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 | ЗавтракКаша манная на молоке с масломКофейный напиток на сгущенном молокеХлеб пшеничный с маслом и сыромОбедСуп картофельный с рыбными консервамиКотлета из говядиныМакароны отварныеКомпот из сухофруктовХлеб ржанойПолдникПеченье ЧайФрукты свежие УжинКартофель тушеный в молоке +помидорЧай Хлеб пшеничный | 150/4/200/5150/20040/4/5/55/5/5 150/20070/80150/180150/20030/6030/50150/20075/100150/50//200/50150/20050/60 | 6,331,46,219,761,6712,8521,734,622,81 2,965,6022,472,792,39 | 8,901,6011,706,825,0614,6025,11 4,520,444,006,38  7,132,550,98 | 25,4917,3515,9919,018,518,743,8525,6423,52 30,488,1859,8513,2717,93 | 207,3889,32204,28175,1086,26217,83325,69164,09111,56162,40112,52393,4587,2586,89 |
| II | ЗавтракКаша пшенная на молоке с масломКакао на сгущенном молокеБулка с масломОбедБорщ с мясомТефтели рыбныеРис отварной с масломСок Хлеб ржанойПолдникЧайБулочка с варёной сгущенкой УжинРагу из овощей с маслом +яйцо вареноеЧайХлеб пшеничный | 150/4/200/5150/20050/4/50/5150/250 70/80150/180150/18040/60150/20050/60150/4/60/200/5/60150/20040/50 | 7,943,772,161,8519,090,112,815,594,373,720,122,39 | 8,213,937,586,19 8,20-0,446,387,0714,87-0,98 | 53,1325,9515,9912,34 26,5425,8323,529,3836,8022,5712,0417,93 | 246,17153,92150,64112,47 255,89103,74111,56117,31228,20238,9948,6486,89 |
| III | ЗавтракЗапеканка творожная с сгущенкойЧайХлеб пшеничныйОбедСуп вермишелевый с птицейБефстроганов с соусом из птицыКаша гречневая рассыпчатая с масломКомпот из курагиХлеб ржанойПолдникСнежок БулочкаФрукты УжинОмлет натуральный +свежий огурецЧайХлеб пшеничный с маслом | 150/30/180/30150/20040/50150/25070/80150/200150/18040/60150/20040/5075/100120/70/180/70150/20055/5/60/5 | 6,532,79 2,962,398,1921,727,560,562,812,792,965,603,931,362,79 2,39 | 7,033,19 4,00  0,987,3725,114,710,060,442,554,006,384,84-2,55 0,98 | 38,7819,7130,4817,938,043,8539,0019,1923,5213,2730,488,1818,1729,0213,2717,93 | 244,92118,69 162,4086,89227,33325,69228,6379,54111,5687,25162,4112,52110,74116,1987,2586,89 |
| IV | ЗавтракКаша геркулесовая на молоке с масломКакао на сгущенном молокеБулка с масломОбедСуп картофельный с бобовыми с мясомЗапеканка картофельная с мясомСвекольная икраСокХлеб ржанойПолдникЧайХлеб пшеничныйФрукты УжинСуп молочный рисовый с масломЧайХлеб пшеничный со сливочным масломЗефир | 150/5/200/5150/20045/5/50/5150/250150/18045/60150/20030/60  150/20035/5075/100150/4/250/5150/20050/4/60/5 50/50 | 6,533,772,1610,669,432,720,802,810,122,965,609,350,126,21 | 7,033,937,58 11,342,896,19-0,44  -4,006,388,63- 11,70 | 38,7825,9515,9925,906,6823,583.5023,52 12,0430,488,1881,3912,04 15,99 | 244,92153,92150,64170,6890,48158,1318,00111,5648,64162,40112,52440,6348,64204,28 |
| V | ЗавтракКаша дружба на молоке с масломЧайБулка с масломОбедРассольник ленинградский с мясомГуляш с перловкойКомпот из курагиХлеб ржанойПолдникЧайБулка «Веснушка»  УжинКаша гречневая рассыпчатая с масломМолоко кипяченоеХлеб пшеничный с маслом | 150/4/200/5150/20050/5150/250150/70/180/80150/20030/60150/20060/60150/5/200/5150/20040/5/50/5 | 6,551,402,169,763,721,362,815,604,375,240,12 | 8,331,607,586,8214,87-0,446,387,0719,18- | 35,0917,3515,9919,0122,5729,0223,528,1836,8056,9312,04 | 241,1189,32150,64175,10238,99116,19111,56112,52228,20421,348,64 |
