

Утверждаю:

Заведующий ГКДОУ «Детский сад №8

Комбинированного Вида Шахтерского М.О»

ДНР



Голуб И.А

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 1						
завтрак	Суп молочный маннй на цельном молоке	150/200	4,98/6,65	6,04/8,77	18,64/24,49	143,86/202,22
	Масло сливочное	4/5	0,05/0,07	2,90/3,63	0,04/0,05	26,45/33,07
	Хлеб	15/20	1,61/2,14	0,68/0,90	6,53/8,70	41,1/54,80
	Чай	180/200	0	0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за завтрак		349/425				
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	50/70	0	0	0,59/1,77	2,35/7,05
итого за второй завтрак		50/70				
обед	Борщ со сметаной на к/б	200/250	2,3/3,38	3,38/13,98	13,97/18,30	89,28/132,05
	Плов курино - овощной	130/170	9,53/19,86	12,86/22,97	16,56/24,81	225,75/385,
	Хлеб	30/40	3,21/4,28	1,35/1,80	13,05/17,40	82,20/109,60
	Огурец консервированный	30/30	0,16/0,24	0,02/0,03	0,46/0,69	2,60/3,90
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97,85/113,22
итого за обед		540/670				
полдник	Печенье	5/15	0,42/1,26	0,43/1,29	3,45/10,35	20,85/62,55
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за полдник		155/195				
ужин	Картофель по-домашнему	140/180	10,35/16,60	12,10/19,49	17,0/23,34	220,48/337,80
	Хлеб	10/20	1,07/2,14	0,45/0,90	4,35/8,70	27,40/54,80
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за ужин		300/380				
Итого за день:		1394/1740				
Неделя 1						
День 2						
завтрак	Суп молочный пшениный на цельном молоке	150/200	5,96/7,71	5,71/7,77	22,15/26,52	162,38/205,43
	Масло сливочное	4/5	0,05/0,07	2,90/3,63	0,04/0,05	26,45/33,07
	Хлеб	15/20	1,61/2,14	0,68/0,90	6,53/8,70	41,1/54,80
	Чай	180/200	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за завтрак		349/425				
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	50/70	0	0	0,59/1,77	2,35/7,05
итого за второй завтрак		50/70				
обед	Суп с галушками на к/б	200/250	1,95/2,99	2,53/3,90	12,66/19,28	81,02/124,06
	Бигос курино - овощной	130/170	10,63/16,78	12,24/19,57	10,72/13,39	174,70/271,0
	Хлеб	30/40	3,21/4,28	1,35/1,80	13,05/17,40	82,20/109,60
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97,85/113,22
итого за обед		510/640				
полдник	Печенье	5/15	0,42/1,26	0,43/1,29	3,45/10,35	20,85/62,55
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за		155/195				

