

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОСТРОМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ «ДЕТСКИЙ САД № 1 ПОСЁЛКА НИКОЛЬСКОЕ»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №1
поселка Никольское»
Л.А. Охлопкова

10-ти дневное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда я/с	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК								
День 1-й	Каша манная с маслом	150/4// 200/5	3,40/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141/177	-	168
	Какао с молоком	150/180	3,15/3,78	2,715/3,258	12,96/15,55	89/106,8	1,2/1,44	416
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидло	40/60	1,99/2,9	0,13/0,17	11,275/16,315	84/141	0,08/0,11	2

2-й Завтрак	Сок фруктовый	85/85	0,45	-	9,09	38	1,8	418
Обед	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,56/0,84	2,43/3,64	3,6/5,41	34,96/52,44	12,98/19,47	20
	Суп гороховый	150/200	2,9/5,7	0,24/0,48	12/16,1	76,4/101,9	3,2/4,3	35
	Биточки мясные	60/80	9,3/12,4	7/9,4	9,6/12,9	139/185,3	0,09/0,12	299
	Макароны	120/150	3,67/5,5	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168	-	317
	Соус сметанный с томатом	30/40	0,53/0,7	1,5/2	2,1/2,8	24/32	0,4/0,5	355
	Компот из сушёных фруктов	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	376
	Хлеб ржано- пшеничный	30/40	1,83/2,45	3,56/7,55	10,97/14,62	102/136	-	1
Полдник	Снежок, печенье	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	0,45/0,54	401
		20/30	1,4/2,1	3,2/4,8	13/19,5	90/130	-	Готовый продукт
Ужин	Овощное рагу,	135/150	2,49/2,88	2,3/3,48	14,08/16,853	114,5/137,41	11,43/13,69	362
	½ яйца	20/20	2,54	2,3	0,14	31,5	3	213
	Чай с лимоном	150/7/3,5// 180/10/7	0,165/0,198	3,045/3,654	9,975/11,97	39,435/47,32	3,045/3,654	412
	Хлеб пшеничный	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	-	1
	Яблоко	100/100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за 1-й день		1614,5/	41,585/	39,885/	200,2/	1389,245/	47,975/	-
		2017,0	56,208	54,782	263,808	1836,67	59,024	

День 2-й	Каша вязкая пшениная с маслом	150/4// 200/5	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	159/200	-	168
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,8	2/2,4	10,66/12,76	70/84	1/1,2	414
	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	9,5/17,0	-	1
2-й Завтрак	Сок	85/85	0,45	-	9,09	38	1,8	418
Обед	Икра свекольная или морковная	30/40	0,705/0,94	1,38/1,84	3,699/4,932	30,03/40,04	2,016/2,688	55
	Бульон из кур с гренками и яйцом	150/200	2,34/3,0	0,24/0,32	12,32/16,43	60/80,8	2,36/2,86	115/123
	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	65/80	8,1/10	6,64/8,2	3,51/7,51	114/148	1,85/2,6	274
	Картофельное пюре	100/150	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	92/138	12,1/18,15	321
	Компот из свежих плодов	150/180	0,12/0,14	0,12/0,14	17,91/21,49	73,2/87,8	1,29/1,55	390
	Хлеб ржано- пшеничный	30/40	1,83/2,45	3,56/7,55	10,97/14,62	102/136	-	1
Полдник	Кефир	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75/90	1,05/1,26	401
	Печенье овсяное	20/30	1,0/1,5	3,0/4,5	14,2/21,3	84/126	-	Готовый продукт

Ужин	Рыба тушёная с овощами	60/80	6,56/8,7	3,06/4,08	1,54/2,06	60/80	1,7/2,3	261
	Рис отварной	100/150	2,43/3,64	3,58/5,37	24,45/36,67	140/210	-	315
	Напиток из плодов шиповника	150/180	1,51/1,61	0,21/0,25	14,23/18,67	61/91	75/90	398
	Хлеб пшеничный	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	-	1
	Банан	100/100	1,5	0,5	8	95	10	368
Итого за 2-й день		1542/1970	43,385/56,93	41,71/59,65	198,829/272,412	1331,43/1764,64	110,166/134,408	-

