

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад №11»

общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением социально-
личностного развития воспитанников

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая
МАДОУ «Детский сад №11»
Тереплюва М.П.
«20 авг 2016 г.



Примерное десятидневное меню

для детей в возрасте с 3-х лет до 7-ми лет с усиленным полдником
при 12-ти часовом пребывании

г. Богданович

Понедельник первая неделя

Название блюда	№	Продукты	Норма выдачи	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Кол-во ккал
<i>Завтрак</i>							
Каша манная молочная жидкая		Крупа манная 21.6 Молоко 73.9 Вода 49.3 Масло сл 5 Сахар 3.5 Соль 0,6	140/5	4,3	6,7	21,2	164
Бутерброд с маслом		Хлеб пшеничный 20.0 Масло сл. 5.0	20/5	1,6	4,3	9,7	86
Чай с сахаром		Чай 0,3 Сахар 9.0 Вода 171.0	180	0,1	0	8,2	32
<i>Второй завтрак</i>							
Сок			200	-	-	11,5	46
<i>Обед</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем		Капуста 37.5 Картофель 30.0 Морковь 8.0 Лук репчатый 7.1 Масло рас 2.4 Соль 0.1 Вода 120.0 Сметана 6.0	150	1,2	3,7	5,3	62
Каша рисовая рассыпчатая		Крупа рисовая 39.3 Вода 82.5 Масло слив 3.0 Соль 1.1	110/3	2.7	2,8	27,5	151
Биточки паровые		Говядина 39,9 Хлеб 7,3 Молоко 18,7 Соль 0,3 Масло сл 2,4 Вода 10,0 Мука пшеничная 1,1 Сахар 0,2	60	5,8	4,9	5,3	90
Горошек зеленый с яйцом		Горошек зеленый 50 Яйцо 1/2 Масло слив. 2.0	50/20	5,1	4,1	4,3	74
Соус томатный		Вода 25 Мука 2.5 Масло слив 2.5 Томат паста 4 Сахар 0.9	50	0,54	1,86	3,46	33,45
Напиток витаминный		Смесь витамин-я 18.0 Вода 180.0	180	0	0	15,8	60
<i>Полдник</i>							
Сырники из творога		Творог 118,2 Мука 17,3 Яйцо 7/65 шт Масло слив 4,3 Соль 1,5 Сахар 13	130	27,1	5,2	30,2	279
Повидло		Повидло	30	3,5	4,25	28	164
Какао с молоком		Какао 2.0 Сахар 10.0 Молоко 110.0 Вода 80.0	180	3,5	3,4	14	99
Хлеб за весь день		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 100	7,9 6,6	1,0 1,2	48,3 33,4	246 193

Вторник первая неделя

Название блюда	№	Продукты	Норма выдачи	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Кол-во ккал
<i>Завтрак</i>							
Каша пшеничная молочная вязкая		Пшено 28.0 Молоко 70.6 Вода 47.0 Сахар 3.5 Соль 0,5 Масло сл 5.0	140/5	5,1	7,3	23,4	182
Бутерброд с маслом		Хлеб пшеничный 20.0 Масло сл. 5.0	20/5	1,6	4,3	9,7	86
Чай с сахаром		Чай 0,3 Сахар 9.0 Вода 171.0	180	0,1	0	8,2	32
<i>Второй завтрак</i>							
Кефир			180	5,1	5,6	7,1	103
<i>Обед</i>							
Суп картофельный с бобовыми и гречками		Картофель 50 Горох 12.1 Морковь 10.4 Лук 7.2 Масло рас 3 Соль 0.1 Вода 108.0 Хлеб пшеничный 19.0	150/10	4,4	3	18,6	125
Пюре картофельное		Картофель 171,1 Молоко 19,0 Масло сл 4,3 Соль 0,4	120	2,4	3,8	16	113
Печень по строгановски		Печень говяжья 56,2 Масло рас 4,2 Сметана 5,3 Томатная паста 1,4 Мука пшенич 1,6 Соль 0,7 Вода 15,9	60	8,7	6	1,3	94
Салат из свеклы с рас маслом		Свекла 50,1 Масло рас 3,3 Соль 0,2	40	0,5	3,5	2,5	43
Компот из смеси сухофруктов		Сухофрукты 18.0 Сахар 180.0 Вода 180.0 Лимонная кислота 0.2	180	0,5	0,1	27,8	111
<i>Полдник</i>							
Суп молочный с макаронными изделиями		Молоко 75,0 Макарон изд 12,0 Вода 63 Масло сл 1,2 Сахар 1,2 Соль 0,1	150	3,3	3,1	11,9	90
Булочка домашняя		Мука пшеничная 67,6 Сахар 14,2 Масло слив 14,9 Соль 0.6 Дрожжи 0.4 Вода 28,5 Яйцо 1/21 шт	100	6,9	10,4	50,4	328
Фрукты свежие (яблоки)			150-180				
Чай с сахаром		Чай 0,3 Сахар 9.0 Вода 171.0	180	0,1	0	8,2	32
Хлеб за весь день		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 100	7,9 6,6	1,0 1,2	48,3 33,4	246 193

