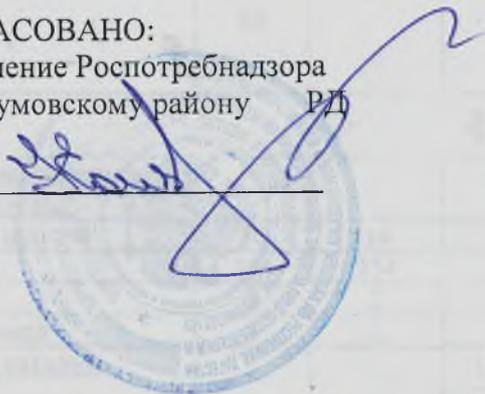


СОГЛАСОВАНО:  
Управление Роспотребнадзора  
по Тарумовскому району РД



Утверждаю:  
Заведующая д/сада «Теремок»  
Исаева Ш.И.

# Примерное 10-ти дневное меню

Для детей от 3 до 7 лет

**МКДОУ «КАЛИНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД  
«ТЕРЕМОК»**

# 1 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>Завтрак</b>									
<b>Суп вермишелевый молочный</b>			200	5,85	5,81	19,99	155		44
Макаронные изделия	16	16							
Молоко	154	154							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	1	1							
<b>Чай с сахаром</b>			180/12	0	0	8,98/11,98	30,43		263-264
Чай-заварка	0,6	0,6						0,50	
Сахар	12	12							
<b>Бутерброд с сыром</b>			50	5,38	3,45	19,92	135		3
Хлеб пшеничный	40	40							
Сыр российский	10	10							
<b>Второй завтрак</b>									
Груша	111	100	100	0,40	0,30	10,3	44		
<b>Обед</b>									
<b>Суп гороховый на мясном бульоне</b>			200/10	6,9	3,24	23,1	148,4		36
Горох сухой	25	16							
Морковь	16	13,4							
Картофель	40	24							
Лук репчатый	8	6,4							
Масло сливочное	3	3							
Зелень	3	1,8							
Хлеб пшеничный	20	20							
<b>Плов с курицей</b>			200	19,33	16,19	33,99	359,0		191
Крупа рисовая	46	46							
Куры	100	70							
Морковь	16	13							
Лук репчатый	11	9							
Масло сливочное	8	8							
<b>Огурец консервированный</b>	100	60	60	0,36	0,05	1,13	6,3		
<b>Компот из свежих фруктов</b>			200	0,15	0	17,5	68,1		240
Яблоки	45	40							
Сахар	13	13							
<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60		2,3	0,3	14,8	71,4		
<b>Полдник</b>									
<b>Сырники из творога с молоком сгущённым</b>			150/20	6,34/11,2	7,2/12,69	22,68/40,2	281,1/498,3		130
Творог	136	135							
Яйца	1/8	5							
Сахар	15	15							
Масло сливочное	5	5							
<b>Сгущенка</b>	20	20							
<b>Чай с сахаром</b>			180/12	0	0	8,911,98	30/43		263-264
Чай-заварка	0,6	0,6							
Сахар	12	12							

## 2 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
				Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>Завтрак</b>									
<u>Каша вязкая молочная манная</u>			200	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	1,46/1,95		88
Крупа манная	30	30							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	3	3							
<u>Чай с сахаром</u>			180/12	0	0	8,98/11,98	30/43	0,50	263-264
Чай-заварка	0,6	0,6							
Сахар	12	12							
<u>Бутерброд с маслом</u>			30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108		3
Хлеб пшеничный	30	30							
Масло сливочное	5	5							
<b>Второй завтрак</b>									
Яблоко	140	100	100	0,40	0,40	9,80	44		
<b>Обед</b>									
<u>Суп рожковый на мясном бульоне</u>			250	6,9	3,24	23,1	148,4		38
Макаронные изделия	16	16							
Морковь	11	10							
Картофель	126	24							
Лук репчатый	6	5							
Масло сливочное	3	3							
Зелень	3	1,8							
Хлеб пшеничный	20	20							
<u>Картофельное пюре</u>			150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142		206
Картофель	170	128							
Молоко	24	24							
Масло сливочное	5	5							
<u>Мясной фарш с луком</u>			100	213,19	159,5	15,26	2348,94		161
Говядина (котлетное мясо)	170,9	125,8							
Масло сливочное	40	40							
Лук репчатый	11,9	10							
Мука пшеничная	10	10							
Зелень	9	7							
<u>Огурец свежий</u>	61	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4		
<u>Компот из сухофруктов</u>			200	0,48	0	23,8	90		241
Сухофрукты	22	22							
Сахар	15	15							
<u>Хлеб пшеничный</u>			60	2,3	0,3	14,8	71,4		
<b>Полдник</b>									
<u>Какао с молоком</u>			200	1/1,2	1/1,3	10,8/13	75/90		248
Какао порошок	1,3	1,3							
Сахар	13	13							
Молоко	94	94							
<u>Печенье</u>			40	3	3,9	29,8	166,8		

