Утверждаю:

Заведующая МДОУ д/с №22

«Малыш»

Найдёнова Е.В.

«01» сентября 2019

**Примерное 10-дневное меню МДОУ д/с №22 «Малыш»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ дня** | **Меню** | **Выход порции**  **(1,5-3/3-7)** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккал** |
| I | Завтрак  Каша манная на молоке с маслом  Кофейный напиток на сгущенном молоке  Хлеб пшеничный с маслом и сыром  Обед  Суп картофельный с рыбными консервами  Котлета из говядины  Макароны отварные  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Полдник  Печенье  Чай  Фрукты свежие  Ужин  Картофель тушеный в молоке +помидор  Чай  Хлеб пшеничный | 150/4/200/5  150/200  40/4/5/55/5/5  150/200  70/80  150/180  150/200  30/60  30/50  150/200  75/100  150/50//200/50  150/200  50/60 | 6,33  1,4  6,21  9,76  1,67  12,85  21,73  4,62  2,81  2,96  5,60  22,47  2,79 2,39 | 8,90  1,60  11,70  6,82  5,06  14,60  25,11  4,52  0,44  4,00  6,38    7,13  2,55  0,98 | 25,49  17,35  15,99  19,01  8,51  8,74  3,85  25,64  23,52  30,48  8,18  59,85  13,27  17,93 | 207,38  89,32  204,28  175,10  86,26  217,83  325,69  164,09  111,56  162,40  112,52  393,45  87,25  86,89 |
| II | Завтрак  Каша пшенная на молоке с маслом  Какао на сгущенном молоке  Булка с маслом  Обед  Борщ с мясом  Тефтели рыбные  Рис отварной с маслом  Сок  Хлеб ржаной  Полдник  Чай  Булочка с варёной сгущенкой  Ужин  Рагу из овощей с маслом +яйцо вареное  Чай  Хлеб пшеничный | 150/4/200/5  150/200  50/4/50/5  150/250  70/80  150/180  150/180  40/60  150/200  50/60  150/4/60/200/5/60  150/200  40/50 | 7,94  3,77  2,16  1,85  19,09  0,11  2,81  5,59  4,37  3,72  0,12  2,39 | 8,21  3,93  7,58  6,19  8,20  -  0,44  6,38  7,07  14,87  -  0,98 | 53,13  25,95  15,99  12,34  26,54  25,83  23,52  9,38  36,80  22,57  12,04  17,93 | 246,17  153,92  150,64  112,47  255,89  103,74  111,56  117,31  228,20  238,99  48,64  86,89 |
| III | Завтрак  Запеканка творожная с сгущенкой  Чай  Хлеб пшеничный  Обед  Суп вермишелевый с птицей  Бефстроганов с соусом из птицы  Каша гречневая рассыпчатая с маслом  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Полдник  Снежок  Булочка  Фрукты  Ужин  Омлет натуральный +свежий огурец  Чай  Хлеб пшеничный с маслом | 150/30/180/30  150/200  40/50  150/250  70/80  150/200  150/180  40/60  150/200  40/50  75/100  120/70/180/70  150/200  55/5/60/5 | 6,53  2,79  2,96  2,39  8,19  21,72  7,56  0,56  2,81  2,79  2,96  5,60  3,93  1,36  2,79  2,39 | 7,03  3,19  4,00  0,98  7,37  25,11  4,71  0,06  0,44  2,55  4,00  6,38  4,84  -  2,55  0,98 | 38,78  19,71  30,48  17,93  8,04  3,85  39,00  19,19  23,52  13,27  30,48  8,18  18,17  29,02  13,27  17,93 | 244,92  118,69  162,40  86,89  227,33  325,69  228,63  79,54  111,56  87,25  162,4  112,52  110,74  116,19  87,25  86,89 |
| IV | Завтрак  Каша геркулесовая на молоке с маслом  Какао на сгущенном молоке  Булка с маслом  Обед  Суп картофельный с бобовыми с мясом  Запеканка картофельная с мясом  Свекольная икра  Сок  Хлеб ржаной  Полдник  Чай  Хлеб пшеничный  Фрукты  Ужин  Суп молочный рисовый с маслом  Чай  Хлеб пшеничный со сливочным маслом  Зефир | 150/5/200/5  150/200  45/5/50/5  150/250  150/180  45/60  150/200  30/60    150/200  35/50  75/100  150/4/250/5  150/200  50/4/60/5  50/50 | 6,53  3,77  2,16  10,66  9,43  2,72  0,80  2,81  0,12  2,96  5,60  9,35  0,12  6,21 | 7,03  3,93  7,58  11,34  2,89  6,19  -  0,44    -  4,00  6,38  8,63  -  11,70 | 38,78  25,95  15,99  25,90  6,68  23,58  3.50  23,52    12,04  30,48  8,18  81,39  12,04  15,99 | 244,92  153,92  150,64  170,68  90,48  158,13  18,00  111,56  48,64  162,40  112,52  440,63  48,64  204,28 |
| V | Завтрак  Каша дружба на молоке с маслом  Чай  Булка с маслом  Обед  Рассольник ленинградский с мясом  Гуляш с перловкой  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Полдник  Чай  Булка «Веснушка»  Ужин  Каша гречневая рассыпчатая с маслом  Молоко кипяченое  Хлеб пшеничный с маслом | 150/4/200/5  150/200  50/5  150/250  150/70/180/80  150/200  30/60  150/200  60/60  150/5/200/5  150/200  40/5/50/5 | 6,55  1,40  2,16  9,76  3,72  1,36  2,81  5,60  4,37  5,24  0,12 | 8,33  1,60  7,58  6,82  14,87  -  0,44  6,38  7,07  19,18  - | 35,09  17,35  15,99  19,01  22,57  29,02  23,52  8,18  36,80  56,93  12,04 | 241,11  89,32  150,64  175,10  238,99  116,19  111,56  112,52  228,20  421,3  48,64 |