День 3-й	Каша «Дружба» вязкая	150/4/200/5	4,09/5,5	6,85/8,77	23,39/29,27	169,0/213,0	-	168
	Чай с молоком	150/180	2,66/3,2	2,33/2,8	11,31/13,57	77/92,4	1,19/1,4	413
	Завтрак Хлеб	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	-	1
	пшеничный Сыр (порциями)	10/15	2,3/3,45	2,95/4,43	-	36/54	0,07/0,105	7
2-й Завтрак	Сок	85/85	0,45	-	9,09	38	1,8	418
Обед	Салат из свеклы и яблок	30/40	0,33/0,44	1,55/2,07	3,43/3,58	29/38,68	2,8/3,7	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	1,05/1,4	2,9/3,87	5,09/6,78	51/68	11,07/14,76	67
	Сметана порционная	5/5	1,13	0,8	1,18	8	-	1
	Суфле куриное	60/5//70/5	9,88/10,15	10,40/13,03	1,84/2,14	140/166	0,12/0,13	310
	Каша гречневая рассыпчатая	130/150	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162/243	-	313
	Соус сметанный с томатом	30/40	0,53/0,7	1,5/2	2,1/2,8	24/32	0,4/0,54	373
	Напиток лимонный	150/200	0,11/0,15	0,01/0,013	18,3/24,4	72/96	4,8/6,4	282
	Хлеб ржано- пшеничный	30/40	1,83/2,45	3,56/7,55	10,97/14,62	102/136	-	1
Полдник	Ряженка,	150/180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,3/7,56	76/92	0,45/0,54	401

	сушки	20/30						Готовый продукт
Ужин	Картофель тушеный в соусе	110/130	2,35/2,78	6,52/7,7	17,08/20,2	136,4/161,2	8/9,5	133
	Соус сметанный	30/40	0,42/0,57	1,22/1,63	1,76/2,34	22,2/29,64	0,011/0,015	354
	Огурец порционный	38/57	0,3/0,5	-	0,61/0,55	6,1/7	3,3/5,5	13
	Кисель из п/я концентрата	150/200	1,02/1,36	-	21,76/29,02	87,14/116,19	0,3/0,4	384
	Хлеб пшеничный	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	-	1
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46	5,0	368
Итого за 3-й день		1627/ 2052	43,19/ 54,82	49,36/ 66,533	198,11/ 280,18	1419,24/ 1843,11	39,311/ 49,79	

День 4-й		150/4/200/5	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149/187	-	168
---------------------	--	--------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------	----------	------------

Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом Какао с молоком Бутерброд с повидло	150/180 40/60	3,15/3,38 1,99/2,9	2,72/3,26 0,13/0,17	12,96/15,52 11,28/16,32	88,99/106,8 84/141	1,2/1,44 0,08/0,11	416 2
2-й Завтрак	Сок	85/85	0,45	-	9,09	38	1,8	418
Обед	Салат из моркови	30/40	0,375/0,5	0,03/0,04	3,48/4,64	15,69/20,92	1,44/1,92	42
	Суп рыбный	150/200	9,55/12,74	0,45/0,6	6,92/9,22	79,08/105,44	4,43/5,9	43
	Котлета мясная	60/80	9,32/12,42	7,07/9,42	9,64/12,86	139/175,34	0,09/0,12	299
	Капуста тушеная	100/120	2,06/2,48	3,24/3,88	9,43/11,31	75,1/90,12	17,16/20,59	354
	Компот из сушёных фруктов	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1,83/2,45	3,56/7,55	10,97/14,62	102/136	-	1
Полдник	Снежок, печенье	150/180 20/30	4,35/5,22 1,4/2,1	3,75/4,5 3,2/4,8	6,3/7,56 13/19,5	76/92 90/130	0,45/0,54 -	401 Готовый продукт
Ужин	Сырники из творога	135/155	24,297/37,38	12,67/25,34	14,82/22,8	304,2/468	0,352/0,5	245
	Соус сметанный	52/60	0,73/0,85	2,6/3	3,05/3,52	38,53/44,46	0,02/0,024	372
	Чай с лимоном	150/7/3,5// 180/10/7	0,17/0,2	3,05/3,65	9,98/11,97	39,44/47,32	3,05/3,65	412

	Хлеб	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	-	1
	пшеничный							
	Яблоко	100/100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
Итого за		1586,5/	66,582/	48,905/	185,82/	1516,48/	40,372/	
4-й день		1972,0	92,49	73,5	244,05	2042,4	46,994	

