



Утверждаю
Заведующий Д/с №14
В.Г. Акимова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА БЛЮДА И КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ
С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

**В МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ДЕТСКИЙ САД №14 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»**

г. Балей, 2022г.

Понедельник 1 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда 1,5 -3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Молочная каша «Ассорти» с маслом	180/200	4,8/6,21	6,03/7,73	21,64/27,71	157/201
	Хлеб пшеничный	20/30	3,16	0,4	12,88	94
	Масло сливочный	5	0,08	7,25	0,13	66
	Какао с молоком	180/200	1,17/1,5	1,25/1,6	9,45/12,1	50/60
		385/435				
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21	90
		100				
Обед	Салат свекольный с растительным маслом	40/60	1,31/1,68	2,73/3,49	3,46/4,43	44,79/57,33
	Суп крестьянский на мясном бульоне	150/200	3,65/4,68	5,22/6,68	12,52/16,03	107,42/137,5
	Котлета детская из говядины	60/80	7,68/9,84	6,26/8,02	5,59/7,16	108,69/139,13
	Макароны отварные с маслом	110/130	3,23/4,14	3,9/5	18,28/23,4	121,22/155,16
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Компот из сухофруктов	150/200	0,39/0,51	-	18,93/24,23	77,34/99
		540/700				
Полдник	Пряник	30/50	2,26/2,9	1,80/2,3	21,23/37,5	142,96/183
	Чай полусладкий	180/200	-	-	-	-
		210/250				
Ужин	Суп перловый с рыбными консервами	180/200	5,93/7,6	6,64/8,5	11,20/14,33	129,14/165,3
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Чай с конфетой	180/10// 200/20	-	-	/11,98// 15,18	109,14// 132,5
Итого за день		400/450	41,48/50,12	42,8/52,27	206,76/261,16	1485,7/1767,92

Вторник 2 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда 1,5-3г / 3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Молочная ячневая каша с маслом	180/200	5,18/6,64	5,93/7,59	21,98/28,13	159,38/204
	Хлеб пшеничный	20/30	2,46/3,16	0,3/0,4	15,09/19,32	73,43/94
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66
	Чай с сахаром	180/200	-	-	9,35/11,98	35,15/45
		385/435				
Второй завтрак	Лимонный напиток	100	0,45	0,05	31,44	130
		100				
Обед	Огурец свежий	30/60	0,3/0,4	-	1,01/1,3	5,07/6,5
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/200	2,75/3,52	4,67/5,98	7,64/9,78	91,4/117
	Картофель тушеный с мясом	150/200	8,33/10,66	8,03/10,29	17,01/21,78	165,62/212
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Компот из кураги	150/200	0,39/0,51	-	18,93/24,23	77,34/99
		510/690				
Полдник	Домашний калач	50/70	5,24/6,71	9,58/12,26	52/66,57	315/403,2
	Чай полусладкий	150/200	-	-	-	-
		200/270				
Ужин	Омлет молочный с маслом	130/150	7/8,97	6,6/8,5	5,85/7,5	122,6/157
	Зеленый горошек	60/70	2,7/3,5	0,1/0,14	4,53/5,81	30/38,5
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Чай с сахаром	180/200	-	-	9,35/11,98	35,15/45
Итого за день		400/450	41,2/50	43,31/53,26	232,95/278,59	1494,14/1805,2

Среда 3 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда 1,5-3г / 3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Молочная геркулесовая каша с маслом	150/200	4,96/6,35	6,65/8,51	17,07/21,86	146,09/187
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66
	Чай с мармеладом	180/10// 200/20	-	-	/11,48// /15,18	/109,14// /132,5
		375/455				
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21	90
		100				
Обед	Салат из свежей капусты	30/60	0,65/0,84	2,38/3,05	4,22/5,41	40,96/52,44
	Суп с бобовыми на мясном бульоне со сметаной	150/200	6,87/8,8	5,35/6,85	17,18/22	141/180
	Плов с мясом	150/200	11,22/14,37	12,48/15,98	27,65/35,4	269/344
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Компот из плодов консервированных	150/200	0,18/0,24	-	25,28/33,76	110,46/140,36
		510/690				
Полдник	Зефир	50	0,4	0,05	30	100
	Чай полусладкий	150/200	-	-	-	-
		200/250				
Ужин	Макароны отварные с маслом	180/200	3,23/4,14	3,9/5	18,28/23,4	121,56/155,16
	Икра кабачковая	20/30	0,56/0,72	2,21/2,83	3,6/4,63	36,56/46,8
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Чай с сахаром	180/200	-	-	9,35/11,98	35,15/45
Итого за день		410/460	39,13/46,96	41,97/51,22	243,2/284,71	1547,92/1821,3

Четверг 4 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда 1,5-3г / 3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Молочная рисовая каша с маслом	150/200	4,33/5,55	5,83/7,47	2,37/26,08	150/192
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66
	Какао с молоком	180/200	1,17/1,5	1,25/1,6	9,45/12,1	50/60
		375/455				
Второй завтрак	Сок натуральный	100	0,75	-	17,55	70,5
		100				
Обед	Огурец соленый	30/60	0,37/0,48	0,04/0,06	1,17/1,5	6,56/8,4
	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	150/200	2,10/2,69	2,21/2,84	13,39/17,14	40,96/52,44
	Жаркое по-домашнему с говядиной	150/200	9,73/12,46	8,8/11,31	13,48/17,26	180/230
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Компот из свежих яблок	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	12,4/15,89	46,87/60
		510/690				
Полдник	Йогурт питьевой	150/200	3,96/5,08	4,37/5,6	5,4/7	80,66/103,25
	Батон	50	7,5	2,9	51,4	262
		200/250				
Ужин	Молочная кукурузная каша	180/200	3,55/4,83	5,67/7,27	19,96/25,56	150/192
	Яйцо отварное 1/2	20	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Чай с сахаром	180/200	-	-	9,35/11,98	35,15/45
Итого за день		410/450	48,24/55,66	44,24/52,27	214,31/261,85	1483,7/1689,59