# 3 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>Завтрак</b>									
<u>Суп рисовый молочный</u>			200	5,85	5,81	19,56	144		99
Крупа рисовая	16	16							
Молоко	154	154							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	1	1							
<u>Чай с сахаром</u>			180/12	0	0	8,98/11,98	30/43	0,50	263-264
Чай-заварка	0,6	0,6							
Сахар	12	12							
<u>Бутерброд с сыром</u>			20/10	5,38	3,45	19,92	135		3
Хлеб пшеничный	20	20							
Сыр российский	10	10							
<b>Второй завтрак</b>									
Банан	167	100	100	1,50	0,50	21,0	95		
<b>Обед</b>									
<u>Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне</u>			250	3,52	5,98	9,78	117		27
Капуста белокочанная	25	20							
Морковь	14	10							
Картофель	23	16							
Лук репчатый	12,02	10,1							
Масло сливочное	5	4							
Зелень	3	1,8							
Свекла	43	32							
Томатное пюре	7,5	7,5							
<u>Рожки отварные</u>			120	3,56/5,34	4,6/46,96	20,97/31,45	135,33/203		95
Рожки	42	42							
Масло сливочное	3	3							
<u>Птица в соусе</u>			70	6,89/7,42	8,85/9,33	2,4/2,58	97,43/106		152
Куры	123	109							
Лук репчатый	5	4							
Морковь	8	6							
Масло сливочное	3	3							
<u>Сок фруктовый</u>			180	0,90	0	18,18	76		240
<u>Хлеб пшеничный</u>			60	2,3	0,3	14,8	71,4		
<b>Полдник</b>									
Кефир			150	4,35	4,8	6	88,5		251
Булочка с повидлом			70	4,9	3,91	26,2	88,5		

# 4 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
				Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>Завтрак</b>									
<b>Каша вязкая молочная пшеница</b>			200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	159,75/213		96
Крупа пшено	25	25							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	3	3							
<b>Чай с сахаром</b>			180/12	0	0	8,98/11,98	30/43	0,50	263-264
Чай-заварка	0,6	0,6							
Сахар	12	12							
<b>Бутерброд с маслом</b>			30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108		3
Хлеб пшеничный	30	30							
Масло сливочное	5	5							
<b>Второй завтрак</b>									
Яблоко	140	100	100	0,40	0,40	9,80	44		
<b>Обед</b>									
<b>Рассольник ленинградский</b>			200	3,28/4,1	4,8/7,16	16,76/20,93	116,11/145		33
Крупа (перловая, или рисовая)	16	16							
Морковь	11	8							
Картофель	92	60							
Лук репчатый	5	4							
Масло сливочное	3	3							
Бульон или вода	150	150							
Огурцы соленые	22	12							
<b>Жаркое по-домашнему</b>			200	7,5	5,3	14,66	227,27		153
Говядина	153	115							
Картофель	185	120							
Лук репчатый	12	10							
Масло сливочное	6	6							
Морковь	16	13,4							
<b>Огурец свежий( помидор)</b>	61	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4		70
<b>Компот из сухофруктов</b>			200	0,48	0	23,8	90		241
Сухофрукты	22	21							
Сахар	12	12							
<b>Хлеб пшеничный</b>			60	2,3	0,3	14,8	71,4		
<b>Полдник</b>									
<b>Оладьи</b>			100	7,25	4,95	33,77	201,05		265
Мука пшеничная в/с	46	46							
Яйцо куриное	9	0,225							
Молоко	50	50							
Дрожжи	1,8	1,8							
Сахар	3	3							
Соль	0,25	0,25							
Масло сливочное	3	3							
<b>Чай с сахаром</b>			180/12	0	0	8,98/11,98	30/43		263-264
Чай-заварка	0,6	0,6							
Сахар	12	12							

