

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Родничок»» города Дагестанские Огни



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
в МБДОУ №1 «Родничок»

г. Дагестанские Огни

1День (понедельник)

№	Наименование блюد	Выход	Пищевые вещества			Энер. цен. к. кал	Вит С
			Б	Ж	У		
1.	Завтрак						
	Каша манная молоч. жидк.	150	10.18	13.68	43.45	158.64	
	Хлеб с маслом и сыром	40/8/10	6,06	11,5	19,33	207,7	
	Какао на молоке	180/13.5	5,6	6,4	19,38	145.2	
2.						511.54	
3.	Обед						
	Суп перловый на к/б	250	2.54	4.46	9.19	82.6	
	Макароны отварные	150	8.82	6.66	24.1	168.45	
	Куры отварные	70	13.6	9.6	15.61	165	
	Хлеб пшеничный	90	9.13	1.43	52.91	249.7	
	Сок фруктовый	180	0.9	0.19	20,1	76	
	Салат свекольный	60	0,66	5,04	13.84	56.34	
						797.39	
4.	Полдник						
5.	Булка домашняя	60	7.48	7.57	43.98	150.8	
6.	Чай сладкий	180/13.5	0.16	---	9.98	28	0.05
						225.8	
7.	Итого					1768-93	

2День (вторник)

№	Наименование блюد	Выход	Пищевые вещества			Энер.ц ен. к. кал	Вит С
			Б	Ж	У		
1.	Завтрак						
	Каша гречневая расып.	150	8,22	9,87	45,09	230.45	
	Хлеб с маслом	40/8	3,38	8,77	19,33	165,6	
	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	108	
2.						504.05	
3.	Обед						
	Суп –хинкал на к/б со сметаной	250\10	19.7	24.2	25.06	135.48	
	Гуляш мясной	50/50	15.82	16.32	5.49	205.7	
	Каша пшеничная вязкая	150	3.57	6.54	42.03	224	
	Хлеб пшен.	90	9.31	1.43	52.91	249.7	
	Компот из С/Ф	180/13.5	0,4	—	21,9	94.2	0.05
	Салат капуст.с морковкой	60	0.85	3.05	5.41	52.44	
						961.52	
4.	Полдник						
	Омлет натуральный	50	14.27	22.16	2.65	267.93	
	Чай сладкий	180/13.5	0.16	—	9.98	28	
	Печенье	20	2.52	3.5	26.67	93.2	
5.						258.16	
6.	Итого					1723.73	

3 День (среда)

№	Наименование блюد	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен. к. кал	Вит С
			Б	Ж	У		
1.	Завтрак	150	10.13	13.87	34.27	298.67	
	Каша пшеничная молочная(жидкая)						
	Хлеб с маслом и сыром	40/8/10	6.06	11.5	19,33	207.7	
	Какао на молоке	180/13.5	5,6	6,4	19,38	145.2	
2.						651.57	
3.	Обед	250	10.5	5.3	22.1	134.75	
	Суп фасолевый на к/б						
	Рыба запеченная в духовке	60	10,36	1,93	6,79	118	
	Карт. Пюре.	130	5.4	14	20,7	137.25	
	Хлеб пшен .	90	9.34	1.43	52.91	249.7	
	Компот из С/Ф	180/13.5	0,4	---	20,9	94.2	0.05
	Салат морков.с яблоками	60	0,66	5,04	13.84	40.04	
						773.94	
4.	Полдник	20	2.52	3.5	26.67	93.2	
	Печенье						
	Кефир	180	5,06	6,4	19,04	106	
	Фрукты	100	0,64	---	16,5	47	
5.						246.2	
6.	Итого					1671.71	

4 День(четверг)