полдник						
ужин	Макароны отварные	140/180	4,23/5,27	4,07/4,18	27,97/34,95	167,87/201,57
	Хлеб	10/20	1,07/2,14	0,45/0,90	4,35/8,70	27,40/54,80
	Яйцо отварное (0,050)	1/4/1/2	1,27/2,54	1,15/2,30	0,07/0,14	15,70/31,40
	Огурец консервированный/ Икра кабачковая	30/30	1,16/0,24 0,78/0,94	0,02/0,03 3,22/4,27	0,46/0,69 4,86/5,8	2,60/3,90 49,27/62,66
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за ужин		343/435				
Итого за день:		1407/1765				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 3						
завтрак	Суп молочный рисовый на цельном молоке	150/200	4,97/6,62	5,32/7,32	19,61/24,47	144,83/188,99
	Масло сливочное	4/5	0,05/0,07	2,90/3,63	0,04/0,05	26,45/33,07
	Хлеб	25/40	2,15/4,28	0,91/1,80	8,71/17,40	54,80/109,60
	Чай	180/200	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за завтрак		359/445				
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	50/70	0	0	0,59/1,77	2,35/7,05
итого за второй завтрак		50/70				
обед	Борщ со сметаной	200/250	2,3/3,38	3,38/13,98	13,97/18,30	89,28/132,05
	Каша пшеничная №4	90/110	4,05/5,02	3,67/4,17	19,23/30,88	125,19/181,12
	Рыба с овощами	60/90	7,45/16,20	2,96/5,10	1,83/2,57	63,00/119,91
	Хлеб	30/40	3,21/4,28	1,35/1,80	13,05/17,40	82,20/109,60
	Икра кабачковая	30/30	0,78/0,94	3,22/4,27	4,86/5,8	49,27/62,66
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97,85/113,22
итого за обед		560/700				
полдник	Печенье	5/15	0,42/1,26	0,43/1,29	3,45/10,35	20,85/62,55
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за полдник		155/195				
ужин	Ватрушка	150/180	12,30/16,15	9,18/13,78	39,71/48,09	281,52/371,41
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за ужин		300/360				
Итого за день:		1424/1770				
Неделя 1 День 4						
завтрак	Суп молочный макаронный на цельном молоке	150/200	4,64/6,19	4,58/6,36	14,14/18,82	119,86/160,75
	Масло сливочное	4/5	0,05/0,07	2,90/3,63	0,04/0,05	26,45/33,07
	Хлеб	15/20	1,61/2,14	0,68/0,90	6,53/8,70	41,1/54,80
	Чай	180/200	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за завтрак		359/445				
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	50/70	0	0	0,59/1,77	2,35/7,05
итого за второй завтрак		50/70				
обед	Борщ со сметаной	200/250	2,3/3,38	3,38/13,98	13,97/18,30	89,28/132,05
	Картофельное пюре	90/110	2,58/3,53	2,46/5,01	16,07/21,91	99,55/150,47
	Гуляш из печени куриной/Оладьи печеночные	60/90	9,29/13,89 7,26/17,86	4,84/7,06 5,27/11,64	6,38/9,96 4,00/10,09	98,23/154,66 92,35/217,14
	Хлеб	30/40	3,21/4,28	1,35/1,80	13,05/17,40	82,20/109,60
	Огурец консервированный	30/30	0,16/0,24	0,02/0,03	0,46/0,69	2,60/3,90
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97,85/113,22

