



Примерное десятидневное примерное меню 2018-2019 учебный год МКДОУ детский сад № 1 «Березка» п. Жигалово  
(дошкольное учреждение с длительностью пребывания 12 часов)

Согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
министерство экономического развития и торговли российской федерации изд. Хлебпромформ Москва, 2004 г.





					<b>Здень</b>								
Завтрак 8-30 Омлет натуральный с маслом сливочным	1/105/5	5,12	6,25	2,5	87		1/150/5	7,3	8,9	3,5	124		340
Чай с сахаром, лимоном	1/180/1 5/7	0,07	0,00	13,3	34,17		1/200/1 5/7	0,09	0,00	17,0	37,9		393
Хлеб с маслом	1/30/5	1,8	0,6	14,2	85,6		1/30/5	1,8	0,6	14,2	85,6		2
Итого за завтрак		6,97	6,85	28,15	216,11			6,97	6,85	28,17	247,5		
2 завтрак Сок апельсиновый	1/100	0,5	0	12,2	54		1/100	0,5	0	10,1	54,0		399г
Итого за 2 завтрак		0,5	0	12,2	54			0,5	0	10,1	54,0		
Салат из варенной свеклы с раст.маслом	1/30	0,43	1,83	2,51	28,17		1/30	0,43	1,83	2,51	28,17		33
Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	1/200	3,2	7,2	20,0	95,76		1/250	4	7,2	25	119,7		132
Обед Гуляш из говядины отварной	40/30	5,21	10,42	5,77	203,79		55/30	7,16	14,3	7,9	280,2		437
Каша гречневая	1/100	3,9	4,8	20,17	113,3		1/100	3,9	4,8	20,17	113,3		297
Компот из кураги	1/180	0,3	0	20,4	82,78	0,035	1/200	0,33	0	22,66	91,98	0,05	701
Хлеб пшеничный	1/30	1,9	0,9	13,45	88,74		1/40	2,1	1,1	14,94	108,8		
Итого за обед		12,74	20,88	73,32	612,54			15,97	41,31	91,05	742,15		
п олдник Зефир ванильный	1/25	0,7	3,7	20,6	119		1/25	0,7	3,7	20,6	119		
Молоко	180	5,49	4,89	9,09	85		200	6,1	5,44	10,1	113,34		400
Булочка сдобная	50	3,9	3,06	26,93	151		70	5,4	4,28	37,7	211,5		473
Итого за полдник		9,17	10,84	55,1	410,1			10,7	12,2	57,63	443,7		
Ужин Макароны запеченные с сыром	1/150	0,037	0,01	5,2	100,5		1/200	0,05	0,02	6,99	211		333
Чай с сахаром	1/150	0,05	0,02	6,99	28,01		200	0,06	0,02	9,32	37,34		392
Хлеб пшеничный	1/20	1,5	0,18	9,94	45,2		1/20	1,5	0,18	9,94	45,2		
Фрукт свежий	1/100	0,1	0	8,5	34,5		1/100	0,1	0	8,5	34,5		
Итого за ужин		1,68	43,67	28,93	121,71			1,71	0,22	34,75	293,54		
Всего за день		<b>36,55</b>	<b>38,78</b>	<b>197,7</b>	<b>1414,5</b>			<b>35,75</b>	<b>60,59</b>	<b>213,2</b>	<b>1789,93</b>		
					<b>4 день</b>								
Завтрак 8-30 Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5	2,9	4,53	17,49	124,89		200/5	3,9	6,04	23,32	166,52		311