День 5-й	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/4/200/5	4,08/5,43	4,08/4,23	25,05/33,38	153/193	-	168
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,808	1,995/2,394	10,64/12,76	70,005/84,006	0,98/1,17	414
	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	9,52/17	-	1
2-й Завтрак	Сок фруктовый	85/85	0,45	-	9,09	38	1,8	418
Обед	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,56/0,84	2,43/3,64	3,6/5,41	34,96/52,44	12,98/19,47	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	1,62/2,16	1,695/2,26	10,29/13,72	62,85/83,8	4,95/6,6	88
	Котлеты рыбные, запечённые	60/80	8,022/10,696	2,82/3,76	5,99/7,98	81/108	0,26/0,34	271
	Картофель отварной	100/150	3,05/4,10	4,17/7,92	24,08/32,24	146/216	21,98/29,10	125
	Компот из свежих плодов	150/180	0,12/0,14	0,12/0,14	17,9/21,5	73,2/87,84	1,29/1,55	390
	Хлеб ржано- пшеничный	30/40	1,83/2,45	3,56/7,55	10,97/14,62	102/136	-	1
Полдник	Кефир,	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75/90	1,05/1,26	401

	Ватрушка с повидло/творогом	60/80	7,9/10,5	4,69/6,26	25/33,3	173/230	0,03/0,04	458
Ужин	Винегрет	150/180	1,38/2,48	6,18/11,1	8,4/15,1	94,8/170,6	10,2/18,3	45
	Чай с сахаром	150/7//180/10	0,045/0,054	0,015/0,018	6,99/8,39	28/33,6	0,015/0,018	411
	Хлеб пшеничный	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	-	1
	Банан	100/100	1,5	0,5	8,0	95	10	368
Итого за 5-й день		1584/ 2000	41,087/ 55,078	41,615/ 64,192	196,15/ 261,39	1305,035/ 1738,286	65,535/ 89,648	

День 6-й	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	4,3/7,18	3,5/6,5	14,12/23,54	108/181	0,66/1,13	93
Завтрак	Кофейный напиток с молоком сгущённым	150/180	2,15/2,57	1,46/1,75	15,5/18,6	84/100,8	0,29/0,34	415
	Хлеб пшеничный	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	-	1
	Сыр (порциями)	10/15	2,3/3,5	2,95/4,43	-	36/54	0,07/0,105	7
2-й Завтрак	Сок	85/85	0,45	-	9,09	38	1,8	418
Обед	Зелёный горошек отварной	30/40	0,93/1,24	0,06/0,08	1,95/2,6	12/16	3,0/4,0	4
	Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,095/1,46	2,94/3,92	7,65/10,2	61,5/82	6,165/8,22	63
	Сметана порционная	5/5	1,13	0,8	1,18	8	-	1
	Биточки мясные	60/80	9,32/12,42	7,07/9,42	9,64/12,86	139,002/185,336	0,09/0,12	299
	Пюре картофельное с морковью	100/120	1,9/2,28	3,08/3,7	12,01/14,41	83,4/100,08	10,5/12,6	340
	Кисель из п/я концентрата	150/200	1,02/1,36	-	21,76/29,02	87,14/116,19	0,3/0,4	384
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1,83/2,45	3,56/7,55	10,97/14,62	102/136	0,47/0,62	1
Полдник	Ряженка Сухарик	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,6	76/92	0,45/0,54	401 Готовый продукт

Ужин	Запеканка из творога	120/150	14,03/26,31	11,64/18,07	16,72/25,73	197,6/370	0,19/0,66	251
	Соус сладкий молочный	40/50	0,77/0,97	1,8/2,25	5,3/6,62	40,6/50,75	0,15/0,16	351
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,51/0,61	0,21/0,25	14,23/18,67	61/91	75/90	398
	Хлеб пшеничный	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	-	1
	Яблоко	100/100	0,40	0,40	9,8	44	10	368
Итого за 6-й день		1520/ 1885	50,745/ 75,93	43,88/ 64,6	184,06/ 245,4	1315,642/ 1871,156	109,135/ 130,695	

