2,0				
Картофельное пюре	160,0			5,5	4,04	30,3	198,7
картофель		200,0	160,0				
молоко		30,0	30,0				
масло слив.		5,0	5,0				
Компот из сухофруктов	200,0			0,16	-	17,43	68,5
сухофрукты		15,0	12,0				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб ржаной	38,0	38,0	38,0	2,51	0,46	13,0	68,78
Полдник							
Блины со сгущёнкой	60,0 30,0			9,61	10,31	35,3	299,3
Мука		50,0	50,0				
Молоко		80,0	80,0				
Сахар		5,0	5,0				
Дрожжи		2,0	2,0				
Масло растит		5,0	5,0				
Яйуо		1,7	1,5				
сгущенка		30,0	30,0				
Какао на молоке	200,0			3,61	4,05	24,94	155,0
Какао-порошок		2,0	2,0				
Сахар		15,0	15,0				
молоко		180,0	180,0				
7 день							
Вареники ленивые со сметаной	130,0 25,0			21,4	13,4	45,28	354,64
творог		110,0	110,0				
мука		20,0	20,0				
яйуо		1,8	1,8				
сахар		10,0	10,0				
масло слив		5,0	5,0				

Кофе на молоке	200,0			3,12	3,49	28,89	143,0
кофе-напиток		2,0	2,0				
молоко		180,0	180,0				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб пшеничный с маслом	50,0 8,0	50,0 8,0	50,0 8,0	4,19	7,25	24,12	173,34
Второй завтрак							
сок	90,0	90,0	90,0	0,4	-	11,7	50,0
Обед							
Икра кабачковая	40,0			0,4	3,6	3,6	48,0
Борщ с курой со сметаной	250,0			9,25	17,45	38,36	284,24
кура		40,0	30,0				
Капуста		100,0	70,0				
Картофель		130,0	100,0				
Свёкла		50,0	40,0				
Лук		20,0	15,0				
Морковь		20,0	15,0				
Масло растит		5,0	5,0				
сметана		10,0	10,0				
Плов с мясом	130,0			18,6	16,54	31,5	204,35
Мясо		60,0	50,0				
Рис		60,0	58,0				
лук		15,0	12,0				
морковь		20,0	15,0				
томат-паста		5,0	5,0				
масло растит		4,0	4,0				
масло слив		4,0	4,0				
Компот из сухофруктов	200,0			0,16	-	17,43	68,5
сухофрукты		15,0	12,0				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб ржаной	40,0	40,0	40,0	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник							
Омлет	70,0			5,4	6,8	1,58	100,57
яйцо		48,0	40,0				
молоко		70,0	70,0				
масло раст.		2,0	2,0				
молоко		100,0	100,0				
йогурт	150,0			2,0	2,3	8,4	65,0
яблоко	200,0			0,67	-	14,6	60,7
8 день							
Каша кукурузная	200,0			12,58	11,83	40,42	205,3
крупа кукур		30,0	25,0				
молоко		180,0	180,0				
масло слив		5,0	5,0				
сахар		5,0	5,0				
Какао на молоке	200,0			3,61	4,05	24,94	155,0
какао-порошок		2,0	2,0				
молоко		15,0	15,0				
сахар		180,0	180,0				

Хлеб пшен. с маслом	50,0 8,0	50,0 8,0	50,0 8,0	4,19	7,25	24,12	173,34
Второй завтрак							
сок	90,0	90,0	90,0	0,4	-	11,7	50,0
Обед							
Солёный огурец	20,0			-	-	1,0	4,93
		35,0	30,0				
Бульон куриный с гренками	250-10			8,4	9,4	0,86	112,4
Лук		15,0	12,0				
Морковь		20,0	15,0				
Хлеб пшен		20,0	10,0				
Жаркое с курой	160,0			17,64	23,8	18,71	298,75
кура		60,0	47,0				
картофель		230,0	180,0				
лук		25,0	22,0				
морковь		30,0	25,0				
томат-паста		3,0	3,0				
масло растит		4,0	4,0				
масло слив.		5,0	5,0				
Компот из сухофруктов	200,0			0,16	-	17,43	68,5
сухофрукты		15,0	12,0				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб ржаной	40,0	40,0	40,0	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник							
Салат рыбный	100,0			9,86	4,56	6,76	96,34
рыба		70,0	55,0				
лук		30,0	25,0				
морковь		30,0	20,0				
рис		15,0	13,0				
масло растит.		4,0	4,0				
яйцо		1,2	1,2				
Чай сладкий	200,0			0,2	0,04	15,0	56,8
чай		0,2	0,2				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб пшен.	30,0	30,0	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
9 день							
Завтрак							
Каша манная	200,0			6,33	8,9	31,49	207,38
манка		20,0	18,0				
молоко		180,0	180,0				
сахар		5,0	5,0				
масло слив.		5,0	5,0				
Чай сладкий	200,0			0,2	0,04	15,0	56,8
чай		0,2	0,2				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50,0 8,0 25,0	50,0 8,0 25,0	50,0 8,0 25,0	8,85	12,16	28,1	226,1
Второй завтрак							