№	Наименование блюد	Выход	Пищевые вещества			Энер. цен. к.кал	Вит С
			Б	Ж	У		
1.	Завтрак	200	8,22	9,87	45,09	145.2	
	Суп молочный с макарон.						
	Хлеб с маслом	40/8	3,38	8,77	19,33	165,6	
	Какао на молоке	180/13.5	5,6	6,4	19,38	145.2	
	Яйцо отв.	1шт.	5.32	4.66	0.3	63	
2.						519	
3.	Обед	250	2.78	8	12.37	104.75	
	Суп вермишелевый на курином бульоне						
	Курызапеченные	60	13,6	9,6	15,61	358	
	Каша перловая вязк.	150	3,72	0,44	29,48	129,60	
	Компот из яблочный	180/13.5	0,4	---	20,9	110	0.05
	Хлеб пшен.	90	9.31	1.43	52.91	249.7	
	Винегрет	60	0,36	5,04	15,0	56.88	
						968.85	
4.	Полдник	80	7.08	2.63	43.98	230	
	Ватрушка с творогом						
	Чай с сахаром	180/13.5	0,16	---	14,3	28	
	Фрукты	100	0,64	---	16,5	47	
5.						305	
6.	Итого					1792.85	

5 День (пятница)

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен. к. кал	Вит С
			Б	Ж	У		
1.	Завтрак	150	10.01	17.2	54.91	224	
	Каша пшеница молочный жидкая						
	Хлеб с маслом,	40/8	3,38	8,77	19,33	165,6	
	Чай с сахаром	180/13.5	0.16	-	14,30	28	
	Яйцо отв.	1 шт.	5.32	4.66	0.3	63	
						480.6	
2.							
3.	Обед	250/10	19.94	24.21	25.28	169.48	
	Борщ на кост.бул.со смет						
	Котлета мясная	60	12.44	9.24	12.56	220	
	Каша рисовая вязкая	150	2.43	3.58	24.45	140	
	Хлеб	90	9.13	1.43	52.91	249.7	
	Компот из С/Ф	180/13.5	0,17	---	21,1	82,03	0.05
						889.18	
4.	Полдник						
	Какао на молоке	180/13.5	5.6	6.4	19.38	145.2	
	Печенье	20	2.59	3.5	26.67	93.2	
	Фрукты	110	0,64	---	16,5	47	
						285.4	
5.						1655.18	
6.	Итого						

6 День (понедельник)

№	Наименование блюد	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ен. ккал	Вит С
			Б	Ж	У		
1.	Завтрак	150	6.4	12.93	30.9	210	
	Каша рисовая молочная жидкая						
	Хлеб с маслом и сыром	40/8/10	6.06	11.5	19.33	207.7	
	Какао на молоке	180	5,6	6,4	19,38	145.2	
2.						562.9	
3.	Обед	250	7.64	6.81	21.82	72.6	
	Суп рисовый на к/б						
	Курица тушеная	35/50	13.6	9.6	15.61	318	
	Макароньы отв.	150	5.1	6.84	45.52	168.45	
	Хлеб пшенич.	90	9.13	1.43	52.91	249.7	
	Компот из яблочный	180/13.5	0.18	---	26.08	110	0.05
	Салат свекольный с зел.горошком	60	0,66	5,04	13.84	45.05	
						964.8	
4.	Полдник	80	7.48	7.57	43.98	281.7	
	Пирожки с картошкой						
	Чай сладкий	180/13.5	0.16	---	14.3	28	
5.						309.7	
6.	Итого					1837.4	

7 День (вторник)

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Цен. к. кал	
			Б	Ж	У		
1.	Завтрак						
	Каша кукурузная молоч.	150	5,36	2,41	32,1	224	
	Хлеб с маслом	40/10	3,38	8,77	19,33	165,6	
	Яйцо отварное	1шт	5,32	4,66	0,3	63	
	Какао на молоке	180/13.5	5,6	6,4	19,38	145.2	
2.						597.8	
3.	Обед						
	Суп-горохов. на к/б со сметаной	250	3,85	8,43	14,54	134.75	
	Голубцы с мясом и рисом в том.соус	125	22.6	22.4	25	414.6	
	Хлеб пшеничный	90	9.31	1.43	52.91	249.7	
	Компот из с/х фруктов	180	0,9	0.19	20.1	94.2	
	Салат морковный с яблок.	60	1.08	0.18	8.62	40.4	
						933.29	
4.	Полдник						
	Печенье	20	2,59	3,50	26.67	93.2	
	Чай с сахаром	180/13.5	0,16	---	14,3	28	0.05
	Фрукты	100	0,64	---	16,5	47	
5.						168.2	
6.	Итого					1699.65	