# 5 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>Завтрак</b>									
<b>Каша вязкая молочная геркулесовая</b>			200	5,26/6.44	6,07/7.53	21,29/25.38	159,75/192		43
Крупа геркулесовая	25	25							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	3	3							
<b>Чай с сахаром</b>			180/12	0	0	8,98/11.98	30/43	0,50	263-264
Чай-заварка	0,6	0,6							
Сахар	12	12							
<b>Бутерброд с сыром</b>			20/10	5,38	3,45	19,92	135		3
Хлеб пшеничный	20	20							
Сыр российский	10	10							
<b>Второй завтрак</b>									
Груша	111	100	100	0,40	0,30	10,3	44		
<b>Обед</b>									
<b>Суп фасолевый с вермишелью на курином бульоне</b>			200	10,34	3,52	25,38	186,25		36
Фасоль	16,2	16							
Морковь	11	10							
Картофель	108	70							
Лук репчатый	6	5							
Масло сливочное	4	4							
Зелень	3	1,8							
Вермишель	8	8							
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			150	3/4.5	4,27/6.4	14,6/21.9	175,33/263		186
Крупа гречневая	56	56							
Масло сливочное	4	4							
<b>Птица в соусе</b>			70	6,89/7.42	8,85/9.33	2,4/2.58	97,43/106		152
Куры	123	109							
Лук репчатый	5	4							
Морковь	8	6							
Масло сливочное	3	3							
<b>Салат из зеленого горошка консервированными огурцами</b>			60	1,18/1,57	3,81/5,08	2,93/3,9	50,25/67		45
Горошек зеленый	77	77							
Консервированный огурец	50	50							
Масло растительное	5	5							
<b>Сок фруктовый</b>			180	0,90	0	18,18	76		240
<b>Хлеб пшеничный</b>			60	2,3	0,3	14,8	71,4		
<b>Полдник</b>									
<b>Йогурт</b>			150	4,35	4,8	6	88,5		251
<b>Пряники</b>			40	3	3,9	29,8	166,8		

# 6 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецеп туры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)			
<b>Завтрак</b>									
<u>Суп рисовый молочный</u>			200	5,85	5,81	19,99	155		99
Крупа рисовая	16	16							
Молоко	154	154							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	1	1							
<u>Чай с сахаром</u>			180/12	0	0	8,98/11,98	30/43	0,50	263-264
Чай-заварка	0,6	0,6							
Сахар	12	12							
<u>Бутерброд с сыром</u>			50	5,38	3,45	19,92	135		3
Хлеб пшеничный	40	40							
Сыр российский	10	10							
<b>Второй завтрак</b>									
Банан	167	100	100	1,50	0,50	21,00	95		
<b>Обед</b>									
<u>Суп вермишелевый на курином бульоне</u>			250	1,34	2,82	9,16	56,8		44
Морковь	11	10							
Картофель	126	82							
Лук репчатый	6	5							
Масло сливочное	2	2							
Вермишель	8	8							
Хлеб пшеничный									
<u>Картофельное пюре</u>			120	2,44/3.05	4,19/5.24	14,45/18.06	113,6/142		206
Картофель	147	102							
Молоко	19	19							
Масло сливочное	4	4							
<u>Птица в соусе</u>			70	6,89/7.42	8,85/9.33	2,4/2.58	97,43/106		152
Куры	123	109							
Лук репчатый	5	4							
Морковь	8	6							
Масло сливочное	3	3							
<u>Сок фруктовый</u>			180	0,90	0	18,18	76		240
<u>Хлеб пшеничный</u>			60	2,3	0,3	14,8	71,4		
<b>Полдник</b>									
<u>Омлет</u>			100	7,21/9.01	10,01/12.51	1,79/2.24	125/156.25		110
Яйца	1 ½ шт.	62							
Молоко	38	38							
Масло сливочное	2,5	2,5							
<u>Хлеб пшеничный</u>			20	2,3	0,3	14,8	71,4		
<u>Чай с сахаром</u>			180/12	0	0	8,98/11,98	30/43		263-264
Чай-заварка	0,6	0,6							
Сахар	12	12							

