


«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МКДОУ «Бастанский детский  
сад №10»



С.Л.Колбина

«04» сентября 2015г.

**ПРИМЕРНОЕ (десятидневное) МЕНЮ**

**МКДОУ «Бастанский детский сад №10»**

**(осенне - зимний период)**

№	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность
	<b>1-й день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	38	Суп-лапша молочная	250	6.93	2.3	24.45	146.2
3	45	Хлеб с маслом, сыром	25/10/6	3.98	89.79	23.8	158.34
4	28	Чай с сахаром	200	--	--	12.35	61.01
		ИТОГО		10.91	12.09	60.6	365.55
		<b>ОБЕД</b>					
1	10	Рассольник на к/б	250	2.44	6	15.2	124.6
2	19	Биточки мясные	75	10.43	8.72	13.81	175.44
3	353	Соус белый	35	0.18	1.37	1.18	17.71
4	46	Макароны отварные с маслом сливочным	100	3.66	3.53	20.85	125.28
5		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	94.5
6	25	Компот из с/ф	200	0.56	--	27.4	11.84
		ИТОГО		20.92	20.27	97.24	549.37
		<b>ПОЛДНИК</b>					
1	33	Пироги с повидлом	60	3.23	3.89	33.48	181.83
2		Молоко кипячёное	180	5.3	6.12	8.92	110.7
		ИТОГО		8.23	10.01	52.41	292.53
	<b>2-й день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	187	Каша ячневая	200	7.23	4.75	26.92	179.38
2	45	Хлеб с маслом	25/10	2.30	8.08	23.80	131.73
3	28	Чай с сахаром и молоком	200	1.32	0.02	15.76	68.50

		ИТОГО		10.85	12.85	66.48	379.61
		<b>ОБЕД</b>					
1	6	Суп гороховый на к/б	250	4.95	5.35	13.46	121.5
2	18	Колбаса отварная	97	11.8	13.4	--	176
3	18	Картофельное пюре	150	5.5	4.04	30.3	198.7
4	354	Соус томатный	35	0.18	1.37	1.75	20.02
5		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	94.5
6	24	Какао с молоком	200	2.61	0.45	25.95	118.29
		ИТОГО		28.69	25.26	90.26	729.01
		<b>ПОЛДНИК</b>					
1	30	Булочка домашняя	60	3.93	7.31	37.05	229.7
2	28	Чай с сахаром	200	-	--	12.35	61.01
		ИТОГО		3.93	7.31	49.40	290.71
	<b>3-Й день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	39	Каша пшённая молочная	200	7.35	9.03	24.76	215.8
2	45	Хлеб с маслом	25/10	2.30	8.08	23.8	131.73
3	28	Чай с сахаром	200	--	--	12.35	61.01
		ИТОГО		9.65	17.11	60.91	408.54
		<b>ОБЕД</b>					
1	11	Свекольник на к/б со сметаной	200/10	2.0	7.0	12.2	123.0
2	23	Плов с мясом	200	19.5	17	24.67	329.68
3	394	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	---	29.02	121.52
4		Хлеб пшеничный	40	2.19	0.39	11.28	56.7
				25.05	24.39	87.17	630.9
		<b>ПОЛДНИК</b>					
1	57	Морковь тёртая с сахаром	40	0.4	-	4.8	48
2		Вафли	50	3.7	5.0	38.1	203
3	28	Чай с сахаром	200	--	---	12.35	61.01
		ИТОГО		4.1	5.0	55.25	312.01
	<b>4-Й день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	37	Каша манная молочная	200	6.59	6.9	30.3	174.0

2	45	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/10/6	3.98	9.79	23.8	158.34
3	28	Чай с сахаром	200	--	---	12.35	61.01
		ИТОГО		9.67	16.69	66.45	393.35
		<b>ОБЕД</b>					
1	73	Суп рыбный (свежая рыба минтай)	250	9.57	4.48	13.3	131.8
2	22	Котлета мясная (говядина)	70	13.6	9.5	15.61	158
3	22	Гречка со сливочным маслом	130	3.48	5.61	23.6	258.1
4	354	Соус томатный	35	0.18	3.37	1.75	20.02
5		Хлеб пшеничный	40	2.19	0.39	11.28	56.7
6	25	Компот из с / ф	200	0.56	--	27.4	111.84
		ИТОГО		29.58	23.38	92.94	736.46
		<b>ПОЛДНИК</b>					
1		Пряник	50	.3.2	2.81	31.7	171
2		Фрукты (яблоко)	100	0.04	0.04	11.2	45
3	28	Чай с сахаром	200	-	-	12.35	61.01
		ИТОГО		3.24	2.85	55.25	277.01
	<b>5-й день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	36	Каша Геркулес молочная	250	7.7	7.7	23.7	170
2	45	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/10/6	3.98	9.79	23.8	158.34
3	28	Чай с сахаром	200	--	--	12.35	61.01
		ИТОГО		11.68	14.49	66.45	389.35
		<b>ОБЕД</b>					
1	2	Суп гречневый на к /б	200	2.23	6.4	9.9	113
2	16	Формовые ленивые голубцы	170	16.2	16.2	12.9	319
3	24	Какао на молоке	200	5.1	6.4	13.4	163.9
4		Хлеб пшеничный	40	2.19	0.39	11.28	56.7
		ИТОГО		25.72	29.39	47.48	652.6

