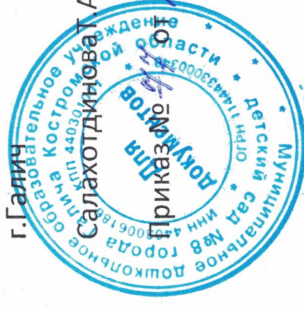


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ детский сад №8



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №8

город Галич Костромской области

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ тех. карты/ № рецепту
		Белки	Жиры	Углеводы			
День шестой (понедельник)							
ЗАВТРАК							
каша пшеничная сгущ. молоке	150/200	2,19	2,79	23,51	144,81	4,8	
чай с сахаром и лимоном	180/200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	13
Хлеб пшеничный с маслом	26/5,34/5	7,94	11,67	48,3	104,72	0	48
Всего за завтрак	361/439	10,25	14,48	82,01	290,53	7,63	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок/Фрукты	95 /100	0,13	0,1	11,3	45	0,9	
Всего за второй завтрак	95/100	0,13	0,1	11,3	45	0,9	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180/200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	45
Рис отварной	110/130	2,38	3,5	24,4	130	0	42
Салат из белокочанной капусты	30/50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	28
Гуляш из отварного мяса	50/70	3,28	8,27	2,64	126	0,4	23
компот из изюма	150/180	2,2	0,1	5,2	52	2	15
Хлеб ржаной	34/42	8,5	3,3	42,5	81,06	0	51
Всего за обед	524/652	21,454	21,93	92,3	540,56	23,27	
ПОЛДНИК							
Кисель из повидла	140/140	1,05	0	21,75	91,5	0,37	11
кондитерские изделия	20/20	6,2	4,7	19,6	296,2	0,05	
всего за полдник	160/160	7,25	4,7	41,35	387,7	0,42	
УЖИН							
Каша манная молочная	150/200	2,03	1,33	26,13	183	5,46	3
Чай с сахаром	180/200	0,1	0	13,5	54	0,1	14
ватрушка с творогом	50/60	6,2	4,7	19,6	296,2	0,05	67
Всего за ужин	406/454	8,33	6,03	59,23	533,2	5,61	
всего за шестой день		25,96	47,24	286,19	1715,95	37,83	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы			
День седьмой (вторник)							
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая с маслом	150/200	3,7	6,97	15,98	142	0,61	2
какао с молоком	180/200	3,15	2,72	12,96	89	1,2	18
Хлеб пшеничный с маслом	26/5,34/5	7,94	11,67	48,3	104,72	0	48
Всего за завтрак	361/439	14,79	21,36	77,24	335,72	1,81	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
фрукты	95/100	0,26	0,17	11,41	52	4,6	
Всего за второй завтрак	95/100	0,26	0,17	11,41	52	4,6	
ОБЕД							
Расольник домашний	180/200	8,28	20,37	59,09	127,8	47,25	43
каша гречневая рассыпчатая	110/130	4,04	13,45	34,8	254,33	0	1
ежики мясные	50/70	11,6	5,3	9,2	134,1	0,89	
соус томатный	20/30	11,62	42,03	80,18	74,5	2,3	70
св огурец	30/50	0,4	0,05	1,3	7	5	35
чай с сахаром	150/180	0,1	0	13,5	54	0,1	14
Хлеб ржаной	34/42	8,5	3,3	17,8	81,06	0	51
Всего за обед	554/672	32,94	79,2	206,67	598,69	54,65	
ПОЛДНИК							
кондитерские изделия	20/20	8,5	10,3	70,6	81,82		
молоко	140/140	5,8	5	9,6	107	2,6	10
всего за полдник	200/200	14,3	15,3	80,2	188,82	2,6	
УЖИН							
Картофельное пюре	110/130	2,5	4,2	14,7	106	0	34
рыба тушеная в молоке	50/70	10,3	4,51	6,21	125,91	0,51	6877
компот из кураги	180/200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6	16
Хлеб пшеничный	26/34	3,4	0,4	22,1	105,7	0	72
всего за ужин	406/454	16,98	9,16	70,64	452,41	1,11	
Всего за седьмой день	1616/1865	79,27	109,89	446,16	1627,64	64,77	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы			
День восьмой (среда)							
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	150/200	6,47	6,65	28,3	199	7,65	5
какао с молоком	180/200	3,15	2,72	12,96	89	1,2	18
Хлеб пшеничный с сыром	26/10;34/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	49
Всего за завтрак	366/444	14,35	16,25	55,82	427	8,92	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сок	100/100	0,13	0,1	11,3	45	0,9	