итого за обед		560/700				
полдник	Печенье	5/15	0,42/1,26	0,43/1,29	3,45/10,35	20,85/62,55
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за полдник		155/195				
ужин	Каша гречневая/ Плов овощной	150/200	3,22/4,48 9,53/19,86	4,46/4,79 12,86/22,97	15,85/22,17 16,56/24,81	116,82/150,32 225,75/385,80
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
		300/380				
итого за ужин		1424/1790				
Итого за день:		0				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая я ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 5						
завтрак	Суп молочный гречневый на цельном молоке	150/200	4,98/6,65	6,04/8,77	18,64/24,49	143,86/202,22
	Масло сливочное	4/5	0,05/0,07	2,90/3,63	0,04/0,05	26,45/33,07
	Хлеб	25/40	2,15/4,28	0,91/1,80	8,71/17,40	54,80/109,60
	Чай	180/200	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за завтрак		359/445				
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	50/70	0	0	0,59/1,77	2,35/7,05
итого за второй завтрак		50/70				
обед	Борщ со сметаной	200/250	2,3/3,38	3,38/13,98	13,97/18,30	89,28/132,05
	Каша пшеничная №4	90/110	4,05/5,02	3,67/4,17	19,23/30,88	125,19/181,12
	Котлета рыбная/ Минтай запеченный	60/90	8,70/17,12 8,81/16,41	4,10/8,07 4,18/9,65	6,20/12,07 17,72/22,30	96,80/189,14 131,58/237,15
	Хлеб	30/40	3,21/4,28	1,35/1,80	13,05/17,40	82,20/109,60
	Икра кабачковая	30/30	0,78/0,94	3,22/4,27	4,86/5,8	49,27/62,66
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97,85/113,22
		560/700				
итого за обед		560/700				
полдник	Печенье	5/15	0,42/1,26	0,43/1,29	3,45/10,35	20,85/62,55
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за полдник		155/195				
ужин	Пирожок с творогом	150/180	12,30/16,15	9,18/13,87	39,71/48,09	281,52/371,41
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за ужин		300/360				
Итого за день:		1424/1770				
		0				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 1						
завтрак	Суп молочный манный на цельном молоке	150/200	4,98/6,65	6,04/8,77	18,64/24,49	143,86/202,22
	Масло сливочное	4/5	0,05/0,07	2,90/3,63	0,04/0,05	26,45/33,07
	Хлеб	15/20	1,61/2,14	0,68/0,90	6,53/8,70	41,1/54,80
	Чай	180/200	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за завтрак		349/425				
Второй завтрак	Яблоки свежие	60/100	0,18/0,40		4,68/10,40	20,25/45,00
итого за второй завтрак		50/70				
обед	Борщ со сметаной на к/б	200/250	2,3/3,38	3,38/13,98	13,97/18,30	89,28/132,05
	Каша гречневая/ макароны отварные	90/110	3,22/4,48 4,23/5,27	4,46/4,79 4,07/4,18	15,85/22,17 20,97/34,95	116,82/150,32 167,87/201,57
	Гуляш из мяса куриного	60/90	8,82/14,61	10,33/16,88	4,35/6,76	144,40/235,31
	Хлеб	30/40	3,21/4,28	1,35/1,80	13,05/17,40	82,20/109,60
	Икра кабачковая	30/30	0,78/0,94	3,22/4,27	4,86/5,8	49,27/62,66
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97,85/113,22
	итого за обед		660/700			
полдник	Печенье	5/15	0,42/1,26	0,43/1,29	3,45/10,35	20,85/62,55
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за полдник		155/195				
ужин	Картофельное пюре	100/160	2,58/3,53	2,46/5,01	16,07/21,91	99,55/150,47
	Салат со свежей капусты с морковью	50/50	0,73/0,97	2,04/2,05	2,79/3,70	30,64/34,77
	Хлеб	10/20	1,07/2,14	0,45/0,90	4,35/8,70	27,40/54,80
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за ужин		310/410				
Итого за день:		1524/1800				
Неделя 2						
День 2						
завтрак	Суп молочный пшеничный на цельном молоке	150/200	5,96/7,71	5,71/7,77	22,15/26,52	162,38/205,43
	Масло сливочное	4/5	0,05/0,07	2,90/3,63	0,04/0,05	26,45/33,07
	Хлеб	15/20	1,61/2,14	0,68/0,90	6,53/8,70	41,1/54,80
	Чай	180/200	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за завтрак		349/425				
Второй завтрак	Яблоки свежие	60/100	0,18/0,40		4,68/10,40	20,25/45,00
итого за второй завтрак		50/70				
обед	Суп с галушками на к/б	200/250	1,95/2,99	2,53/3,90	12,66/19,28	81,02/124,06
	Бигос курино-овощной	130/170	10,63/16,78	12,24/19,57	10,72/13,39	174,70/271,00
	Хлеб	30/40	3,21/4,28	1,35/1,80	13,05/17,40	82,20/109,60
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97,85/113,22
итого за обед		510/640				
полдник	Печенье	5/15	0,42/1,26	0,43/1,29	3,45/10,35	20,85/62,55
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за полдник		155/195				
ужин	Макароны отварные	140/180	4,23/5,27	4,07/4,18	27,98/34,95	167,87/201,57
	Хлеб	10/20	1,07/2,14	0,45/0,90	4,35/8,70	27,40/54,80
	Яйцо отварное	1/4/1/2	1,27/2,54	1,15/2,30	0,07/0,14	15,70/31,40