Среда первая неделя

Название блюда	№	Продукты	Норма выдачи	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Кол-во ккал
<i>Завтрак</i>							
Каша ячневая молочная вязкая		Молоко 68.9 Сахар 3.5 Соль 0,6 Масло сл. 5 Ячневая 31.1 Вода 45.9	140/5	4,9	6,5	25	183
Бутерброд с маслом		Хлеб пшеничный 20.0 Масло сл. 5.0	20/5	1,6	4,3	9,7	86
Чай с сахаром		Чай 0,3 Сахар 9.0 Вода 171.0	180	0,1	0	8,2	32
<i>Второй завтрак</i>							
Сок			200	-	-	11,5	46
<i>Обед</i>							
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной		Картофель 80 Морковь 15 Лук реп 10 Масло рас 7.5 Говядина 12.8 Вода 60 Соль 0,8 Сметана 3.8 Яйцо 1/20	150	3,8	9,2	11,5	141
Капуста тушеная		Капуста 171,9 Лук реп 5,7 Морковь 3,2 Сахар 3,6 Соль 0,4 Мука 1,4 Масло рас 4,2 Томатная паста 2,9 Лавровый лист 0,01	120	2,7	3,8	11,1	95
Суфле рыбное		Рыба (нераздел-я) 96.1 Яйцо кур 13/80 шт Молоко 8.2 Мука пшенич. 1.8 Вода 8.2 Соль 0,5 Масло слив. 2.8	50/3	8,8	7,5	1,4	109
Салат Здоровье		Морковь 26.5 Свекла 26.9 Огурцы консерв. 6 Зеленый горошек 15.7 Масло рас 2.8 Кислота лимонная 0.2 Соль 0,2 Сахар 0.6 Вода кипяченая 8	60	0,8	2,70	3,6	44
Напиток витаминный		Смесь витамин-я 18.0 Вода 180.0	180	0	0	15,8	60
<i>Полдник</i>							
Омлет натуральный		Яйцо 2 11/23 шт Молоко 37,1 Масло сл 6,2 Соль 1,2 Масло сл 5	130/5	12,6	19,3	2,3	233
Кофейный напиток		Молоко 90.0 Сахар 10.0 Коф напиток 3.0 Вода 108.0	180	2,6	2,5	14,9	90
Хлеб за весь день		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 100	7,9 6,6	1,0 1,2	48,3 33,4	246 193

