



Утверждено \_\_\_\_\_ Н.Н. Верескун

Заведующий МДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 35 «Алёнушка-1» г.  
Ершова Саратовской области»

Н.Н. Верескун

Приказ № 55 от « 01 » 12 2012

## **Примерное 10 –дневное меню**

**питания воспитанников**

**МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 35 «Алёнушка-1»**

**г. Ершова Саратовской области»**

1 день	выход	Б	Ж	У	калорийность	Б	Ж	У	калорийность	№ технол.карты
		от 1,6 до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				
<b>Завтрак</b>										
Каша гречневая с/м	180/200	6,66	6,43	32,58	220,5	7,4	7,14	37,10	245,0	76
Молоко кипяченое	150/180	4,60	4,00	7,60	85,00	5,50	5,00	9,0	102,0	91
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Масло сливочное	10/10	0	8,30	0,10	74,80	0	8,30	0,10	74,80	3
Итого :	360/420	15,43	18,61	40,54	419,3	18,23	20,74	46,59	480,3	
<b>2-й завтрак</b>										
Сок фруктовый	150/150	0	0	15,50	66,28	0	0	15,50	66,28	88
Кондитерское изделие	20/20	1,48	1,88	14,62	81,40	1,48	1,88	14,62	81,40	106
<b>Обед</b>										
Икра овощная	40/50	0,40	1,20	2,10	20,00	0,50	1,70	2,90	30,00	13
Суп харчо	150/200	4,71	6,75	8,91	121,86	6,28	9,0	11,88	162,48	26
Капуста тушеная с мясом	170/200	4,96	7,16	11,76	133,127	5,84	8,42	13,84	156,62	55
Компот из сухофруктов	150/180	0,33	0,015	20,8	84,80	0,44	0,02	27,80	113,00	84
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Хлеб ржаной	30/40	1,98	0,36	0,36	54,30	2,64	0,48	0,48	72,40	2
Итого:	550/690	13,98	18,5	44,19	453,09	18,78	24,94	57,29	593,02	
<b>Полдник</b>										
Гребешок духовой	60/80	4,40	7,50	42,40	214,80	5,80	10,00	53,10	286,40	466
Снежок	150/180	4,05	3,75	16,20	119,00	4,86	4,50	19,44	142,20	92
Итого:	210/260	8,45	11,25	58,60	333,8	10,66	14,50	72,54	428,6	
<b>Итого за день:</b>	1290/1540	39,34	50,24	173,45	1353,87	46,10	61,06	206,54	1649,6	



3 день	выход	Б	Ж	У	калорийность	Б	Ж	У	калорийность	№ технол.карты
		от 1,6 до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				
<b>Завтрак</b>										
Каша геркулесовая молочная	180/200	4,86	3,21	35,64	132,93	5,40	3,6	39,6	147,70	76
Кофе на молоке	150/180	1,68	1,60	24,96	115,16	2,01	1,90	29,95	138,95	90
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Повидло порционно	10/10	0,03	0,004	6,40	24,15	0,03	0,004	6,40	24,15	3
Итого :	360/420	9,25	8,18	50,34	333,11	11,1	9,32	57,54	393,6	
<b>2-й завтрак</b>										
Фрукты	150/150	0,39	0,26	17,12	81,0	0,39	0,26	17,12	81,00	48
<b>Обед</b>										
Суп гороховый	150/200	7,04	4,40	17,34	114,45	9,38	5,86	19,78	152,60	20
Биточки мясные	70/80	6,28	9,64	15,20	150,16	6,90	13,90	15,94	171,62	64
Каша кукурузная	130/150	2,76	0,44	24,92	126,23	3,18	0,50	28,76	145,65	76
Соус томатно-овощной	20/20	0,15	0,45	1,22	9,47	0,15	0,45	1,22	9,47	110
Компот из сухофруктов	150/180	0,33	0,015	20,8	84,80	0,44	0,02	27,80	113,00	84
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Хлеб ржаной	30/40	1,98	0,36	0,36	54,30	2,64	0,48	0,48	72,40	2
Итого:	570/700	20,41	15,23	60,1	578,41	25,47	21,63	94,37	723,24	
<b>Полдник</b>										
Макаронные изделия отварные с/м	130/150	3,25	4,41	12,44	101,47	3,75	5,09	14,45	126,32	59
Сладкий чай	150/180	1,5	0,35	26,11	59,32	1,62	0,41	29,33	71,19	87
Итого:	300/360	4,9	4,71	38,81	199,79	6,75	5,53	33,78	256,01	
<b>Итого за день:</b>	1380/1630	36,04	36,0	199,25	1253	46,8	38,36	225,69	1520,53	