| VI | Завтрак  Каша рисовая на молоке с маслом  Чай  Хлеб пшеничный с маслом и сыром  Обед  Щи с мясом  Плов  Сок  Хлеб ржаной  Полдник  Чай  Пряники  Ужин  Суп молочный с макаронными изделиями с маслом  Чай  Хлеб пшеничный с маслом  Фрукты | 150/4/200/5  150/200  40/4/4/50/5/5  150/200  150/200  150/200  30/60  150/200  50/70  150/5//250/5  150/200  40/5/60/5  70/100 | 25,17  0,12  2,39  1,87  3,93  0,56  2,81  0,80  2,96  11,64  0,07  2,39  5,60 | 9,01  -  0,98  3,11  4,84  -  0,44  -  4,00  7,24  0,01  0,98  6,38 | 40,96  12,04  17,93  10,87  18,17  27,89  23,52  3,50  30,48  60,00  15,31  17,93  8,18 | 147,22  48,64  86,89  79,03  110,74  113,79  111,56  18,00  162,40  351,74  61,62  86,89  112,52 |
| VII | Завтрак  Каша пшеничная с маслом  Кофейный напиток на сгущенном молоке  Булка с маслом  Обед  Суп картофельный с мясом  Голубцы ленивые со сметанным соусом  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Полдник  Чай  Вафли  Ужин  Каша манная жидкая с маслом  Чай  Хлеб пшеничный с маслом  Фрукты | 150/4/200/5  150/200  50/5/60/5  150/200  150/180  150/200  30/60  150/200  50/70  150/5/200/5  150/200  40/4/50/5  70/100 | 7,44  1,40  6,21  10,57  6,56  0,80  2,81  9,35  0,12  6,20  4,20  3,16  5,60 | 8,07  1,60  11,70  3,29  6,69  -  0,44  8,63  -  8,05  4,80  1,32  6,38 | 35,28  17,35  15,99  5,36  4,93  3,50  23,52  81,39  12,04  31,09  7,05  23,92  8,18 | 243,92  89,32  204,28  92,99  106,21  18,00  111,56  440,63  48,64  222,02  87,00  115,85  112,52 |
| VIII | Завтрак  Вареники ленивые из творога с маслом  Чай  Булка с маслом  Обед  Рассольник ленинградский  Картофельное пюре  Рыба тушеная с овощами  Напиток из брусники  Хлеб ржаной  Полдник  Булка с сыром  Чай  Ужин  Каша пшенная на молоке с маслом  Чай  Хлеб пшеничный  Фрукты | 150/5/180/5  150/200  40/5/50/5  150/200  150/200  50/60  150/200  30/60  50/60  15/200  150/4/200/5  150/200  40/50  70/100 | 5,58  2,16  1,54  22,54  0,56  2,81  0,24  22,47  0,12  10,24  0,07  3,16  5,60 | 6.12  7,58  5,07  17,33  -  0,44  -  7,13  -   12,50  0,01  1,32  6,38 | 19,73  15,99  8,04  22,13  27,89  23,52  6,78  59,85  12,04  5,00  15,31  23,92  8,18 | 156,08  150,64  83,33  334,08  113,79  111,56  27,60  393,45  48,64  173,46  61,62  115,85  112,52 |
| IX | Завтрак  Суп молочный вермишелевый  Какао на сгущенном молоке  Булка с маслом и сыром  Яйцо вареное  Обед  Суп овощной на м/к бульоне  Жаркое по домашнему  Хлеб ржаной  Кисель  Полдник  Молоко  Булочка  Ужин  Картофель отварной в молоке +св. огурец  Чай  Хлеб пшеничный | 150/250  150/200  50/5//5/60/5/5  60/60  150/250  150/200  30/60  150/180  150/200  50/60  150/60/200/70  150/200  40/50 | 5,58  3,77  2,16  1,54  2,63  18,56  1,36  5,59  4,37  4,18  0,40  3,16 | 6,12  3,93  7,58  4,69  4,79  20,72  -  6,38  7,07  9,38  -  1,32 | 19,73  25,95  15,99  10,07  23,41  5,77  29,02  9,38  36,80  36,28  9,70  23,92 | 156,08  153,92  150,64  92,19  147,23  283,79  116,19  117,31  228,20  243,28  50,00  115,85 |
| X | Завтрак  Каша пшенная на молоке с маслом  Чай  Хлеб пшеничный с маслом  Обед  Суп картофельный с клецками  Тефтели из птицы  Макароны отварные с маслом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Полдник  Кефир  Печенье  Ужин  Рагу из овощей с маслом  Кисель из плодового концентрата  Хлеб пшеничный  Фрукты | 150/4/200/5  150/200  50/5/60/5  150/250  70/80  150/180  150/180  30/60  150/200  50/60  150/200  150/200  40/60  70/100 | 25,17  0,12  2,39  3,00  25,53  0,56  0,80  5,60  2,96  3.72  1.36  2.39 | 9,01  -  0,98  2,63  24,78  -  -  6,38  4,00  14.87  -  0.98 | 40,96  12,04  17,93  13,47  18,43  27,89  8,18  30,48  22.57  29.02  17.93 | 147,22  48,64  86,89  89,55  400,75  113,79  112,52  162,40  238.99  116.19.86.89 |