



Десятидневное меню МБДОУ «Губинский детский сад»

Режим работы ДОУ – 10,5 часов

Возрастная категория от 3 лет до 7

Сезон: осенне-зимний

I неделя I день (понедельник)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	200	6,32	8,22	31,56	165,37	84
Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	248
Бутерброд с маслом	30/4	2,30	4,36	14,77	108,00	1
Итого:		10,84	14,88	59,86	370,81	
Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	2,50	10,80	76,50	251
Итого:		2,70	2,50	10,80	76,50	
Обед						
Салат из кукурузы	50	1,62	3,2	5,9	53,75	197
Борщ со свежей капустой на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	200/10/6	3,52	5,98	9,78	117,00	27
Гуляш из говядины	80	6,00	7,60	2,47	164,80	152
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203,00	195
Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,80	
Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
Итого:		20,58	24,14	81,16	709,75	
Омлет натуральный с маслом	100	5,63	7,25	32,45	255,00	110
Молоко цельное	180	5,09	3,09	7,29	77,00	
Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,70	274
Итого:		15,77	19,97	73,26	509,70	
Итого за день:		49,76	60,74	218,85	1666,76	



1 неделя 2 день (вторник) Возрастная категория от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,00	44
	Яйцо отварное	1/2	2,55	2,30	0,15	31,50	209
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43,00	264
	Бутерброд с маслом	30/4	2,30	4,36	14,62	108,00	1
			10,7	12,47	46,74	337,50	
Итого:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,01	46,00	
III завтрак			0,5	0,1	10,01	46,00	
Итого:	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,10	5,00	54,90	90
Обед	Суп с бобовыми на мясном бульоне	200/15	6,50	5,20	22,09	150,00	36
	Жаркое по-домашнему	200	8,90	7,50	16,13	250,00	153
	Кисель	200	0	0	18,00	60,00	233
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
			18,60	13,10	75,50	609,30	144
Итого:	Рыба, тушеная с овощами в сметане	80	7,66	3,97	34,65	81,00	191
Уплотненный полдник	Рис отварной с овощами	150	3,86	7,00	25,60	212,00	253
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	
			16,08	13,48	89,71	459,80	
Итого:			46,15	39,15	221,96	1452,6	
Итого за день:							



1 неделя 3 день (среда) Возрастная категория от 3 лет до 7

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	93
		180	2,16	2,21	15,00	96,00	253
		30/5/11	5,06	7,84	14,62	151,00	1
			13,57	18,56	51,48	434,00	
Итого:	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	2,50	10,80	76,50	251
Итого:	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64,00	53
Обед	Щи со свежей капустой на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	200/10/6	3,68	7,07	8,58	118,00	56
		70	9,26	8,49	9,13	152,00	176
		50	0,69	1,95	3,09	31,00	228
		150	4,50	6,40	21,90	263,00	186
		200	0,44	0	23,89	97,00	241
		20/50	4,00	0,50	24,10	118,00	
			23,70	28,98	94,78	843,00	
Итого:	Пудинг творожный со сгущенным молоком	140/25	16,78	22,19	35,78	422,00	128
плотный полдник	Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	261
			17,58	23,19	49,28	478,00	
Итого:			57,55	73,23	206,34	1831,50	
того за день:							



I неделя 4 день (четверг) Возрастная категория от 3 лет до 7

ръем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	200	6,64	7,59	28,13	204,00	99	
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	248	
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/11	5,06	7,84	14,62	151,00	3	
Итого:		100	13,92	17,73	56,67	452,44	90	
завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,6	0,2	12,9	56,00		
Итого:		60	0,6	0,2	12,9	56,00	24	
Обед	Салат из зеленого горошка с репчатым луком	200/10/6	4,10	7,16	20,93	145,00	33	
	Рассольник на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161	
	Котлета мясная	80	1,83	3,14	10,84	85,20	206	
	Картофельное пюре	70	1,80	2,74	5,41	61,40	200	
	Капуста тушеная	200	0,24	0,1	18,33	100	256	
	Напиток из шиповника	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40		
	Хлеб пшеничный, ржаной		22,58	26,64	85,85	692,13		
	Итого:		200	5,30	6,50	25,30	150,30	41
	уплотненный полдник	Суп «Уха»	180/12	0	0	11,98	43,00	264
		Чай с сахаром	30	2,40	0,30	14,46	70,80	
Хлеб пшеничный			7,70	6,80	51,74	264,10		
Итого:			44,80	51,37	207,16	1464,67		
Итого за день:								