4 день	выход	Б	Ж	У	калорийность	Б	Ж	У	калорийность	№ технол.карты
		от 1,6 до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				
<b>Завтрак</b>										
Каша пшеничная молочная	180/200	5,13	1,46	37,98	155,04	5,7	1,62	42,2	172,26	43
Сладкий чай	150/180	1,5	0,35	16,11	59,32	1,62	0,41	19,33	71,19	87
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Сыр порционнно	10/10	0	8,30	0,10	74,8	0	8,30	0,10	74,80	4
Итого :	360/420	6,78	10,06	54,45	328,16	8,7	10,36	62,02	376,75	
<b>2-й завтрак</b>										
Фрукты	150/150	0,39	0,26	17,12	81,0	0,39	0,26	17,12	81,00	48
<b>Обед</b>										
Салат из морской капусты	40/50	0,40	1,20	2,10	20,00	0,50	1,70	2,90	30,00	13
Лапша домашняя на к/б	150/200	6,0	1,65	18,30	114,45	8,0	2,2	24,4	162,6	33
Плов с отварным мясом кур	130/150	8,99	8,81	31,64	212,29	10,07	10,17	34,97	244,95	82
Компот из сухофруктов	150/180	0,33	0,015	20,8	84,80	0,44	0,02	27,80	113,00	84
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Хлеб ржаной	30/40	1,98	0,36	0,36	54,30	2,64	0,48	0,48	72,40	2
Итого:	510/640	20,13	18,95	73,46	624,84	25,57	23,29	90,94	677,45	
<b>Полдник</b>										
Пудинг творожный	130/150	8,07	4,30	30,16	144,50	10,85	6,50	34,80	165,50	49
Кисель фруктовый	150/180	1,05	1,05	21,8	88,28	1,4	1,4	29,06	117,7	85
Итого:	280/330	9,12	5,35	51,96	232,78	12,25	7,9	63,86	283,2	
<b>Итого за день:</b>	1250/1390	36,42	35,03	196,99	1266,78	46,91	41,81	233,94	1418,4	

5 день	выход	Б	Ж	У	калорийность	Б	Ж	У	калорийность	№ технол.карты
		от 1,6 до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				
<b>Завтрак</b>										
Каша манная молочная	180/200	6,55	7,16	30,74	214,22	7,28	7,96	34,16	238,02	76
Кофейный напиток	150/180	4,60	4,00	9,6	66,44	5,50	5,00	11,52	79,72	90
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Масло сливочное	10/10	0	8,30	0,10	74,8	0	8,30	0,10	74,80	3
Итого :	360/420	12,75	19,74	40,7	394,46	15,24	21,68	46,17	451,04	
<b>2-й завтрак</b>										
Фрукты	150/150	0,39	0,26	17,12	81,0	0,39	0,26	17,12	81,00	48
<b>Обед</b>										
Сельдь с луком и раст.м	40/50	1,45	2,62	1,8	34,18	1,93	3,49	2,4	45,57	13
Борщ на м/б	150/200	5,49	4,35	14,73	96,85	7,32	5,80	16,30	115,80	39
Гуляш из говядины	70/80	5,29	4,37	13,5	109,86	6,03	4,99	14,00	128,40	50
Картофельное пюре	130/150	2,86	1,04	20,02	146,9	3,3	1,2	23,1	169,5	69
Компот из сухофруктов	150/180	0,33	0,015	20,8	84,80	0,44	0,02	27,80	113,00	84
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Хлеб ржаной	30/40	1,98	0,36	0,36	54,30	2,64	0,48	0,48	72,40	2
Итого:	580/720	18,59	15,2	61,47	594,21	23,27	18,22	94,22	703,17	
<b>Полдник</b>										
Булочка духовая	60/80	5,46	2,88	32,82	203,4	7,28	3,84	43,76	271,2	466
Сладкий чай	150/180	1,5	0,35	16,11	59,32	1,62	0,41	19,33	71,19	87
Итого:	210/260	6,96	3,23	48,93	262,72	8,90	4,25	63,09	342,39	
<b>Итого за день:</b>	1250/1500	38,69	38,43	168,22	1335,39	47,8	44,41	220,6	1577,6	

