

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ Чуфаровский
детский сад «Сказка»
М.Ф.Большакова



Приказ №98-О от 01.09.2016года

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих муниципальное дошкольное образовательное
учреждение Чуфаровский детский сад «Сказка»
с 10,5 часовым режимом функционирования**

р..п. Чуфарово

Название блюд и продуктов	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценнос ккал.
1 ДЕНЬ					
Завтрак: <i>Творожная запеканка со сгущенкой</i>	200/30				
*творог		18,0	13,5	5,0	211,5
* манка		0,5	0,01	3,7	16,3
*яйцо		2,5	2,3	0,1	31,4
*сахар				14,9	56,1
*сгущ. молоко					
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
<i>Чай</i>					
*чай					
*сахар				14,9	56,1
<i>Хлеб с маслом</i>					
*хлеб					
* масло		0,01	4,1	0,01	37,4
II Завтрак: яблоко	70 ^{<1}				
Обед: <i>Салат: Свекла с черносливом</i>	60	1,1		1,4	30,7
*свекла		0,2	3,9	6,5	27,4
* чернослив					36,0
*раст. масло			0,2		
<i>Суп рыбный</i>	250	25,8			27,5
*рыба свежая		0,01		0,4	1,9
*лук		0,1	4,1	0,6	2,6
* морковь		0,01		0,01	37,4
*масло сливочное		2,1	од	20,7	87,1
*картофель		0,6		3,2	16,7
* пшено			4,9		
<i>Ежики с подливом</i>	75/50	14,1	0,2		100,8
*мясо		2,5	1,7	26,9	113,0
*рис		1,9		0,1	23,6
*яйцо		0,2		0,9	3,9
*лук		0,1	0,01	0,6	2,6
* морковь		0,5		3,7	16,5
*мука		0,2	4,1	0,6	3,2
* томатная паста		0,01		0,01	37,4
*масло сливочное					
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,1		3,1	12,4
*яблоки свежие				14,9	56,1
*сахар			5,0		
Полдник		3,7	6,4	38,1	203,0
* Пряник	50	5,6		9,4	116,0
* молоко	200	0,2		7,1	29
Хлеб	120- 80/40	10,0	1,6	57,7	272,6
Итого		89,1	56,2	234,5	1702,6

Название блюд и продуктов 2 ДЕНЬ	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. ценнос ккал.
Завтрак <i>Омлет</i>	150				
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
* яйцо		7,5	6,9	0,4	94,2
* молоко		2,8	3,2	4,7	58,0
<i>Кофе на молоке</i>	200				
*кофе					
*сахар				14,9	56,1
* молоко		5,6	6,4	9,4	116
<i>Хлеб с маслом</i>					
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
ПЗавтрак: Яблоко	50				
Обед <i>Салат морковный</i>	60				
*морковь		0,8		4,5	21,1
*сахар				5,0	18,7
* масло растительное			3,9		36,0
<i>Щи мясные со сметаной</i>	250				
* капуста		1,4		4,3	22,4
* картофель		1,4		13,8	58,1
*морковь		0,1		0,8	3,9
* мясо		2,8	1,0		20,2
*лук		0,2		0,9	3,9
* сметана		0,2	2,0	0,3	20,4
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
<i>Мясные котлеты</i>	80				
*мясо		11,3	3,9		80,6
*лук		0,2		0,9	3,9
*яйцо		1,9	1,7	0,1	23,6
* масло сливочное		0,01	1,7	0,01	15,0
<i>Картофельное торе</i>	150				
* картофель		2,8		27,6	116,2
* масло сливочное		0,01	6,6	0,01	59,8
*молоко		1,1	1,3	1,9	23,2
<i>Компот</i>	200				
* сахар				14,9	56,1
* сухофрукты		0,02		6,5	27,4
Полдник <i>Рыба тушёная</i>	100				
*рыба		11,6	0,3		50,0
*растительное масло			10,0		90
<i>Кефир</i>	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Хлеб	120-80/40	10,0	1,6	57,7	272,6
Итого		67,7	69,2	183,1	1596,3