Всего за второй завтрак	100/100	0,13	0,1	11,3	45	0,9	
ОБЕД							
Бульон мясной с клецками	180/200	2,06	3,1	12,58	173	5,75	
Жаркое по домашнему	110/130	18,18	6,34	17,95	205	22,56	55
салат из белокачанной капусты	30/50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	28
компот из кураги	180/200	0,78	0,05	27,63	229,6	0,6	16
хлеб ржаной	34/42	8,5	3,3	17,8	81,06	0	51
Всего за обед	504/602	30,224	15,33	80,46	732,36	45,13	
Полдник							
кондитерские изделия	20/20	8,5	10,3	70,6	81,82		
молоко	140/140	5,8	5	9,6	107	2,6	10
всего за полдник	200/200	14,3	15,3	80,2	188,82		
УЖИН							
Рагу овощное	130/150	1,26	8,66	7,49	100	5,21	62
чай с сахаром	180/200	0,1	0	13,5	54	0,1	14
котлета куринная	50/70	11,64	13,14	13,46	223	0,67	78
Хлеб пшеничный	26/34	3,4	0,4	22,1	105,7	0	72
всего за ужин	406/454	13	21,8	34,45	377	5,98	
всего за десятый день		72,004	68,78	262,23	1770,18	60,93	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическа	витамины	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
День девятый (четверг)								
ЗАВТРАК								
каша ячневая молочная с маслом	150/200	7,31	10,98	39,2	286	1,17	4	
чай с сахаром	180/200	0,2	0,05	15,01	57	0,1	14	
Хлеб пшеничный с сыром	26/10;34/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	49	
Всего за завтрак	361/424	12,24	17,91	68,77	482	1,34		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Яблоко	95/100	0,26	0,17	11,41	52	4,6		
Всего за второй завтрак	95/100	0,26	0,17	11,41	52	4,6		
ОБЕД								
Суп картофельный с отварным мясом курицы	150/20;200/20	13,16	13,75	66,54	442,2	0,48	44	
Капуста тушеная (свежая)	110/130	2,37	3,02	10,06	77	52,88	32	
биточки мясные	50/70	11,13	7,57	6,94	140	0	29	
св. помидор	30/50	0,55	0,1	1,9	12	12,5	27	
чай с сахаром и лимоном	150/180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	14	
Хлеб ржаной	34/42	8,5	3,3	17,8	81,06	0	51	
Всего за обед	544/672	35,83	27,76	113,44	793,26	68,69		
ПОЛДНИК								
кондитерские изделия	20/20	8,5	10,3	70,6	81,82			
молоко	140/140	5,8	5	9,6	107	2,6	10	
всего за полдник	160/160	14,3	15,3	80,2	188,82	2,6		
УЖИН								
творожно манный пудинг	130/150	15,14	10,76	24,33	255	0,19	66	
Кисель из повидла	180/200	1,05	0	21,75	91,5	0,37	11	
Хлеб пшеничный	26/34	3,4	0,4	22,1	105,7	0	72	
молоко сгущенное	20/30							
всего за ужин	406/454	19,59	11,16	68,18	452,2	0,56		
всего за девятый день		82,22	72,3	342	1968,28	77,79		

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	витамин С	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы			
День десятый (пятница)							
ЗАВТРАК							
каша манная молочная	150/200	2,03	1,33	26,13	183	5,46	3
чай с сахаром и лимоном	150/180	0,08	0	11,4	45,75	2,83	13
Хлеб пшеничный с сыром	26/10;34/10	3,5	2,1	9,9	73,4	0,07	49
Всего за завтрак	366/444	5,61	3,43	47,43	302,15	8,36	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сок	100/100	0,13	0,1	11,3	45	0,9	
Всего за второй завтрак	100/100	0,13	0,1	11,3	45	0,9	
ОБЕД							
бульон с гренками и отварной курой	180/200	4,81	0,02	5,37	41	1,89	41
Картофельное пюре	110/130	2,5	4,2	14,7	106	0	34
рыба тушеная в молоке/котлета рыбная	50/70	10,3	4,51	6,21	125,91	0,51	6877
компот из кураги	180/200	0,78	0,05	27,63	229,6	0,6	16
хлеб ржаной	34/42	8,5	3,3	17,8	81,06	0	51
Всего за обед	504/602	26,89	12,08	71,71	583,57	3	
Полдник							
Кондитерские изделия	20/20	8,5	10,3	70,6	81,82		
Снежок	140/140	2,8	2,5	4	50		
всего за полдник	200/200	11,3	12,8	74,6	131,82		
УЖИН							
суп молочный с вермшелью	150/180	5,75	5,6	18,25	147	0,91	61