	Огурец консервированный/ Икра кабачковая	30/30	1,16/0,24 0,78/0,94	0,02/0,03 3,22/4,27	0,46/0,69 4,86/5,8	2,60/3,90 49,27/62,66
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
	итого за ужин		345/425			
Итого за день:		1409/1755				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 3						
завтрак	Суп молочный рисовый на цельном молоке	150/200	4,97/6,62	5,32/7,32	19,61/24,47	144,83/188,99
	Масло сливочное	4/5	0,05/0,07	2,90/3,63	0,04/0,05	26,45/33,07
	Хлеб	25/40	2,15/4,28	0,91/1,80	8,71/17,40	54,80/109,60
	Чай	180/200	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за завтрак		359/445				
Второй завтрак	Яблоки свежие	60/100	0,18/0,40		4,68/10,40	20,25/45,00
итого за второй завтрак		50/70				
обед	Борщ со сметаной	200/250	2,3/3,38	3,38/13,98	13,97/18,30	89,28/132,05
	Каша пшеничная №4	90/110	4,05/5,02	3,67/4,17	19,23/30,88	125,19/181,12
	Рыба с овощами	60/90	7,45/16,20	2,96/5,10	1,83/2,57	63,00/119,91
	Хлеб	30/40	3,21/4,28	1,35/1,80	13,05/17,40	82,20/109,60
	Икра кабачковая/огурцы консервированные	30/30	0,78/0,94 0,16/0,24	3,22/4,27 0,02/0,03	4,86/5,80 0,46/0,69	49,27/62,66 2,60/3,90
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97,85/113,22
итого за обед		560/700				
полдник	Печенье	5/15	0,42/1,26	0,43/1,29	3,45/10,35	20,85/62,55
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за полдник		155/195				
ужин	Ватрушка	150/180	12,30/16,15	9,18/13,78	39,71/48,09	281,52/371,41
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за ужин		300/360				
Итого за день:		1424/1770				
Неделя 2						
День 4						
завтрак	Суп молочный макаронный на цельном молоке	150/200	4,64/6,19	4,58/6,36	14,14/18,82	119,86/160,75
	Масло сливочное	4/5	0,05/0,07	2,90/3,63	0,04/0,05	26,45/33,07
	Хлеб	15/20	1,61/2,14	0,68/0,90	6,53/8,70	41,10/54,80
	Чай	180/200	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за завтрак		349/425				
Второй завтрак	Яблоки свежие	60/100	0,18/0,40		4,68/10,40	20,25/45,00
итого за второй завтрак		60/100				
обед	Борщ со сметаной	200/250	2,3/3,38	3,38/13,98	13,97/18,30	89,28/132,05
	Картофельное пюре	90/110	2,58/3,53	2,46/5,01	16,07/21,91	99,55/150,47
	Гуляш из печени куриной/Оладьи печеночные	60/90	9,29/13,89 7,26/17,86	4,84/7,06 5,27/11,64	6,38/9,96 4,00/10,09	98,23/154,66 92,35/217,14
	Хлеб	30/40	3,21/4,28	1,35/1,80	13,05/17,40	82,20/109,60
	Огурец консервированный	30/30	0,16/0,24	0,02/0,03	0,46/0,69	2,60/3,90
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97,85/113,22
итого за обед		560/700				
полдник	Печенье	5/15	0,42/1,26	0,43/1,29	3,45/10,35	20,85/62,55
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за полдник		155/195				
ужин	Каша гречневая/ Плов овощной	150/200	3,22/4,48 9,53/19,86	4,46/4,79 12,86/22,97	15,85/22,17 16,56/24,81	116,82/150,32 225,75/385,80
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за ужин		300/380				
Итого за день:		1414/1770				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 5						
завтрак	Суп молочный гречневый на цельном молоке	150/200	4,98/6,65	6,04/8,77	18,64/24,49	143,86/202,22
	Масло сливочное	4/5	0,05/0,07	2,90/3,63	0,04/0,05	26,45/33,07
	Хлеб	25/40	2,15/4,28	0,91/1,80	8,71/17,40	54,80/109,60
	Чай	180/200	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за завтрак		359/445				
Второй завтрак	Яблоки свежие	60/100	0,18/0,40	0/0	4,68/10,40	20,25/45,00
итого за второй завтрак		60/100				
обед	Борщ со сметаной	200/250	2,3/3,38	3,38/13,98	13,97/18,30	89,28/132,05
	Каша рисовая/пшенная/макаронны отварные	90/110	2,59/3,85 4,05/5,02 4,23/5,27	3,97/4,17 3,67/4,17 4,07/4,18	25,90/38,82 19,23/30,88 27,97/34,95	151,87/211,27 125,19/181,12 167,87/201,57
	Котлета рыбная/ Минтай запеченный	60/90	8,70/17,12 8,81/16,41	4,10/8,07 4,18/9,65	6,20/12,07 17,72/22,30	96,80/189,14 131,58/237,15
	Хлеб	30/40	3,21/4,28	1,35/1,80	13,05/17,40	82,20/109,60
	Икра кабачковая	30/30	0,78/0,94	3,22/4,27	4,86/5,8	49,27/62,66
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97,85/113,22
	итого за обед	560/700				
полдник	Печенье	5/15	0,42/1,26	0,43/1,29	3,45/10,35	20,85/62,55
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за полдник		155/195				
ужин	Пирожок с творогом	150/180	12,30/16,15	9,18/13,87	39,71/48,09	281,52/371,41
	Чай	150/180	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27
итого за ужин		300/360				
Итого за день:		1424/1770				