Какао с молоком	1/150	0,018	1,8	8,23	81		1/200	0,025	2,4	10,98	108		692
Хлеб пшеничный	1/20	1,5	0,18	9,94	45,2		1/40	2,1	1,1	14,94	108,8		
Итого за завтрак		4,4	6,51	35,66	251,09			5,52	8,71	49,21	396,32		
Обед Огурец свежий нарезка 1/30		0,2	0	0,96	8		1/50	0,3	0	1,44	12		
Суп картофельный с рыбными консервами	1/200	4,32	3,32	14,54	102,76		15/250	5,4	4,15	18,18	116,12		132
Гуляш из говядины	1/50	8,96	11,72	11,2	176,75		1/55	9,85	13,0	12,3	1794,43		451
Капуста тушёная	1/100	5,82	4,6	30	175,8		1/100	5,82	4,6	30	175,8		214
Компот из консервированных фруктов	1/150	0,36	0,13	24,33	98,05	0,035	1/180	0,43	0,16	29,19	134,0	0,05	377
Хлеб пшеничный	1/30	1,9	0,9	13,45	45,2		1/40	2,1	1,1	14,94	108,8		
Итого за обед		15,54	16,07	64,5	650,1			22,92	26,58	111,29	741,15		
п олдник Йогурт	1/100	3	6	4,4	126		1/100	3	6	4,4	126		
Печенье	1/30	2,5	0,8	16,9	135,6		1/30	4,1	1,3	28,1	180,8		
Итого за полдник		5,5	6,8	21,3	261,6			5,5	6,8	21,3	306,8		
Ужин Маннны биточки запеченные со сгущенным молоком	1/50	11,1	2,2	11,3	102,1		2/50	22,2	4,4	23,7	204,2		130
Чай с лимоном	1/150	6,2	0	11,47	46,27		1/200	0,01	0	24,2	93		661
Итого за ужин		13,23	6,72	56,31	258,95			9,87	10,0	77,64	358,12		
Всего за день		39,17	36,1	187,87	1421,7			44,34	52,1	260,54	1809,07		
					<b>5 день</b>								
Завтрак 8-30 Каша рисовая с изюмом	1/150	2,4	3,18	28,44	152,72		1/200	3,2	4,2	37,92	203,6		300
Чай с сахаром	1/150	0,05	0,02	6,99	28,01		1/200	0,06	0,02	9,32	37,34		392
Хлеб с маслом	1/30/5	1,8	0,6	14,2	85,6		1/30/5	1,8	0,6	14,2	85,6		11
Итого за завтрак		4,25	3,8	49,63	239,33			5,06	4,82	61,44	326,5		
2 завтрак Сок вишневый	1/100	0,5	0	12,2	54,0		1/100	0,5	0	12,2	54,0		399г
Итого за 2 завтрак		0,5	0	12,2	54,0		1/100	0,5	0	12,2	54,0		
Обед Салат из моркови варенной или огурец свежий (порционно)	1/20	0,26	0,06	0,9	47,3		1/50	0,6	0,3	1,5	118		16
Борщ из свежей капусты со смет.	1/200	1,6	3,6	8,5	88,88		250/5	2	4,51	10,63	111,11		109

Пельмени отварные с маслом слив.	100/5	14,3	12,25	31,32	262,5		150/5	14,3	21,45	31,32	393,75		719
Компот из кураги	1/180	0,18	0	15,22	62,09	0,035	1/200	0,2	0	16,99	68,99	0,05	707
Хлеб пшеничный	1/30	1,9	0,9	13,45	88,74		1/40	2,1	1,1	14,94	108,8		
Итого за обед		18,24	16,81	69,39	549,51			18,6	17,9	75,18	800,65		
п олдник Блинчики со сгущенны молоком	100/10	8	5,66	52,5	292		100/10	8	5,66	52,5	292		728
Чай б/сахара	1/180	0,09	0	0,045	0,027		1/200	0,01	0	0,05	0,82		684
Фрукты	1/75	0,1	0	8,5	34,5		1/75	0,1	0	8,5	34,5		
Итого за полдник		8,19	5,66	61,5	326,5			8,1	5,66	61,05	327,3		
Ужин Суп молочный вермишелевый	1/150	8,3	4,54	11,85	87		1/200	11,0	6,0	15,8	116		44
Хлеб пшеничный	1/30	1,9	0,9	13,45	88,74		1/30	1,9	0,9	13,45	88,74		
Чай с сахаром	1/180	0,009	0	10,19	61		1/200	0,01	0	11,33	61		261
Итого за ужин		9,9	5,44	35,49	236,74			12,9	6,9	40,58	265,74		
Всего за день		<b>41,08</b>	<b>31,71</b>	<b>215,13</b>	<b>1405,0</b>			<b>42,46</b>	<b>53,8</b>	<b>246,5</b>	<b>1874,19</b>		
					<b>6 день</b>								
Завтрак 8-30 Каша молочная «Дружба» с маслом	1/150	4,2	6,24	21,31	180,83		200/5	5,6	8,33	3 0,09	241,11		84
Хлеб с сыром	40	4,2	6,11	10,94	123,55		40	4,2	6,11	10,94	123,55		2
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01		200	0,06	0,02	9,32	37,34		
		8,4	12,37	39,2	332,39			11,96	12,55	45,52	463,78		
2 завтрак Сок апельсиновый	1/100	0,5	0	10,1	54		1/100	0,5	0	10,1	54		399г
Итого за 2 завтрак		0,5	0	10,1	54		1/100	0,5	0	10,1	54		
Обед Икра кабачковая для детей, или помидоры свежие (порционно)	1/30	0,7	3,06	3,06	79		1/30	0,7	3,06	3,06	79		
Суп картофельный с бобовыми и мясом	1/200	17,04	10,6	11,9	79,01		1/250/10	13,3	11,82	14,88	98,77		139
Тефтели из говядины	1/50	7,4	9,2	7,3	146,29		1/60	8,96	10,72	11,2	176,75		461
Макаронные изделия отварные	1/100	5,5	5,2	35,33	211,9		1/100	5,5	5,29	35,33	211,9		516
Компот из сухофруктов	1/180	0,45	0	21,11	101,7	0,035	1/200	0,5	0	27,9	113	0,05	701
Хлеб пшеничный	1/30	1,9	0,9	13,45	88,74		1/30	1,9	0,9	13,45	88,74		
Итого за обед		34,5	29	89,0	658,1			30,86	36,99	127,51	788,22		
Уплотненный Полдник Каша гречневая молочная вязкая	100	5,20	7,8	18,70	111,20		200	7	10	25,0	222,40		186
Кисло-молочный напиток	1/150	2	2,5	18,4	117		1/200	3	5	19,8	125		