		<b>ПОЛДНИК</b>					
1	29	Крендель сахарный	75	4.34	7.95	39.41	246.55
2	28	Чай с сахаром	200	--	---	12.35	61.01
		ИТОГО		4.34	7.95	51.76	307.56
	<b>6-й день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	55	Каша рисовая молочная	200	6.68	7.38	20.44	262
2	45	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	2.3	8.08	23.8	131.73
3	28	Чай с сахаром	200	--	--	12.35	61.01
		ИТОГО		8.98	15.46	56.59	454.74
		<b>ОБЕД</b>					
1	5	Борщ на к/б со сметаной	200/10	1.78	5.2	13.6	101.2
2	20	Азу	145	17.51	13.3	29.76	342
3	22	Гречка с маслом	100	2.68	4.32	18.2	198.5
3		Хлеб пшеничный	40	2.19	0.39	11.28	56.7
4	394	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	-	29.02	121.52
		ИТОГО		25.52	23.21	124.77	944.69
		<b>ПОЛДНИК</b>					
1		Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	11.2	45
2		Печенье	50	3.7	5	38.1	203
2	28	Чай с сахаром	200	--	--	12.35	61.01
3		ИТОГО		4.1	5.4	61.65	309.01
	<b>7-й день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	39	Каша пшеничная молочная	200	7.35	9.03	24.76	215.8
2	45	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	2.3	8.08	23.8	131.73
3	28	Чай с сахаром	200	--	--	12.35	61.01
		ИТОГО		9.65	17.11	60.91	408.54
		<b>ОБЕД</b>					
1	8	Щи на к/б со сметаной	200/10	1.78	6.24	11.6	105.9

2	2	Рыба тушёная в томате с овощами	150	10.6	2.4	10.6	139
3	19	Картофельное пюре	100	3.67	2.69	20.2	132.47
4		Хлеб пшеничный	40	2.19	0.39	11.28	56.7
5	24	Какао на молоке	200	5.1	6.4	13.4	163.9
		ИТОГО		23.34	18.12	67.08	597.97
		<b>ПОЛДНИК</b>					
1	186	Булочка домашняя	72.5	3.93	7.31	37.05	299.7
2	28	Чай с сахаром	200	--	--	12.35	61.01
		ИТОГО		3.93	7.31	49.4	360.71
		<b>8-й день</b>					
		<b>ЗАВТРАК</b>					
1	188	Каша кукурузная	200	7.44	4.65	32.47	201.5
2	45	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/10/6	3.98	9.79	23.8	158.34
3	24	Какао на молоке	200	5.1	6.4	13.4	163.9
		ИТОГО		16.52	20.84	69.67	523.74
		<b>ОБЕД</b>					
1	4	Суп лапша на к/б	200	2.0	6.35	18.1	91.3
3	23	Плов с мясом	170	17.51	13.3	29.46	342
4		Хлеб пшеничный	40	2.19	0.39	11.28	56.7
5	25	Компот из с/ф	200	0.56	-	27.4	111.84
		ИТОГО		22.26	20.04	86.24	601.84
		<b>ПОЛДНИК</b>					
1	43	Сдоба обыкновенная	72	4.35	3	36.78	193.52
2	28	Чай с сахаром	200	--	--	12.35	61.01
		ИТОГО		4.35	3	49.13	254.53
		<b>9-й день</b>					
		<b>ЗАВТРАК</b>					
1	46	Каша «Дружба»	200	4.91	4.68	24.67	160.4
2	45	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.7	3.1	17.0	84
3	28	Чай с сахаром и молоком	180	4.62	5.28	12.75	114.63
		ИТОГО		12.23	13.06	54.42	359.03

		<b>ОБЕД</b>					
1	52	Суп с клёцками на к/б	250	12.22	6.22	34.82	248.66
2	19	Биточки (говядина)	80	15.4	14.2	19.9	158.0
3	14	Овощное рагу	180	4.3	7.34	11.7	130.9
4		Хлеб пшеничный	40	2.19	0.39	11.28	56.7
5		Сок	180	5.8	6.26	24.28	172.61
		ИТОГО		41.62	35.32	105.6	804.67
		<b>ПОЛДНИК</b>					
1	28	Чай с сахаром	200	--	--	12.35	61.01
2	498	Бутерброд с повидлом	60	1.68	3.98	32.4	172.14
		ИТОГО		1.68	3.98	44.75	233.15
	<b>10-й день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	35	Каша сборная молочная	250	5.3	11.97	31.9	263.9
2	45	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.7	3.1	17	84
3	28	Чай с сахаром	200	--	--	12.35	61.01
		ИТОГО		8.0	15.07	61.25	408.91
		<b>ОБЕД</b>					
1	51	Бабушкин суп	200	7.73	5.13	35.28	220.88
2	244	Голубцы ленивые	170	9.6	15.8	7.75	211.7
4		Хлеб пшеничный	40	2.19	0.39	11.28	56.7
5	394	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	-	29.02	121.52
		ИТОГО		21.99	22.23	86.95	648.6
		<b>ПОЛДНИК</b>					
2		Печенье	50	3.7	5.0	38.1	203
3	28	Чай с сахаром	200	-	-	12.35	61.01
		ИТОГО		3.7	5.0	50.45	264.1