сок	90,0	90,0	90,0	0,4	-	11,7	50,0
Обед							
Салат из свёклы	50,0			0,71	3,03	8,14	80,73
свёкла		70,0	50,0				
сахар		5,0	5,0				
масло растит		4,0	4,0				
Щи из кваш. капусты с курой, со сметаной	250,0			2,01	4,38	18,10	125,03
кура		40,0	30,0				
капуста		80,0	65,0				
картофель		50,0	30,0				
лук		10,0	8,0				
морковь		15,0	10,0				
масло раст		3,0	3,0				
томат-паста		5,0	5,0				
сметана		10,0	10,0				
Масло растит		3,0	3,0				
Биточки мясные в соусе	60,0			8,28	4,95	12,79	108,94
Мясо		60,0	50,0				
мука		7,0	6,0				
лук		20,0	18,0				
хл.пшен		20,0	20,0				
яйуо		1,9	1,7				
масло растит		2,0	2,0				
Гречка с маслом	115,0			3,0	7,31	22,34	265,12
Гречка		45,0	40,0				
Масло слив.		6,0	6,0				
Компот из сухофруктов	200,0			0,16	-	17,43	68,5
сухофрукты		15,0	12,0				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб ржаной	38,0	38,0	38,0	2,51	0,46	13,0	68,78
Полдник							
Сосиска в тесте	90,0			12,87	17,16	22,67	284,79
Сосиска		60,0	60,0				
Мука		55,0	50,0				
молоко		30,0	30,0				
сахар		4,0	4,0				
дрожжи		1,5	1,5				
Масло растит		4,0	4,0				
Яйуо		1,7	1,6				
Молоко	150,0			6,4	4,5	9,2	90,0
10 день							
Лапшевник с киселём	130,0 50,0			12,7	10,17	36,7	176,59
творог		100,0	100,0				
лапша		35,0	35,0				
молоко		20,0	20,0				
яйуо		1,6	1,5				

сахар		10,0	10,0				
масло растит.		3,0	3,0				
кисель		12,0	12,0				
Кофе на молоке	200,0			3,12	3,49	28,89	143,0
коф.напиток		2,0	2,0				
молоко		180,0	180,0				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб пшенич. с маслом	50,0 8,0	50,0 8,0	50,0 8,0	4,19	7,25	24,12	173,34
Второй завтрак							
сок	90,0	90,0	90,0	0,4	-	11,7	50,0
Обед							
Салат из свежей капусты	60,0			0,66	4,04	3,84	33,04
капуста		80,0	60,0				
морковь		20,0	15,0				
масло растит.		4,0	4,0				
сахар		3,0	3,0				
Суп гороховый с мясом	250,0			16,28	12,58	34,2	245,88
Мясо		40,0	30,0				
Картофель		130,0	100,0				
Горох		30,0	28,0				
Лук		15,0	12,0				
Морковь		25,0	20,0				
Масло растит.		3,0	3,0				
Рыба жареная	90,0			15,2	6,19	3,08	117,38
Рыба		140,0	90,0				
Масло растит		7,0	7,0				
Мука		10,0	10,0				
Картофельное пюре	150,0			5,5	4,04	30,3	198,7
картофель		200,0	150,0				
молоко		30,0	30,0				
масло слив.		4,0	4,0				
Чай сладкий	200,0			0,2	0,04	15,0	56,8
чай		0,2	0,2				
сахар		15,0	15,0				
Хлеб ржаной	40,0	40,0	40,0	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник							
Банан	180,0			1,42	-	19,8	84,5
кефир	160,0			5,8	4,8	7,2	75,0
печенье	55,0			1,8	2,6	24,56	120,3