«Снежок»													
Печенье овсяное	1/50	2,5	0,8	37,8	173		1/50	2,5	0,8	37,8	173		
Итого за полдник													
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,18	9,94	45,2		1/20	1,3	0,18	9,94	45,2		
Итого за уплотненный		10,5	11,1	81,2	346,4			13,8	15,9	92,54	565,6		
Всего за день		<b>53,0</b>	<b>52,4</b>	<b>209,5</b>	<b>1390,9</b>			<b>57,12</b>	<b>65,4</b>	<b>275,67</b>	<b>1871,6</b>		
					<b>7день</b>								
Завтрак 8-30 Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	2,92	5,0	14,34	116,62		200/5	3,9	6,67	19,12	155,5		311
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01		200	0,06	0,02	9,32	37,34		262
Хлеб с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55		60	6,3	9,17	19,41	185,33		2
Итого за завтрак		7,17	11,13	34,27	268,18			10,26	15,86	47,85	378,11		
2 завтрак СОК	100	0,5	0	10,1	72,0		100	0,5	0	10,1	72,0		
Итого за 2 завтрак		0,5	0	10,1	72,0			0,5	0	10,1	72,0		
Обед Зелёный горошек консервированный после тепловой обработки	1/30	0,2	0	0,96	8		1/30	0,2	0	0,96	8		
Суп овощной на курином бульоне	1/200	3,44	0,5	8,36	61,2		1/250	4,3	0,62	10,45	76,5		45
Котлета из рыбы (горбуша)	1/50	6,81	3,72	4,86	80		1/70	9,53	5,21	6,81	112		254
Картофельное пюре	1/100	2,04	3,2	13,63	91,5		1/150	3,06	4,8	20,44	137,25		321
Компот из с/ф	1/150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,035	1/180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,05	376
Хлеб пшеничный	1/30	1,9	0,9	13,45	88,74		1/40	2,1	1,1	14,94	108,8		
Итого за обед		14,72	8,34	62,08	414,19			19,58	11,75	78,58	544,25		
п олдник Булочка домашняя	50	3,09	1,61	27,66	137,5		70	4,32	2,25	38,72	192,5		459
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01		200	0,06	0,02	9,32	37,34		392
Фрукт свежий	1/50	0,75	0,25	10,5	47,5		1/80	1,2	0,4	16,8	76		368a
Итого за полдник		3,89	1,88	45,15	211,01			5,58	2,67	64,84	305,84		
Ужин	1/50	5,6	11,95	0,8	133		1/50	5,6	11,95	0,8	133		