ЗДЕНЬ							
Название блюд и продуктов	Выход	Брутто	Цена	Химический состав			
				Белю	Жиры	Угле!	Энерг. ценное ккал.
Завтрак <i>Каша манная</i>	200						
*манка		20	0,56	2,3	0,1	14,7	65,2
*молоко		200	3,40	5,6	6,4	9,4	116,0
*масло сливочное		5	0,5	0,01	4,1	0,01	37,4
*сахар		5	0,14			5,0	18,7
Кофе на молоке	200						
* молоко		200	3,40	5,6	6,4	9,4	116,0
* кофе		2	0,40				
*сахар		15	0,40			14,9	56,1
НЗавтрак Яблоко	100	100					
Обед Салат витаминный	50	4					
* растительное масло			0,33		4,0		36,0
* лук		10	0,10	0,2		0,9	3,9
* морковь		30	0,27	0,3		1,7	7,9
*свекла		20	0,18	0,3		0,9	4,5
*капуста		20	0,06	0,3		0,9	4,5
Суп с клейками	200						
*мука		10	0,20	1,0	од	7,3	32,9
*яйцо		5	1,0	0,6	0,6	0,01	7,9
* масло сливочное		5	0,5	0,01	4,1	0,01	37,4
* мясо		20	3	2,8	0,9		20,2
* картофель		100	0,90	1,4		13,8	58,1
Капуста тушеная	130						
*капуста		200	0,60	2,8		8,6	44,8
*лук		15	0,13	0,2		1,3	5,8
* морковь		15	0,13	0,1	1	0,8	3,9
* масло сливочное		5	0,5	0,01	4,1	0,01	37,4
Гуляш	70						
*мясо		80	12	11,3	3,9		80,6
*мука		1	0,02	0,1	0,01	0,7	3,3
*лук		10	0,10	0,2		0,9	3,9
*морковь		15	0,13	од		0,8	3,9
*томатная паста		5	0,25	0,2		0,6	3,2
* масло сливочное		5	0,5	0,01	4,1	0,01	37,4
Компот	200						
*сахар		15	0,40			14,9	56,1
* сухофрукты		10	0,43	0,2		6,5	27,4
Полдник Чай	200						
* чай		1	0,25				
*сахар		15	0,40			14,9	56,1
Бутеибуод с сыром		35	7,0	9,3	9,3		126,3
Хлеб на весь день	120-	120	1,5	ю,	1,6	57,7	272,6
ИТОГО			47,68	55	49,7	195,9	1429,3

Название блюд и продуктов 4 ДЕНЬ	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценнос ккал.
Завтрак Рыба тушеная в молоке с яйцом	200				
* молоко		2,8	3,2	4,7	58,0
* яйцо		1,9	1,7	0Д	23,6
* рыба свежая		14,5	0,4		63,0
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
Кофе на молоке	200				
*Кофе					
* молоко		5,6	6,4	9,4	116,0
*сахар				14,9	56,1
Хлеб с маслом			4,1		37,4
* масло		0,01		0,01	
II Завтрак: Сок	200	0,5		12,9	66,7
Обед Салат свекольный	60				
*свекла		1,1		1,4	30,7
* растительное масло			4,0		36,0
Суп картофельный	250				
* картофель		2,1		20,7	87,1
*лук		0,2		1,3	5,8
* морковь		0,1		0,8	3,9
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
*мясо		2,8	1,0		20,2
Рисовый рулет с подливом	200				
*рис		3,5	0,3	38,7	164,5
*мясо		11,3	3,9		80,3
*яйцо		2,5	2,3	0,1	31,4
*мука		0,5	0,01	3,7	16,5
*лук		0,2		1,3	5,8
* морковь		0Д		0,8	3,9
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
* молоко		4,2	4,8	7,1	87,1
Компот					
* яблоки свежие	0,01			3,1	12,4
*сахар			20,	74,8	
Полдник Сок	200	0,5		12,9	66,7
Плюшка					
*мука		8,0	1,1	42,5	196,8
*яйцо		0,6	0,6	0,01	7,9
* растительное масло			5,0		45,0
* дрожжи		0,3	0,01	0,2	2,5
*молоко		1,7	1,9	2,8	34,8
*сахар				5,0	18,7
Хлеб на весь день	120- 80\40	10,0	1,6	57,7	272,6
Итого:		74,5	54,6	485,5	1772,3