б день	выход	Б	Ж	У	калорийность	Б	Ж	У	калорийность	№ технол.карты
		от 1,6 до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная рисовая	180/200	6,24	6,5	24,23	179,68	6,86	7,24	26,92	199,64	94
Сладкий чай	150/180	1,5	0,35	16,11	59,32	1,62	0,41	19,33	71,19	87
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Сыр порционно	10/10	0	8,30	0,10	74,8	0	8,30	0,10	74,80	4
Итого :	360/420	9,34	15,43	40,7	352,8	10,94	16,1	46,74	404,13	
<b>2-й завтрак</b>										
Сок фруктовый	150/150	0	0	15,00	66,28	0	0	15,00	66,28	88
Кондитерское изделие	20/20	1,48	1,88	14,62	81,40	1,48	1,88	14,62	81,40	106
<b>Обед</b>										
Капуста морская	40/50	0,34	2,86	1,91	34,58	0,42	3,58	2,39	42,23	18
Рассольник на м/б	150/200	5,06	3,78	18,78	84,23	6,74	5,04	21,70	112,30	39
Жаркое по домашнему с мясом	170/200	8,31	8,57	22,22	243,49	9,78	10,08	26,14	286,46	62
Компот из сухофруктов	150/180	0,33	0,015	20,8	84,80	0,44	0,02	27,80	113,00	84
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Хлеб ржаной	30/40	1,98	0,36	0,36	54,30	2,64	0,48	0,48	72,40	2
Итого:	560/700	19,3	17,13	73,53	540,4	23,15	20,1	88,9	684,89	
<b>Полдник</b>										
Гребешок духовой	60/80	4,40	7,50	32,40	214,80	5,80	10,00	43,10	286,40	465
Снежок	150/180	4,05	3,75	16,20	119,00	4,86	4,50	19,44	142,20	92
Итого:	210/260	8,45	11,25	48,60	333,8	10,7	14,5	62,54	428,6	
<b>Итого за день:</b>	1280/1530	38,57	45,69	192,45	1374,68	46,27	52,58	227,8	1665,3	

7 день	выход	Б	Ж	У	калорийность	Б	Ж	У	калорийность	№ технол.карты
		от 1,6 до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				
<b>Завтрак</b>										
Каша «Дружба»молочная	180/200	5,54	5,4	37,46	217,22	6,16	6,0	41,62	241,36	76
Кофейный напиток	150/180	4,60	4,00	9,6	66,44	5,50	5,00	11,52	79,72	90
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Повидло порционно	10/10	0,03	0,004	6,40	24,15	0,03	0,004	6,40	24,15	3
Итого :	360/420	11,77	9,68	53,72	346,81	14,15	11,42	59,83	403,73	
<b>2-й завтрак</b>										
Сок фруктовый	150/150	0	0	15,00	66,28	0	0	15,00	66,28	88
Кондитерское изделие	20/20	1,48	1,88	14,62	81,40	1,48	1,88	14,62	81,40	106
<b>Обед</b>										
Щи на м/б	150/200	4,71	4,53	17,33	87,61	6,28	6,04	19,78	116,82	38
Макаронные изд. отварные	130/150	3,82	5,82	33,68	209,7	4,41	9,84	38,87	241,97	63
Бефстроганов из отварного мяса	70/80	10,08	4,05	3,29	138,88	11,52	4,62	3,76	158,72	104
Компот из сухофруктов	150/180	0,33	0,015	20,8	84,80	0,44	0,02	27,80	113,00	84
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Хлеб ржаной	30/40	1,98	0,36	0,36	54,30	2,64	0,48	0,48	72,40	2
Итого:	550/680	22,52	22,72	85,72	614,29	27,75	23,74	101,08	761,41	
<b>Полдник</b>										
Гренки духовые	60/80	4,40	7,50	32,40	214,80	5,80	10,00	43,10	286,40	46
Какао на молоке	150/180	3,05	2,67	13,92	91,67	3,7	3,2	16,7	110,0	76
Итого:	210/260	7,45	10,17	46,32	306,47	9,5	13,2	59,8	396,4	
<b>Итого за день:</b>	1270/1510	43,22	44,45	210,85	1415,25	52,16	50,24	244,89	1708,49	