чай с сахаром	180/200	0,1	0	13,5	54	0,1	14
булочка по домашнему	60/60	7,45	13,18	60,87	393	3	39
всего за ужин	406/454	13,3	18,78	92,62	594	4,01	
всего за десятый день		57,23	47,19	297,66	1656,54	16,27	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Ккал	витамин С	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (понедельник)					(ккал)		
ЗАВТРАК							
каша пшенная рассыпчатая	130/150	2,5	1,5	21,3	71	0,6	6
Чай с сахаром	180/200	0,1	0	15,01	54	0,1	14
Хлеб пшеничный с маслом	26/5;34/5	5,8	11,67	16,4	385	0	48
Всего за завтрак	351/409	8,4	13,17	52,71	510	0,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сок	95 /100	0,13	0,1	11,3	45	0,9	
Всего за завтрак	95/100	0,13	0,1	11,3	45	0,9	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты	180/200	1,23	4,38	4,91	64,08	14,7	47
рис отварной	110/130	3,2	5,3	29,3	177,3	0	
Мясо отварное тушеное с овощами	50/70	7,3	8,9	20,9	193	3,94	64
компот из изюма	150/180	0,2	0	7,6	30,4	2	15
хлеб ржаной	34/42	2	0,4	17,8	52,2	0	51
Всего за обед	524/622	13,93	23,58	80,51	516,98	20,64	
ПОЛДНИК							
молоко	140/140	5,8	5	9,6	107	2,6	10
кондитерские изделия	20/20						
всего за полдник	160/160	5,8	5	9,6	107	2,6	
УЖИН							
макаронные изделия отварные	110/130	3,6	0,4	20	98	0	21
сыр		23	29	0	353		
чай с сахаром	180/200	0,1	0	15,01	54	0,1	14
булочка по домашнему	60/60	7,45	13,18	60,87	393	3	39
всего за ужин	386/454	26,7	29,4	35,01	505	0,1	
всего за первый день		54,96	71,25	189,13	1683,98	24,94	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Ккал	витамин С	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)			
День второй (вторник)								
ЗАВТРАК								
каша ячневая молочная с маслом	150/200	7,31	10,98	39,2	286		1,17	4
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85	2,41	14,36	91		19	19
хлеб пшеничный с маслом	26/5;34/5	1	10	6	118,2		0	48
Всего за завтрак	361/439	11,16	23,39	59,56	495,2		20,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Яблоко	95/100	0,26	0,17	11,41	52		4,6	
Всего за второй завтрак	95/100	0,26	0,17	11,41	52		4,6	
ОБЕД								
суп лапша на курином бульоне	180/200	4,45	20,27	47,69	81,8		2,1	38
Картофельное пюре	110/130	2,3	4,8	12	101,2		0	34
суфле куриное	50/70	10,9	13,3	2,7	174		0,39	50
Огурец свежий	30/50	0,2	0,03	0,8	4,2		5	35
чай с сахаром и лимоном	150/180	0,08	0	11,4	45,75		2,83	13
Хлеб ржаной	34/42	2	0,4	10	52,2		0	51
Всего за обед	554/672	19,93	38,8	84,59	459,15		10,32	
ПОЛДНИК								
Молоко	140/140	4,4	3,8	7,2	79,5		2,6	10
кондитерские изделия	20/20	8,5	10,3	70,6	81,82			
всего за полдник	200/200	12,9	14,1	77,8	161,32		2,6	
УЖИН								
Запеканка рисовая	110/130	3,91	4,19	25,54	158,93		3,45	63
стуженое молоко	20/30	1,4	1,7	11,1	65,6			
чай с сахаром	180/200	0,1	0	13,5	54		0,1	14
хлеб пшеничный	26/34	3,4	0,4	22,1	105,7		0	72
всего за ужин	411/464	8,81	6,29	72,24	384,23		3,55	
всего за второй день		53,06	82,75	305,6	1551,9		41,24	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Ккал	витамин С	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)			
День третий (среда)								
ЗАВТРАК								
каша пшеничная с маслом	150/200	4,08	4,08	25,05	153		0	7
чай с сахаром и лимоном	180/200	3,15	2,72	12,96	89		1,2	13
Хлеб пшеничный с маслом	26/5;34/5	7,94	11,67	16,4	104,72		0	48
Всего за завтрак	361/439	15,17	18,47	54,41	346,72		1,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Яблоко	95/100	0,26	0,17	11,41	52		4,6	
Всего за второй завтрак	95/100	0,26	0,17	11,41	52		4,6	
ОБЕД								
суп с рыбными консервами	180/200	5,54	4,34	9,63	99,75		7,29	75