# 7 Д Е Н Ъ

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>Завтрак</b>									
<u>Каша вязкая молочная ячневая</u>			200	4,98/6.64	5,69/7.59	21,10/28.13	153/204		99
Крупа ячневая	25	25							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	3	3							
<u>Кофейный напиток</u>			200	1,08/1.3	1,08/1.3	11,67/14	76,67/92		253
Кофе злаковый	2,6	2,6							
Сахар	13	13							
Молоко	94	94							
<u>Бутерброд с маслом</u>			20/10	5,38	3,45	19,92	135		3
Хлеб пшеничный	20	20							
Масло сливочное	10	10							
<b>Второй завтрак</b>									
Яблоко	140	100	100	0,40	0,40	9,80	44		
<b>Обед</b>									
<u>Суп рыбный</u>			250	8,6	8,4	14,33	167		41
Рыба	40	40							
Морковь	20	16							
Картофель	104	70							
Лук репчатый	9,5	8							
Масло сливочное	3,75	3,75							
Зелень	1,8	1,75							
Крупа рисовая	5	5							
<u>Рожки отварные</u>			120	3,56/5.34	4,6/46.96	20,97/31.45	135,33/203		138
Рожки	42	42							
Масло сливочное	3	3							
<u>Рыба, тушенная с овощами</u>			80	6,7/7.66	3,47/3.97	30,32/34.65	70,88/81		144
Рыба	89	49							
Морковь	19	14							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	4	4							
Сахар	4	4							
Лавровый лист	0,004	0,004							
<u>Огурец консервированный</u>	109	60	60	0,36	0,05	1,13	6,3		70
<u>Хлеб пшеничный</u>			60	2,3	0,3	14,8	71,4		
<u>Сок фруктовый</u>			180	0,90	0	18,18	76		240
<b>Полдник</b>									
<u>Яйцо варённое</u>			40	5,1	4,6	0,3	63		209
Яйцо	1 шт.	40							
<u>Хлеб пшеничный</u>			20	2,3	0,3	14,8	71,4		
<u>Чай с сахаром</u>			180/12	0	0	8,98/11,98	30/43	0,50	263-264
Чай-заварка	0,6	0,6							
Сахар	12	12							

# 8 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)			
<b>Завтрак</b>									
<u>Суп вермишелевый молочный</u>			200	5,85	5,81	19,99	155		44
Макаронные изделия	16	16							
Молоко	154	154							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	1	1							
<u>Чай с сахаром</u>			180/12	0	0	8,98/11,98	30/43	0,50	263-264
Чай-заварка	0,6	0,6							
Сахар	12	12							
<u>Бутерброд с сыром</u>			30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108		3
Хлеб пшеничный	30	30							
Сыр российский	5	5							
<b>Второй завтрак</b>									
Банан	167	100	100	1,50	0,50	21,0	95		
<b>Обед</b>									
<u>Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне</u>			200	2,82	4,79	7,83	93,69		27
Капуста белокочанная	20	16							
Морковь	14	10							
Картофель	23	16							
Лук репчатый	12,02	10,1							
Масло сливочное	5	4							
Зелень	3	1,8							
Свекла	43	32							
Томатное пюре	7,5	7,5							
<u>Тефтели из говядины</u>			70	6,41/8,98	6,78/9,49	5,22/7,31	107,5/150,5		174
Говядина (котлетное мясо)	62	45							
Крупа рисовая	6	6							
Лук репчатый	21	18							
Яйцо	1/13 шт.	3							
Масло растительное	2	2							
Мука пшеничная	4	4							
<u>Салат из отварной свеклы с солеными огурцами</u>			60	0,56/0,74	3,41/4,54	2,8/3,73	45,75/61		53
Свекла	60	44							
Огурцы соленые	22	12							
Масло растительное	5	5							
<u>Сок фруктовый</u>			180	0,90	0	18,18	76		240
<u>Хлеб пшеничный</u>			60	2,3	0,3	14,8	71,4		
<b>Полдник</b>									
<u>Кефир</u>			150	4,35	4,8	6	88,5		251
<u>Булочка домашняя</u>			70	3,61/5,05	6,88/9,63	23,94/33,52	129,58/177,7		81
Мука	46	46							
Сахар	8	8							
Яйцо	1/10 шт.	1/10шт.							
Масло	11	11							
Дрожжи	1,11	1,11							
Молоко	20	20							