День 7-й	Каша вязкая рисовая с маслом	150/4- 200/5	2,32/3,09	3,96/4,07	24,08/32,09	142/177	-	168
	Какао с молоком	150/180	3,15/3,78	2,715/3,258	12,96/15,55	88,995/106,8	1,2/1,4	416
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидло	40/60	1,99/2,9	0,13/0,17	11,275/16,315	84/141	0,08/0,11	2
2-й Завтрак	Сок фруктовый	85/85	0,45	-	9,09	38	1,8	418
Обед	Свекла	38/54	0,02/0,07	-	3,34/5,19	17,51/26,04	3,1/5,0	33
	порционная							
	Суп	150/200	1,41/1,88	1,695/2,26	9,98/13,3	60,8/81	7,2/9,6	83
	картофельный							
	Котлеты	60/80	11,66/15,64	2,75/3,89	9,98/13,46	111/151	0,1/0,14	322
	рубленые из птицы							
	Пюре	100/120	2,04/2,45	3,2/3,8	13,63/16,36	91,5/109,8	12,11/14,53	339
	картофельное							
	Напиток	150/200	0,11/0,15	0,01/0,013	18,32/24,43	72/96	4,8/6,4	282
	лимонный							
	Хлеб ржано- пшеничный	30/40	1,83/2,45	3,56/7,55	10,97/14,62	102/136	-	1
Полдник	Снежок	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,6	76/92	0,45/0,54	401
	Сушка							Готовый продукт
Ужин	Овощное рагу,	135/150	2,49/2,88	2,3/3,48	14,08/16,853	114,5/137,41	11,43/13,7	362
	½ яйца	20/20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	213
	Чай с молоком	150/180	2,66/3,19	2,33/2,79	11,31/13,57	76,995/92,39	1,19/1,42	413
	Хлеб пшеничный	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	-	1

	Груша	100/100	0,40	0,30	10,3	46	5	368
Итого за 7-й день		1532/ 1894	39,55/ 47,68	29,33/ 38,87	179,675/ 229,298	1221,5/ 1564,94	48,46/ 59,64	

День 8-й	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/4//200/5	4,08/5,43	4,08/4,23	25,05/33,38	153/193	-	168
Завтрак	Чай с сахаром Бутерброд с маслом	150/7//180/10 28/50	0,045/0,054 1,71/3,06	0,015/0,018 5,28/9,43	6,99/8,39 10,23/18,27	28/33,6 9,52/17	0,015/0,018 -	411 1
2-й Завтрак	Сок	85/85	0,45	-	9,09	38	1,8	418
Обед	Икра кабачковая Рассольник ленинградский	30/40 150/200	0,72/0,96 1,26/1,68	2,83/3,77 3,08/4,1	4,63/6,17 9,96/13,28	46,80/62,40 72,45/96,6	5,76/7,68 4,53/6,04	53 82
	Сметана порционная	5/5	1,13	0,8	1,18	8	-	1
	Оладьи из печени	60/80	9,02/9,78	10,76/11,66	15,15/16,41	193,84/210	6,8/7,37	284
	Капуста тушеная	100/120	2,06/2,48	3,24/3,88	9,43/11,31	75,1/90,12	17,16/20,6	354
	Компот из сушёных фруктов	150/180	0,33/0,4	0,015/0,018	20,82/24,98	84,75/101,7	0,3/0,4	394
	Хлеб ржано- пшеничный	30/40	1,83/2,45	3,56/7,55	10,97/14,62	102/136	-	1
Полдник	Кефир печенье	150/180 20/30	4,35/5,22 1,4/2,1	3,75/4,5 3,2/4,8	6,0/7,2 13/19,5	75/90 90/130	1,05/1,26 -	401 Готовый продукт
Ужин	Салат Рыбный Чай с лимоном	150/180 150/7/3,5- 180/10/7	3,31/3,97 0,17/0,2	8,74/10,49 3,045/3,65	19,2/23,28 9,98/11,97	168,66/197,59 39,44/47,32	43,38/52,05 3,05/3,65	47 412

	Хлеб пшеничный	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	-	1
	Банан	100	1,5	0,5	8	95	10	368
Итого за		1464,5/	35,495/	53,225/	193,6/	1348,26/	93,845/	
8-й день		1922	44,054	69,886	247,46	1649,33	110,868	