I неделя 5 день (пятница)
 Возрастная категория от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	253
	Бутерброд с повидлом	30/6	2,32	0,24	20,08	92,00	2
Итого:		100	0,6	0,2	12,9	56,00	
[завтрак	Фрукт (банан, яблоко)		0,6	0,2	12,9	56,00	
Итого:		60	0,94	4,54	3,73	61,00	75
Обед	Икра свекольная	200/15	4,50	8,30	24,72	163,00	38
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	70	7,42	9,53	2,58	106,00	179
	Птица в соусе с томатом	150	3,86	7,00	25,60	212,00	191
	Рис отварной с овощами	200	0,44	0	23,89	97,00	241
	Компот из сухофруктов	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
Итого:		210/7	20,16	29,77	99,8	733,00	116
Уплотненный полдник	Вареники творожные с маслом	180/12	11,5	5,1	40,6	253,70	264
	Чай с сахаром		0	0	11,98	43,00	
Итого:			11,5	5,1	52,58	296,7	
Итого за день:			42,95	44,99	225,45	1465,7	



2 неделя 1 день (понедельник) Возрастная категория от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156,00	43	
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	248	
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/11	5,06	7,84	14,62	151,00	3	
Итого:			13,04	16,77	46,82	404,44		
I завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	2,50	10,80	76,50	251	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	2,70	2,50	10,80	76,50	39	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	6,50	5,30	14,52	191,00		
Итого:								
	Капуста тушеная с мясом, рисом	250	3,82	8,02	15,6	159,00	200	
	Сок	200	0,90	0	18,18	76,80	399	
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40		
Итого:			22,58	26,64	85,85	521,2		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150/12	7,88	8,83	35,88	259,00	204	
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43,00	264	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80		
Итого:			10,28	9,13	62,32	372,8		
Итого за день:			48,6	55,04	205,79	1374,94		



2 неделя 2 день (вторник) Возрастная категория от 3 лет до 7

Время приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,85	5,81	19,99	155,00	173
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/11	5,06	7,84	14,62	151,00	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	253
Итого:			13,07	15,86	49,61	402,00	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,01	46,00	
	Итого:		3,2	3,6	4,8	65,00	
Итого:	Свекольник на мясном бульоне, с мясом, сметаной	200/10/6	6,50	5,20	22,09	150,00	34
	Тефтели мясные	70	8,90	7,50	16,13	250,00	174
	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104,00	77
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,89	97,00	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
	Итого:			18,60	13,10	75,50	713,30
плотный полдник	Котлеты, биточки, пшеничные	80	7,66	3,97	34,65	81,00	134
	Картофельное пюре	150	3,86	7,00	25,60	212,00	206
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43,00	264
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			16,08	13,48	89,71	459,80	
Итого за день:			34,68	46,04	219,62	1640,1	



2 неделя 3 день (среда) Возрастная категория от 3 лет до 7

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213,00	96
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	248
	Бутерброд с маслом	30/4	5,06	7,84	14,62	151,00	1
	Яйцо отварное	1/2	3,3	3,1	0,15	40,0	209
Итого:			17,59	21,33	57,08	501,44	
Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,01	46,00	
	Суп гороховый с сухариками	200	7,1	0,6	20,10	127,3	88
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/30	17,30	12,30	2,60	125,30	139
	Рис отварной с овощами	150	3,86	7,00	25,60	212,00	191
Итого:			0	0	18,00	60,00	233
Итого:	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/40	19,6	16,7	43,1	475,30	117
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43,00	264
	Итого:		19,6	16,7	55,08	518,3	
Итого за день:			67,25	64,93	206,74	1755,74	