# 9 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>Завтрак</b>									
<u>Каша вязкая молочная пшеничная</u>			200	5,26/7.01	6,07/8.09	21,29/28.39	159,75/213		96
Крупа пшено	25	25							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	3	3							
<u>Чай с сахаром</u>			180/12	0	0	8,98/11,98	30/43	0,50	263-264
Чай-заварка	0,6	0,6							
Сахар	12	12							
<u>Бутерброд с маслом</u>			20/10	5,38	3,45	19,92	135		3
Хлеб пшеничный	20	20							
Масло сливочное	10	10							
<b>Второй завтрак</b>									
Груша	111	100	100	0,40	0,30	10,3	44		
<b>Обед</b>									
<u>Суп гороховый на мясном бульоне</u>			200/10	6,9	3,24	23,1	148,4		36
Горох сухой	25	25							
Морковь	16	13,4							
Картофель	40	24							
Лук репчатый	8	6,4							
Масло сливочное	3	3							
Зелень	3	1,8							
Хлеб пшеничный	20	20							
<u>Капуста тушеная с мясом</u>			150	2,41/3.02	4,52/5.66	8,11/10.14	87,6/109.5		200
Капуста свежая	157	126							
Томатное пюре	5	5							
Масло сливочное	6	6							
Морковь	13	10							
Лук репчатый	10	8							
Мясо говядины	100	90							
Сахар	1.6	1.6							
<u>Компот из свежих фруктов</u>			200	0/0	0/0	13,5/18	46,5/60		240
Сахар	13	13							
Яблоки	45	40							
<u>Хлеб пшеничный</u>			60	2,3	0,3	14,8	71,4		
<b>Полдник</b>									
<u>Оладьи с молоком сгущенным</u>			150/20	6,34/11,2	7,2/12,69	22,68/40,2	281,1/498,3		279
Кефир	42	42							
Масло сливочное	3	3							
<u>Чай с сахаром</u>			180/12	0	0	8,98/11,98	30/43		263-264
Чай-заварка	0,6	0,6							
Сахар	12	12							

# 10 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды(г)			
<b>Завтрак</b>									
<u>Суп рожковый молочный</u>			200	5,85	5,81	19,99	155		34
Макаронные изделия	16	16							
Молоко	154	154							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	1	1							
<u>Чай с сахаром</u>			180/12	0	0	8,98/11,98	30/43	0,50	263-264
Чай-заварка	0,6	0,6							
Сахар	12	12							
<u>Бутерброд с сыром</u>			30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108		3
Хлеб пшеничный	30	30							
Сыр российский	5	5							
<b>Второй завтрак</b>									
Апельсин	140	100	100	0,60	0,14	15,00	66		
<b>ОБЕД</b>									
<u>Суп перловый</u>			200	3,28/4.1	4,8/7.16	16,76/20.93	116,11/145		36
Крупа (перловая, или рисовая)	4	4							
Морковь	11	8							
Картофель	92	60							
Лук репчатый	5	4							
Масло сливочное	3	3							
Бульон или вода	150	150							
<u>Котлета мясная</u>			70	7,03/9.84	5,73/8.02	5,11/7.16	99,38/139.13		161
Говядина (котлетное мясо)	65	48							
Лук репчатый	7	6							
Яйца	1/10 шт.	4							
Молоко	16	16							
Масло растительное	4	4							
Хлеб пшеничный	9	9							
<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>			150	3/4.5	4,27/6.4	14,6/21.9	175,33/263		186
Крупа гречневая	56	56							
Масло сливочное	4	4							
<u>Хлеб пшеничный</u>			60	2,3	0,3	14,8	71,4		
<u>Компот из свежих фруктов</u>			200	0,16	0,16	15,893	60		240
Яблоки	45	40							
Сахар	13	13							
Вода	170	170							
<u>Салат из белокочанной капусты</u>			60	0,84	3,64	5,41	52,44		19
Капуста белокочанная	59	47							
Морковь	7,5	6							
Сахар	3	3							
Кислота лимонная	0,18	0,18							
Масло растительное	3	3							