| VI | ЗавтракКаша рисовая на молоке с масломЧайХлеб пшеничный с маслом и сыромОбедЩи с мясомПловСокХлеб ржанойПолдникЧайПряники УжинСуп молочный с макаронными изделиями с масломЧайХлеб пшеничный с масломФрукты | 150/4/200/5150/20040/4/4/50/5/5150/200150/200150/20030/60150/20050/70150/5//250/5150/20040/5/60/5 70/100 | 25,170,122,391,873,930,562,810,802,9611,64 0,072,395,60 | 9,01-0,983,114,84-0,44-4,007,24 0,010,986,38 | 40,9612,0417,9310,8718,1727,8923,523,5030,4860,00 15,3117,938,18 | 147,2248,6486,8979,03110,74113,79111,5618,00162,40351,74 61,6286,89112,52 |
| VII | ЗавтракКаша пшеничная с масломКофейный напиток на сгущенном молокеБулка с маслом ОбедСуп картофельный с мясомГолубцы ленивые со сметанным соусомКомпот из кураги Хлеб ржанойПолдникЧайВафли УжинКаша манная жидкая с масломЧайХлеб пшеничный с масломФрукты | 150/4/200/5150/20050/5/60/5 150/200 150/180 150/200 30/60150/20050/70150/5/200/5150/20040/4/50/570/100 | 7,441,406,2110,576,560,802,819,350,126,204,203,165,60 | 8,071,6011,703,296,69-0,448,63-8,054,801,326,38 | 35,2817,3515,995,364,933,5023,5281,3912,0431,097,0523,928,18 | 243,9289,32204,2892,99106,2118,00111,56440,6348,64222,0287,00115,85112,52 |
| VIII | ЗавтракВареники ленивые из творога с масломЧайБулка с масломОбедРассольник ленинградскийКартофельное пюреРыба тушеная с овощамиНапиток из брусникиХлеб ржанойПолдникБулка с сыромЧай  УжинКаша пшенная на молоке с масломЧайХлеб пшеничныйФрукты | 150/5/180/5150/20040/5/50/5150/200150/20050/60150/200 30/6050/6015/200150/4/200/5150/20040/50 70/100 | 5,582,161,5422,540,562,81 0,2422,470,1210,240,073,16 5,60 | 6.127,585,0717,33-0,44 -7,13-12,500,011,32 6,38 | 19,7315,998,0422,1327,8923,52 6,7859,8512,045,0015,3123,92 8,18 | 156,08150,6483,33334,08113,79111,56 27,60393,4548,64173,4661,62115,85 112,52 |
| IX | ЗавтракСуп молочный вермишелевыйКакао на сгущенном молокеБулка с маслом и сыромЯйцо вареноеОбедСуп овощной на м/к бульонеЖаркое по домашнемуХлеб ржанойКисельПолдникМолокоБулочка  УжинКартофель отварной в молоке +св. огурецЧайХлеб пшеничный | 150/250150/20050/5//5/60/5/560/60150/250150/20030/60150/180150/20050/60150/60/200/70150/20040/50 | 5,583,772,161,542,6318,561,365,594,374,180,403,16 | 6,123,937,584,694,7920,72-6,387,079,38-1,32 | 19,7325,9515,9910,0723,415,7729,029,3836,8036,289,7023,92 | 156,08153,92150,6492,19147,23283,79116,19117,31228,20243,2850,00115,85 |
| X | ЗавтракКаша пшенная на молоке с масломЧайХлеб пшеничный с масломОбедСуп картофельный с клецкамиТефтели из птицыМакароны отварные с масломКомпот из сухофруктовХлеб ржанойПолдникКефирПеченье  УжинРагу из овощей с масломКисель из плодового концентратаХлеб пшеничныйФрукты | 150/4/200/5150/20050/5/60/5150/25070/80150/180150/18030/60150/20050/60150/200150/20040/6070/100 | 25,170,122,393,0025,530,560,805,602,963.721.362.39 | 9,01-0,982,6324,78--6,384,0014.87-0.98 | 40,9612,0417,9313,4718,4327,898,1830,4822.5729.0217.93 | 147,2248,6486,8989,55400,75113,79112,52162,40238.99116.19.86.89 |