8 День (среда)

№	Наименование блюد	Выход	Пищевые вещества			Энер.ц ен. к. кал	Вит С
			Б	Ж	У		
1.	Завтрак	150	10.1	13.86	33.87	165	
	Каша геркулесовая молочная жидк.						
	Хлеб с маслом и сыром	40/8/10	6.06	11.5	19,33	201.7	
	Чай с сахаром	180/13.5	0,16	---	14,3	28	
2.						394.7	
3.	Обед	250	7,64	6,81	21,82	187.73	
	Суп рассольник на курином бульоне						
	Рыбная котлета	60	10.36	1.93	6.79	115	
	Капуста тушеная	150	3.8	7.5	16.8	166	
	Хлеб пшен.	90	9.13	1.43	52.91	249.7	
	Компот яблочный	180/13.5	0,4	---	20,9	110	0.05
	Салат овощ.	60	0.36	5.04	15	51.8	
						880.23	
4.	Полдник	20	2.59	3.5	26.67	142.1	
	Печенье						
	Кисель	180/9	1.35	---	14.19	132	
	Яблоко свеж	100	9.28	18.06	1.86	47	
5.						272.2	
6.	Итого					1747.13	

9 День (четверг)

№	Наименование блюد	Выход	Пищевые вещества			Энер. Цен. к. кал	Вит С
			Б	Ж	У		
1.	Завтрак						
	Суп рисовый молочный	200	4.4	4.5	22.6	132.4	
	Хлеб с маслом и сыром	40/10	6.06	11.5	19.33	207.7	
	Яйцо отварное	1шт	5.32	4.66	0.3	63	
	Чай сладкий	180/13.5	0.16	---	9.98	28	
						431.1	
2.							
3.	Обед						
	Суп крестьянский на курином бульоне	250	5,32	9,11	25,6	148.28	
	Каша пшенная вяз.	150	4.27	4.86	24.48	159.0	
	Курица тушеная	35/50	24	24.2	0.9	318.0	
	Хлеб пшен.	90	6,81	0,91	33,67	249.7	
	компот из яблок	180/13.5	0,4	---	20,9	110	0.05
	Салат свекольный	60	0.66	5.04	3.84	56.34	
						1041.32	
4.	Полдник						
	Пирожки с капустой	80	3,69	3,73	10.42	213	
	Чай сладкий	180	1,36	---	14,19	28	
	Фрукты свеж	100	0.3	0.4	9.8	47	
5.						288	
6.	Итого					1760.42	

10 День (пятница)

№	Наименование блюد	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Цен. к. кал	Вит С
			Б	Ж	У		
1.	Завтрак	150	9.92	10.76	47.04	224	
	Каша гречневая молочная жидкая						
	Хлеб с маслом и сыром	40/8/10	6.06	11.5	19.33	207.7	
	Чай с сахаром	180/13.5	0,16	3,04	9,97	28	
2.						459.7	
3.	Обед	250	10,5	5,3	22,1	104.75	
	Суп из вермишели на курином бульоне						
	Тефтели мясные	60/50	12,6	7,0	13,7	171	
	Каша пшенная вязкая	150	5,36	2,41	32,1	159	
	Хлеб пшеничный	90	9.13	1.43	52.91	249.7	
	Компот из яблок	180/13.5	0,4	---	20,9	110	
	Салат овощной	50	0,36	5,04	15,0	51,80	
						846.25	
4.	Полдник	20	5,81	0,91	33.67	93.2	
	Печенье						
	Какао с молоком	180/13.5	5,6	6,4	19,38	145.2	
	Фрукты	100	0,64	---	16,5	47	
5.						285.4	
6.	Итого					1691.35	