8 день	выход	Б	Ж	У	калорийность	Б	Ж	У	калорийность	№ технол.карты
		от 1,6 до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				
<b>Завтрак</b>										
Каша пшеничная молочная	180/200	5,11	1,46	30,96	194,94	5,68	1,63	34,4	216,6	76
Кофе на молоке	150/180	1,68	1,60	16,86	89,13	2,01	1,90	20,23	107,00	90
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Сыр порционно	10/10	0	8,30	0,10	74,8	0	8,30	0,10	74,80	4
Итого :	360/420	8,39	11,64	48,15	397,87	10,15	12,25	55,12	456,9	
<b>2-й завтрак</b>										
Фрукты	150/150	0,39	0,26	17,12	81,0	0,39	0,26	17,12	81,00	48
<b>Обед</b>										
Нарезка из лука	30/40	0,40	1,20	2,10	20,00	0,50	1,70	2,90	30,00	13
Суп вермишелевый на к/б	150/200	3,47	2,75	9,33	75,74	4,62	3,66	12,44	100,98	33
Суфле из отвар. мясом кур	70/80	10,38	9,83	5,6	146,99	11,86	11,23	6,4	167,98	71
Пюре гороховое	130/150	8,71	1,04	23,01	117,0	10,05	1,2	26,55	135,0	77
Компот из сухофруктов	150/180	0,33	0,015	20,8	84,80	0,44	0,02	27,80	113,00	84
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Хлеб ржаной	30/40	1,98	0,36	0,36	54,30	2,64	0,48	0,48	72,40	2
Итого:	580/720	26,81	15,48	71,46	537,83	32,57	17,9	89,96	677,86	
<b>Полдник</b>										
Творожники песочные	70/80	13,03	17,56	33,84	272,00	16,29	21,95	39,05	312,63	50
Кисель фруктовый	150/180	1,05	1,05	21,8	88,28	1,4	1,4	29,06	117,7	85
Итого:	280/330	14,08	18,61	55,64	309,2	17,69	23,35	68,11	430,33	
<b>Итого за день:</b>	1360/1640	49,67	45,99	192,37	1325,9	60,8	53,76	227,31	1646,09	

9 день	выход	Б	Ж	У	калорийность	Б	Ж	У	калорийность	№ технол.карты
		от 1,6 до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				
<b>Завтрак</b>										
Каша геркулесовая молочная	180/200	4,86	3,21	35,64	132,93	5,40	3,6	39,6	147,70	76
Сладкий чай	150/180	1,5	0,35	16,11	59,32	1,62	0,41	19,33	71,19	87
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Масло сливочное	10/10	0	8,30	0,10	74,8	0	8,30	0,10	74,80	3
Итого :	360/420	6,51	12,14	52,11	306,05	8,4	12,34	59,42	352,19	
<b>2-й завтрак</b>										
Фрукты	150/150	0,39	0,26	17,12	81,0	0,39	0,26	17,12	81,00	48
<b>Обед</b>										
Суп с рыбными консервами	150/200	6,88	3,42	17,28	120,40	7,57	4,09	19,00	132,40	28
Тефтели рыбные	70/80	10,08	4,05	2,49	85,06	11,52	4,62	2,84	97,21	104
Капуста тушеная	130/150	3,91	0,46	0,38	134,39	4,52	0,53	0,44	155,07	43
Компот из сухофруктов	150/180	0,33	0,015	20,8	84,80	0,44	0,02	27,80	113,00	84
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Хлеб ржаной	30/40	1,98	0,36	0,36	54,30	2,64	0,48	0,48	72,40	2
Итого:	550/680	24,78	8,59	51,57	518,49	29,20	10,06	60,59	628,6	
<b>Полдник</b>										
Булочка духовая	60/80	5,46	2,88	32,82	178,80	7,28	3,84	43,76	238,40	466
Какао на молоке	150/180	4,65	4,80	16,77	127,37	5,58	5,76	20,12	152,84	76
Итого:	210/260	10,1	7,7	49,6	306,2	12,9	9,6	63,9	391,2	
<b>Итого за день:</b>	1220/1460	41,78	28,69	180,4	1211,74	50,71	32,26	201,03	1452,99	