Макароны отварные	110/130	4,9	0,6	25,2	125,6		0	21
Тефтели мясные	50/70	3,65	3,32	23,25	223		0	69
свежий помидор	30/50	0,3	0,1	1,1	7,2		12,5	27
чай с сахаром	180/200	0,1	0	13,5	54		0,1	14
Хлеб ржаной	34/42	2,5	0,5	12,7	66,1		0	51
Всего за обед	584/650	16,99	8,86	85,38	575,65		19,89	
ПОЛДНИК								
кондитерские изделия	20/20							
Молоко	140/140	5,8	5	9,6	107		2,6	10
всего за полдник	160/160	5,8	5	9,6	107		2,6	
УЖИН								
Рагу овощное	110/130	2,2	5,9	9,3	99		26,79	62
компот из сухофруктов	180/200	0,1	0	13,5	54		0,1	20
булочка по домашнему	60/60	7,45	13,18	60,87	393		3	39
всего за ужин	401/454	11,36	19,07	97,51	617,53		6,45	
всего за третий день		49,58	51,57	258,31	1698,9		34,74	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Ккал	витамин С	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)			
День четвертый (четверг)								
ЗАВТРАК								
каша молочная дружба	150/200	3,4	7,6	16,3	147		0,61	8
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,4	2	11,9	59,3		19	19
Хлеб пшеничный с сыром	26/10;34/10	3,5	2,1	9,9	73,4		0,07	49
Всего за завтрак	366/424	9,3	11,7	38,1	279,7		19,68	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Яблоко	95/100	0,26	0,17	11,41	52		4,6	
Всего за второй завтрак	95/100	0,26	0,17	11,41	52		4,6	
ОБЕД								
борщ из св капусты с картофелем	180/200	1,59	4,4	8,06	90,84		20,46	40
сразы картофельные	110/130	23,3	23,5	18,9	380		24,01	76
салат из белокачанной капусты	30/50	0,6	2,54	4,5	60		16,22	28
чай с сахаром	180/200	0,1	0	13,5	54		0,1	14
Хлеб ржаной	34/42	8,5	3,3	17,8	81,06		0	51
Всего за обед	534/622	34,09	33,74	62,76	665,9		60,79	
ПОЛДНИК								
Молоко	180/180	4,4	3,8	7,2	79,5		2,6	10
кондитерские изделия	20/20	8,5	10,3	70,6	81,82			
всего за полдник	200/200	12,9	14,1	77,8	161,32			
УЖИН								
оладьи из творога	120/130	9,3	9	21,1	202,6		0,3	31
кисель из повидла	180/200	1,05	0	21,75	91,5		0,37	11
хлеб пшеничный	26/34	3,4	0,4	22,1	105,7		0	72
стущенное молоко	20/30	1,4	1,7	11,1	65,6			
всего за ужин	421/464	15,15	11,1	76,05	465,4		0,67	
всего за четвертый день		71,7	70,81	266,12	1624,32		85,74	

Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Ккал	Витамин С	№ реп
День пятый(пятница)		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)			
ЗАВТРАК								
каша молочная пшённая вязкая	150/200	7,51	30,44	3,99	227			
какао с молоком	180/200	3,15	2,72	12,96	89		0,91	9
Хлеб пшеничный с сыром	26/10;34/10	4,73	6,88	14,56	139		1,2	18
Всего за завтрак	366/424	15,39	40,04	31,51	455		0,07	49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							2,18	
сок	95 /100	0,13	0,1	11,3	45			
Всего за завтрак	95/100	0,13	0,1	11,3	45		0,9	
ОБЕД							0,9	
Суп картофельный с крупой(рис)	180/200	1,58	2,19	11,66	72,6			
капуста тушеная	110/150	2,37	3,02	10,6	77			79
котлета куринная	50/70	11,64	13,14	13,46	223		52,88	32
компот из кураги	180/200	0,78	0,05	27,63	229,6		0,7	78
Хлеб ржаной	34/42	8,5	3,3	17,8	81,06		0,6	16
Всего за обед	504/592	13,23	8,56	67,69	460,26		0	51
ПОЛДНИК							53,48	
Кондитерские изделия	20/20	8,5	10,3	70,6	81,82			
Снежок	140/140	2,8	2,5	4	50			
всего за полдник	160/160	11,3	12,8	74,6	131,82			
УЖИН								
картофельное пюре	110/120	2,5	4,2	14,7	106			
голубцы ленивые формовые	50/70	10,61	6,81	15,04	164		0	34
чай с сахаром	180/200	0,1	0	13,5	54		15,03	54
соус томатный	20/30	11,62	42,03	80,18	74,5		0,1	14
хлеб пшеничный	26/34	3,4	0,4	22,1	105,7		0	70
всего за ужин	461/524	16,61	11,41	65,34	429,7		15,13	72
всего за пятый день		56,66	72,91	250,44	1521,78		71,69	