Название блюд и продуктов	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценность ккал.
5 ДЕНЬ					
Завтрак <i>Каша пшеничная</i>	200				
*пшено		3,6	0,9	19,0	100,2
*молоко		5,6	6,4	9,4	116,0
*сахар				5,0	18,7
*масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
<i>Кофе на молоке</i> *Кофе	200				
*молоко		5,6	6,4	9,4	116,0
*сахар				14,9	56,1
<i>Хлеб с маслом</i> *масло		0,01	4,1	0,01	37,4
II Завтрак: Сок	200	0,5		12,9	66,7
Обед <i>Салат из свеклы и моркови</i>	60				
* свекла		0,6		0,7	15,4
*морковь			4,0		36,0
*сахар				5,0	18,7
* растительное масло			3,9		36,0
<i>Рассольник мясной со сметаной</i>	250				
*огурцы		0,1		0,2	1,4
*картофель		1,4		1,1	5,3
*морковь		0,2		1,1	5,3
*перловка		0,5	0,01	3,7	16,2
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
*лук		0,3		1,7	7,7
*мясо		2,8	1,0		20,2
*сметана		0,2	2,0	0,3	20,4
<i>Мясные биточки</i> *мясо	80	11,3	3,9		80,6
*лук					
*яйцо		1,9	1,7	0,1	23,6
<i>Овощное рагу</i> * картофель	130	2,1		20,7	87,1
*капуста		0,7		2,2	11,2
* морковь		0,2		1,1	5,3
*лук		0,3		1,7	7,7
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
<i>Компот</i> * сухофрукты	200	0,2		6,5	27,4
*сахар				14,9	56,1
Полдник <i>Творожная запеканка со сгущённым молоком</i>	200/30				
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
* творог		18,0	13,5	5,0	211,5
*манка		0,6	0,04	3,7	16,3
* сахар				14,9	56,1
* яйцо		2,5	2,3	0,1	31,4
<i>Кефир</i>	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Хлеб на весь день	120-80/40	10,0	1,6	57,7	272,6
Итого		74,3	74,5	222,2	1832,3

Название блюд и продуктов 6 ДЕНЬ	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценность ккал.
Завтрак <i>Яйцо</i>	60	5	4,6	0,2	62,8
Хлеб с сыром					
*сыр		4,0	4,0		54,0
*Чай	200				
* сахар				14,9	56,1
II Завтрак: <i>Яблоко</i>	100	0,3		10,2	41,4
Обед <i>Салат овощной</i>	60				
*капуста		0,6		1,7	9,0
*свекла		0,3		0,4	7,7
* морковь		0,2		1,1	5,3
*растительное масло			4,0		36,0
<i>Суп сборный со сметаной</i>	250				
* картофель		1,4		13,8	58,1
* морковь		0,2		1,1	5,3
*лук		0,3		1,7	7,7
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
* мясо		4,2	1,5		30,2
*зеленый горошек		0,1		0,2	1,3
*капуста		0,7		2,2	11,2
* сметана		0,01	8,3	0,01	74,8
<i>Каша гречневая</i>	150				
* гречка		6,3	1,3	34,0	164,5
* масло сливочное		0,01	8,3	0,01	74,8
Рыбные котлеты	80				
* рыба свежая		13,9	0,4		60,0
* яйцо		1,9	1,7	0,1	23,6
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
* масло растительное			10,0		90,0
*мука			9,0		80,9
Компот	200				
* сухофрукты		0,2		9,7	41,0
* сахар				14,9	56,1
Полдник <i>Молоко</i>	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Ватрушка	80				
* молоко		1,4	1,6	2,4	29,0
* творог		7,0	9,0	0,7	113,0
* мука		5,3	0,7	36,6	164,5
* яйцо		0,6	0,6	0,01	7,9
* Растительное масло			2,0		18,0
* сахар				14,9	56,1
* дрожжи		0,4	0,01	0,2	2,6
Хлеб на весь день	120-80/40	10,0	1,6	57,7	272,6
Итого		64,9	78,6	268,1	1843,3