					<b>9 день</b>								
Завтрак 8-30 Макаронные изделия запеченные с сыром	1/100	0,025	0,01	3,5	130,5		1/150	10,3	5,89	34,23	211		333
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,18	9,94	45,2		1/40	2,1	1,1	14,94	108,8		
Чай с молоком	1/150	0,018	1,8	8,23	81		1/200	0,025	2,4	10,98	108		692
Итого за завтрак		13,4	1,99	21,67	256,5			11,7	8,59	57,51	427,8		
Обед Огурец свежий порционно или зеленый горошек (после тепловой обработки)	1/30	0,7	3,06	3,06	79		1/50	1,1	5,1	5,1	131,6		16
Суп из овощей со сметаной	200/5/10	4	3,9	5,9	115,23		250/5	3,9	11,72	12,58	142,4	10,78	135
Котлета рыбная	1/50	5,6	11,95	0,8	133		1/50	8,2	3,2	9,16	121,07	0,97	388
Рис отварной	1/100	5,3	3,4	23,6	146,6		1/100	2,6	3,4	27	150	0,08	511
Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,9	13,45	88,74		1/30	1,4	0,3	12,3	52	0	
Кисель плодо-ягодный	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,035	1/200	1,4	0	29	116,2	0,05	377
Итого за обед		15,3	19,2	52,95	603,4			18,2	21,68	80,0	713,27		
п олдник Фрукты	1/50	0,75	0,25	10,5	47,5		1/100	1,6	0,27	14,91	64,3		
Булочка дорожная (пекарная)	50	3,9	3,06	26,93	151		75	3,63	5,3	38,18	206,3		770
Какао с молоком	1/150	1,8	2,9	19,5	105,42		1/200	3,8	3,9	26	153,9		248
Итого за полдник		5,7	6,2	56,9	303,9			9,0	9,4	79,0	424,5		
Ужин Сельдь соленая филе	1/30	1,4	4,28	12,6	57		1/30	1,4	4,28	12,6	57		
Картофельное пюре	1/100	2	4,1	16,2	111		1/100	2	4,1	16,2	111		
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,18	9,94	45,2		1/30	1,4	0,3	12,3	52		
Чай с сахаром	1/150	0,05	0,02	6,99	28,01		200	0,06	0,02	9,32	37,34		392
Итого за ужин		4,75	8,5	45,73	241,25			4,8	8,7	50,4	257,34		
Всего за день		<b>39,65</b>	<b>35,89</b>	<b>193,35</b>	<b>1405,0</b>			<b>44,1</b>	<b>51,3</b>	<b>266,91</b>	<b>1822,91</b>	<b>45,69</b>	
					<b>10 день</b>								
Завтрак 8-30 Каша молочная овсяная с маслом сливочным	150/5	0,52	5,1	22,79	203,48		200/5	0,7	6,83	31,72	271,3		311
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	1/30/5	1,4	0,3	12,3	52		2	1,4	0,3	12,3	52		2

Чай с сахаром и молоком	1/180	0,009	0	8,19	0,738		1/200	0,01	0	11,33	0,821		261
Итого за завтрак		1,9	5,4	42,28	256,22			2,1	9,2	55,3	379,47		
Обед	30	0,43	1,83	2,51	28,17		60	0,85	3,65	5,01	56,34		33
Салат из моркови с раст. маслом													
Суп гороховый с гречками	200	4,1	4,28	12,9	106,6		250	5,12	5,35	16,12	133,25		81
Жаркое по-домашнему	150	18,36	4,71	16,32	180,88		220	26,92	6,90	23,93	265,29		276
Компот из консервированных фруктов	150	0,36	0,13	14,33	100,05	0,035	180	0,43	0,16	29,19	120,06	0,05	377
Хлеб пшеничный	1/30	1,9	0,9	13,45	88,74		1/40	2,1	1,1	14,94	108,8		
		25,1	11,85	56,5	504,44			35,42	17,1	89,19	683,74		
Итого за обед													
п олдник	50	0,2	0,2	4,9	22		80	0,32	0,32	7,84	35,2		368
Фрукт свежий													
Коржик молочный	50	3,39	5,84	32,29	195,83		70	4,74	8,18	45,19	274,16		496
Молоко	150	4,57	4,08	7,57	85		200	6,1	5,44	10,1	113,34		400
Итого за полдник		8,16	10,1	44,76	302,83			11,1	13,9	63,13	422,7		
Ужин	150	3,3	4,54	0,3	87		150	3,3	4,54	0,3	87		
Суп молочный рисовый													
Итого за ужин	1/50	2,5	0,8	37,8	173		1/50	2,5	0,8	37,8	173		
Печенье													
Какао на молоке	1/180	0,8	1,44	15,66	80,1		1/200	1,2	1,6	17,4	89		
		6,6	6,7	53,7	340,1			7	6,9	55,5	349,0		
Всего за день		41,76	34,05	233,8	1403,5			55,0	57,1	263,12	1814,91		
Итого за весь период		375,8	394,56	2019,71	13966,1			467,90	553,93	2570,5	17996,65		
Среднее значение за период		37,58	39,45	201,97	1396,61			46,9	55,4	257,0	1799,66		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		2,7%	2,8%	14,46%				2,7%	3,0 %	14,28%			