День 9-й	Каша гречневая вязкая	150/4-200/5	4,67/6,21	4,86/5,28	20,94/27,9	146/184	-	168
	Кофейный напиток	150/180	2,34/2,8	1,99/2,39	10,64/12,76	70/84	0,98/1,17	414
Завтрак	Хлеб пшеничный	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	-	1
	Сыр порциями	10/15	2,3/3,45	2,95/4,43	-	36/54	0,07/0,105	7
2-й Завтрак	Сок фруктовый	85	0,45	-	9,09	38	1,8	418
Обед	Икра овощная	40/60	0,52/0,78	1,65/2,47	2,86/4,29	28,4/42,6	1,74/2,62	55
	Свекольник	150/200	1,2/1,46	3/3,6	8,46/10,08	65,9/79	5,27/6,32	58
	Сметана порционная	5/5	1,13	0,8	1,18	8	-	1
	Гуляш из отварного мяса	60/80	7,734/10,312	6,114/8,152	1,968/2,624	93,75/125	0,414/0,552	293
	Рис отварной	100/120	2,43/3,64	3,58/5,37	24,45/36,67	140/210	-	315
	Компот из свежих плодов	150/180	0,12/0,14	0,12/0,14	17,91/21,49	73,2/87,84	1,29/1,55	390
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1,83/2,45	3,56/7,55	10,97/14,62	102/136	-	1
Полдник	Ряженка	150/180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,3/7,56	76/92	0,45/0,54	401
	печенье овсяное	20/30	1,0/1,5	3,0/4,5	14,2/21,3	84/126	-	Готовый продукт
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	120/150	16,33/20,46	12,80/18,09	17,55/22,11	251/333	1,59/2,07	240
	Кисель из п/я концентрата	150/200	1,02/1,36	-	21,76/29,02	87,14/116,19	0,3/0,4	384
	Хлеб пшеничный							
	Яблоко	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	-	1

		100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за 9-й день		1514/ 1910	52,084/ 68,142	49,234/ 68,652	205,918/ 271,354	1334,936/ 1965,63	23,904/ 27,127	

День 10-й	Омлет на натуральном молоке	130/155	18,10/21,72	30,80/36,96	2,40/2,88	268/321,6	0,34/0,408	216
Завтрак	Кофейный напиток со сгущённым молоком	150/180	2,145/2,574	1,455/1,746	15,495/18,594	84/100,8	0,285/0,342	415
	Бутерброд с джемом или повидло	45/65	2,03/2,94	3,21/4,64	11,34/16,38	127/184	0,08/0,11	2
2-й Завтрак	Сок	85	0,45	-	9,09	38	1,8	418
Обед	Свекла порционная	38/54	0,02/0,07	-	3,34/5,19	17,51/26,04	3,1/5,0	33
	Суп картофельный на рыбном бульоне	150/200	1,41/1,88	1,695/2,26	9,98/13,3	60,8/81	7,2/9,6	83
	Биточки рыбные запечённые	60/80	8,022/10,696	2,82/3,76	5,99/7,98	81/108	0,26/0,34	271
	Соус сметанный с томатом	30/40	0,52/0,7	1,49/1,9	2,1/2,8	24,03/32	0,4/0,53	355
	Картофель в молоке	120/150	18,77/23,42	19,88/24,86	105,3/131,62	675/844	86,18/107,73	319
	Напиток лимонный	150/200	0,11/0,15	0,01/0,013	18,32/24,43	72/96	4,8/6,4	282
	Хлеб ржано- пшеничный	30/40	1,83/2,45	3,56/7,55	10,97/14,62	102/136	-	1

Полдник	Кефир Сдоба обыкновенная	150/200 35/50	4,35/5,22 2,72/3,9	3,75/4,5 1,65/2,36	6,0/7,2 18,31/26,15	75/90 98,7/141	1,05/1,26 -	401 149
Ужин	Азу	150/200	7,74/17,53	10,38/13,3	19,66/29,46	239/342	6,95/7,32	637
	Чай с сахаром	150/7- 180/10	0,045/0,054	0,015/0,018	6,99/8,39	28/33,6	0,015/0,018	411
	Хлеб пшеничный Банан	20/40 100	2,13/3,19 0,4	0,33/0,49 0,3	13,92/20,44 10,3	68,7/103 46	- 5	1 368
Итого за 10-й день		1600/ 2029	75,751/ 97,344	81,345/ 104,657	269,505/ 348,824	2104/ 2723,304	117,46/ 145,858	