Название блюд и продуктов 7 ДЕНЬ	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Угле воды	Энерг. ценность ккал.
Завтрак <i>Каша рисовая молочная</i>	200				
* рис		1,0	0,09	11,6	48,5
* молоко		5,6	6,4	9,4	116,0
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
* сахар				5,0	18,7
<i>Кофе на молоке</i>	200				
* кофе				19,9	56,1
* молоко		5,6	6,4	9,4	116,0
* сахар				14,9	56,1
Хлеб					
II Завтрак: Яблоко	100	0,3		10,2	41,4
Обед <i>Салат морковный с изюмом</i>	60	0,8		4,5	21,1
* морковь					
* изюм		0,01		3,2	13,7
* сахар				5,0	18,7
* растительное масло			4,0		36,0
<i>Суп гороховый</i>	250				
* горох		1,2	0,01	2,9	16,2
* лук		0,2		1,3	5,8
* морковь		0,2		1,1	5,3
* картофель		1,4		13,8	58,1
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
* мясо		2,8	1,0		20,2
<i>Капустная запеканка с мясом</i>	200				
* капуста		2,8		8,6	44,8
* мясо		14,1	4,9		100,8
* лук		0,2		1,3	5,8
* яйцо		2,5	2,3	0,1	31,4
* масло сливочное		0,01	8,3	0,01	74,8
Компот * сухофрукты	200	0,2		9,7	41,0
* сахар				14,9	56,1
Хлеб					
Полдник <i>Кефир</i>	200	5,6	6,4	9,4	116,0
<i>Коржик</i>	80				
* мука		5,3	0,7	36,6	164,5
* яйцо		0,6	0,6	0,01	7,8
* сахар				5,0	18,7
* сметана		0,1	1,0	0,2	10,2
* маргарин		0,01	12,4	0,1	112,2
* дрожжи		0,3		0,2	1,7
Хлеб на весь день	120-80/40	10,0	1,6	57,7	272,4
Итого		60,5	64,2	236	1603,4

Название блюд и продуктов 8 ДЕНЬ	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценнос ккал.
Завтрак Каша «ДРУЖБА»	200				
*рис		1,0	0,1	11,6	48,5
*пшено		1,8	0,4	9,5	50,1
* молоко		5,6	6,4	9,4	116
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
* сахар				5,0	18,7
Хлеб					
Какао на молоке	200				
* какао					
* молоко		5,6	6,4	9,4	116,0
* сахар			14,9	56,1	
II Завтрак:					
яблоко	90	0,3		9,2	37,3
Обед					
Винегрет	60	1,5		0,2	3,8
* свекла					
*картофель		0,7		6,9	29,0
* морковь		0,1		0,6	2,6
*лук		0,2		0,9	3,9
* зелёный горошек		0,1		0,2	1,3
* растительное масло			4,0		36,0
*капуста		0,3		0,9	4,5
Борщ со сметаной	250				
* капуста		0,4		1,3	6,7
* свекла		0,3		0,4	7,7
* картофель		1,4		13,8	58,1
* морковь		0,1		0,6	2,6
* лук		0,2		0,9	3,9
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
* мясо		2,8	1,0		20,2
* сметана	0,2	2,0	0,3	20,4	
Солянка с мясом	200				
* капуста		2,1		6,5	33,6
* мясо		14,1	4,9		100,8
* лук		0,2		0,9	3,9
*масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
* томатная паста					
Компот	200				
* сухофрукты		0,2		9,7	41,0
* сахар				14,9	56,1
Хлеб					
Полдник					
Омлет	140				
* яйцо		7,5	6,9	0,4	94,2
* масло сливочное		0,01	4Д	0,01	37,4
* молоко	2,8	3,2	4,7	58,0	
Кисель	200				
* сахар				0,5	18,7
* кисель					
Хлеб на весь день	120-80/40	10,0	1,6	57,7	272,4
ИТОГО		57,5	53,3	202	1389