10 день	выход	Б	Ж	У	калорийность	Б	Ж	У	калорийность	№ технол.карты
		от 1,6 до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				
<b>Завтрак</b>										
Каша манная молочная	180/200	6,55	7,16	30,74	214,22	7,28	7,96	34,16	238,02	43
Кофе на молоке	150/180	1,68	1,60	16,86	89,13	2,01	1,90	20,23	107,00	90
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Повидло порционнo	10/10	0,03	0,004	6,40	24,15	0,03	0,004	6,40	24,15	3
Итого :	360/420	9,86	9,04	54,26	366,5	11,78	10,28	61,18	408,92	
<b>2-й завтрак</b>										
Фрукты	150/150	0,39	0,26	17,12	81,0	0,39	0,26	17,12	81,00	48
<b>Обед</b>										
Сельдь с луком и раст.м	40/50	1,45	2,62	1,13	34,18	1,93	3,49	1,51	45,57	13
Суп фасолевый на м/б	150/200	7,04	4,40	17,34	114,45	9,38	5,86	19,78	152,60	26
Гуляш из говядины	70/80	5,29	4,37	13,5	109,86	6,03	4,99	14,00	128,40	50
Картофельное пюре	130/150	2,86	1,04	20,02	146,9	3,3	1,2	23,1	169,5	69
Компот из сухофруктов	150/180	0,33	0,015	20,8	84,80	0,44	0,02	27,80	113,00	84
Хлеб пшеничный	20/30	1,60	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Хлеб ржаной	30/40	1,98	0,36	0,36	54,30	2,64	0,48	0,48	72,40	2
Итого:	580/720	20,1	15,07	73,41	583,49	25,33	18,28	87,06	739,97	
<b>Полдник</b>										
Омлет натуральный	80/80	8,35	8,99	1,56	120,57	8,35	8,99	1,56	120,57	45
Икра овощная	40/50	0,40	1,20	2,10	20,00	0,50	1,70	2,90	30,00	13
Сладкий чай	150/180	1,5	0,35	16,11	59,32	1,62	0,41	19,33	71,19	1,5
Хлеб пшеничный	20/30	1,6	0,28	0,26	39,00	2,46	0,42	0,39	58,50	1
Итого:	280/330	11,85	10,82	20,03	238,89	12,93	11,52	24,18	280,26	
<b>Итого за день:</b>	1320/1570	42,0	35,19	164,82	1269,88	50,43	40,34	189,57	1510,15	

возрастная категория: 1,5 года-7 лет

с пребыванием 10,5 часов

холодный период: сентябрь- май

	Ясли				Сад			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день	39,34	50,24	173,45	1353,87	46,10	61,06	206,54	1649,60
2 день	36,04	36,00	199,25	1253,00	46,80	38,36	225,69	1520,53
3 день	36,42	35,03	196,99	1266,78	46,91	41,81	233,94	1418,40
4 день	36,82	38,90	204,86	1296,01	47,87	46,17	239,18	1578,16
5 день	38,69	38,43	168,22	1335,39	47,80	44,41	220,6	1577,60
6 день	38,57	45,69	192,45	1374,68	46,27	52,58	227,8	1665,30
7 день	43,22	44,45	210,85	1415,25	52,16	50,24	244,89	1708,49
8 день	49,67	45,99	192,37	1325,9	60,8	53,76	227,31	1646,09
9 день	41,78	28,69	180,4	1211,74	50,71	32,26	201,03	1452,99
10 день	42,00	35,19	164,82	1269,88	50,43	40,34	189,57	1510,15
В среднем день :	40,26	39,86	189,81	1314,57	50,46	46,82	222,97	1578,13