Четверг первая неделя

Название блюда	№	Продукты	Норма выдачи	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Кол-во ккал
<i>Завтрак</i>							
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая		Крупа овсяная 31.1 Молоко 68.9 Вода 45.9 Сахар 3.7 Соль 0,5 Масло сл 3	140/3	5,6	6,4	23,9	180
Бутерброд с повидлом		Хлеб пшеничный 20.0 Масло сл. 10.0 Повидло 30.3	20/10/30	2,4	7,5	31	202
Чай с сахаром		Чай 0,3 Сахар 9.0 Вода 171.0	180	0,1	0	8,2	32
<i>Второй завтрак</i>							
Кефир			180	5,1	5,6	7,1	103
<i>Обед</i>							
Суп картофельный протертый с гренками		Картофель 70,0 Мука 1,5 Молоко 30 Морковь 8,0 Масло сл/рас 1,2 Соль 0,1 Вода 105,0 Хлеб пшенич 21,5 Масло слив 3,1	150/15	3,3	4,7	17,5	129
Плов из курицы		Куры потр. 90.4 Рис 37.3 Лук реп 10.2 Морковь 11.4 Масло растит 8.5 Вода 93,6 Соль 0.8 Томатная паста 2.1	160	15,3	18,4	27,2	341
Салат из свежих огурцов		Огурцы св 40,5 Масло рас 2,0 Соль 0,2 Лимонная кислота 0,2 Вода 5,9	40	0,3	2,0	1,2	36
Компот из смеси сухофруктов		Сухофрукты 18.0 Сахар 180.0 Вода 180.0 Лимонная кислота 0.2	180	0,5	0,1	27,8	111
<i>Полдник</i>							
Картофель и овощи, тушеные в соусе		Картофель 176.9 Морковь 8.8 Лук репчатый 12.5 Масло слив 9.1 Вода 34.9 Соль 0.6 Сахар 0.3 Кости говяжьи 12.5 Мука 1.3 Томатная паста 2.8 Лавровый лист 0.01 Петрушка 0.4	120	4	7,3	18,3	160
Фрукты свежие (яблоко)			150-180				
Кофейный напиток		Молоко 90.0 Сахар 10.0 Коф напиток 3.0 Вода 108.0	180	2,6	2,5	14,9	90
Хлеб за весь день		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 100	7,9 6,6	1,0 1,2	48,3 33,4	246 193

Пятница первая неделя

Название блюда	№	Продукты	Норма выдачи	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Кол-во ккал
<i>Завтрак</i>							
Каша гречневая вязкая на молоке		Крупа гречневая 35.0 Молоко 67.2 Вода 44.8 Масло сл 3.0 Сахар 3.5 Соль 0,5	140/3	6,2	5,7	25,4	186
Яйцо отварное		Яйцо 1 шт	40	4,8	4,4	0,2	59
Бутерброд с маслом		Хлеб пшеничный 20.0 Масло сл. 5.0	20/5	1,6	4,3	9,7	86
Чай с сахаром		Чай 0,3 Сахар 9.0 Вода 171.0	180	0,1	0	8,2	32
<i>Второй завтрак</i>							
Сок			200	-	-	11,5	46
<i>Обед</i>							
Борщ с капустой и картофелем		Картофель 20 Морковь 8,0 Лук реп 7,1 Масло рас 1,5 Свекла 32,0 Капуста св 15,0 Вода/бульон 120,0 Соль 0,1 Лимонная кислота 0,1 Томатная паста 1,9 Сметана 6,0 Сахар 1,8	150	1,2	3,7	7,7	71
Пюре картофельное		Картофель 171,1 Молоко 19,0 Масло сл 4,3 Соль 0,4	120	2,4	3,8	16	113
Суфле рыбное		Рыба (нераздел-я) 96.1 Яйцо кур 13/80 шт Молоко 8.2 Мука пшенич. 1.8 Вода 8.2 Соль 0,5 Масло слив. 2.8	50/3	8,8	7,5	1,4	109
Соус томатный		Вода/бульон 18,0 Мука 0,9 Масло слив 1,2 Томат паста 2,8 Сахар 0.2 Морковь 1,6 Лук реп 0,5 Соль 0,2	20	0,20	0,9	1,3	15
Горошек зеленый		Горошек зеленый 50 Масло слив. 2.5	50	3,1	3,7	6,4	72
Компот из смеси сухофруктов		Сухофрукты 18.0 Сахар 180.0 Вода 180.0 Лимонная кислота 0.2	180	0,5	0,1	27,8	111
<i>Полдник</i>							
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом		Морковь 61.3 Яблоки 14.3 Масло рас 4 Сахар 2	60	0,7	4	6,1	62
Булочка домашняя		Мука пшеничная 67,6 Сахар 14,2 Масло слив 14,9 Соль 0.6 Дрожжи 0.4 Вода 28,5 Яйцо 1/21 шт	100	6,9	10,4	50,4	328
Какао с молоком		Какао 2.0 Сахар 10.0 Молоко 110.0 Вода 80.0	180	3,5	3,4	14	99
Хлеб за весь день		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 100	7,9 6,6	1,0 1,2	48,3 33,4	246 193

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524484

Владелец Черепкова Мария Павловна

Действителен с 09.02.2026 по 09.02.2027