Название блюд и продуктов 9 ДЕНЬ	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценнос ккал.
Завтрак <i>Вермишель в молоке</i>	200				
* вермишель		1,0	од	7,5	33,2
* молоко		5,6	6,4	9,4	116
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
* сахар				5,0	18,7
<i>Кофе на молоке</i>	200				
* кофе				19,9	56,1
* молоко		5,6	6,4	9,4	116,0
* сахар				14,9	56,1
Хлеб с маслом * масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
II Завтрак: Яблоко	100	0,3		10,2	41,4
Обед Салат овощной	60				
* морковь		0,1		0,6	2,6
* лук		0,2		0,9	3,9
* зеленый горошек		0,1		0,2	1,3
* растительное масло			4,0		36,0
<i>Свекольник</i>	250				
* свекла		0,1		0,2	3,8
* картофель		2,1		20,7	87,1
* морковь		0,1		0,6	2,6
* лук		0,2		0,9	3,9
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
* мясо		2,8	1,0		20,2
* томатная паста					
<i>Голубцы ленивые</i>	200				
* рис		1,1	0,1	11,6	48,5
* мясо		14,1	4,9		100,8
* капуста		2,0		6,0	31,4
* морковь		0,1		0,6	2,6
* лук		0,2		0,9	3,9
* масло сливочное		0,02	8,2	0,02	74,8
<i>Компот</i>	200				
* сухофрукты		0,2		9,7	41,0
* сахар				14,9	56,1
Хлеб					
Полдник Чай	200				
* сахар				19,9	56,1
* чай					
* печенье		3,7	5,0	38,1	203,0
Хлеб на весь день	120-80/40	10,0	1,6	57,7	272,4.
ИТОГО		50,1	50,1	252,5	1561,2

Название блюд и продуктов 10 ДЕНЬ	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценнос ккал.
Завтрак <i>Каша перловая</i>	200				
* перловка		2,8	0,3	22,1	97,2
* молоко		5,6	6,4	9,4	116
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
* сахар				5,0	18,7
<i>Кофе на молоке</i>	200				
* кофе				19,9	56,1
* молоко		5,6	6,4	9,4	116,0
* сахар				14,9	56,1
Хлеб					
II Завтрак: Сок	200	0,5		12,9	66,7
Обед Салат рыбный	60	5,8			25,0
* Рыба солёная			0,2		
* лук		0,2		0,9	3,9
* растительное масло			4,0		36,0
<i>Суп - лапша</i>	250				
* вермишель		1,0	0,1	7,5	33,2
* морковь		0,1		0,6	2,6
* лук		0,2		0,9	3,9
* масло сливочное		0,01	4,1	0,01	37,4
* мясо		2,8	1,0		20,2
* картофель		1,4		13,8	58,1
<i>Картофель тушеный с мясом</i>	200				
* мясо		12,7	4,4		90,7
* картофель		3,5		34,5	145,3
* морковь		0,1		0,6	2,6
* лук		0,2		0,9	3,9
* масло сливочное		0,02	8,2	0,02	74,8
<i>Компот</i>					
* яблоки свежие		0,01		3,1	12,4
* сахар				20,	74,8
Хлеб					
Полдник <i>Кефир</i>	200	5,6	6,4	9,4	116,0
<i>Сочник</i>	80				
* мука		5,3	0,7	36,6	164,5
* яйцо		0,6	0,6	0,01	7,9
* творог		7,0	9,0	0,7	113
* сахар				10,0	37,4
* сметана		0,1	1,0	0,2	10,2
* маргарин		0,1	12,4	0,1	112,2
<i>Хлеб на весь день</i>	<i>120-80/40</i>	<i>10,0</i>	<i>1,6</i>	<i>57,7</i>	<i>272,4</i>
ИТОГО		70,9	71,2	258,2	1746,4