Пятница 5 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда 1,5-3г / 3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Молочная пшеничная с маслом	150/200	5,03/6,44	5,88/7,53	19,82/25,38	150/192
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66
	Чай с мармеладом	180/10// 200/20	-	-	/11,48// /15,18	/109,14// /132,5
		375/455				
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21	90
		100				
Обед	Салат из помидоров	30/60	0,42/0,55	-	1,48/1,9	7,8/10
	Суп гороховый на мясном бульоне	150/200	6,8/8,8	5,35/6,85	17,18/22	140,6/180
	Колбаса отварная	50/70	6,23/7,98	8,04/10,3	0,65/0,84	109,6/140,3
	Гречневая каша с маслом	100/130	3,5/4,5	5/6,4	17,1/21,9	205,4/263
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Кисель пл/яг	150/200	-	-	23,4/30	90,7/119
		510/690				
Полдник	Булка «Домашняя»	50/70	5,85/7,5	2,26/2,9	25,14/41,4	180,6/232
	Чай полусладкий	150/200	-	-	-	-
		200/270				
Ужин	Суп молочный вермишелевый с маслом	180/200	4,57/5,85	4,53/5,81	15,61/19,99	111/145
	Сыр	10/20	1,81/2,32	2,30/2,95	-	29,68/38
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Чай с сахаром	180/200	-	-	9,35/11,98	35,15/45
		400/450				
Итого за день			45,37/55	42,31/53,57	208,82/254,48	1498,53/1922

Понедельник 6 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда 1,5-3г / 3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Молочная манная с маслом	150/200	3,85/4,21	5,1/6,5	15,6/19,9	122,8/157,2
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66
	Сыр	10/20	1,81/2,32	2,3/2,95	-	29,68/38
	Чай с молоком	180/200	2,08/2,67	1,82/2,34	8,17/14,31	52,53/67
			375/455			
Второй завтрак	Напиток «Изюминка»	100	0,51	-	5,23	24
		100				
Обед	Салат из свежих овощей	30/60	1,27/2,15	2,1/2,69	1,89/2,59	29,58/37,47
	Суп полевой с курицей	150/200	6,59/8,4	8,4/10,7	7,35/9,4	130/166
	Курица запечённая	50/70	5,85/7,5	7,65/9,8	-	86,13/110,25
	Макароны отварные с маслом	100/130	3,23/4,14	3,9/5	18,28/23,4	121,21/155,16
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Компот из чернослива	150/200	0,39/0,51	-	18,9/24,23	45,34/58
			510/690			
Полдник	Пряник	50/70	2,26/3,9	1,79/2,3	40,3/51,5	142,9/183
	Чай с лимоном	150/200	0,03/0,04	-	9,5/12,13	36,7/47
		200/270				
Ужин	Пшеничные котлетки	180/200	4,17/5,63	2,89/3,27	22,4/35,3	126,9/162,3
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	25,45
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Чай полусладкий	180/200	-	-	-	-
Итого за день		420/460	43,18/51,39	45,76/55,36	209,79/260,06	1321,22/1893,38

Вторник 7 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда 1,5-3г / 3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Молочная пшенная с маслом	150/200	5,47/7,01	7,32/9,09	20,17/27,39	156,4/213
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66
	Чай с мармеладом	180/20// 200/20	-	-	/11,48// /15,18	/109,14// /132,5
		385/455				
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	1,5	0,5	13	52
		100				
Обед	Сельдь с луком	30/60	4,14/5,3	5,07/6,5	0,7/0,91	90,6/116
	Суп шахтерский на мясном бульоне	150/200	2,65/3,68	4,05/6,18	6,9/8,8	74,4/95,2
	Картофельное пюре с маслом	130/150	2,28/4,05	5,46/6,9	20,54/25,29	146,9/188
	Бефстроганова из отварного мяса	40/50	3,27/4,75	3,18/4,07	1,6/2,04	47,46/60,75
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Компот из сухофруктов	150/200	2,46/0,51	-	18,92/23,23	77/99,0
		530/690				
Полдник	Рогалик с повидлом	50/70	4,14/5,3	3,71/4,75	21/23,5	143,2/183,3
	Чай с молоком	150/200	2,08/2,67	1,82/2,34	8,17/14,31	52,53/67
		200/270				
Ужин	Каша перловая с маслом	160/200	5,17/6,63	4,89/6,27	20,4/40,3	162,1/220,3
	Гуляш из колбасы	30	0,58	1,36	3,98	30,45
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Чай полусладкий	180/200	-	-	-	-
		Итого за день	400/460	43,3/51,54	45,81/56,41	204,95/256,02

Среда 8 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Молочная кукурузная каша с маслом	150/200	6,25/8	7,8/10	18,7/24	203/260
	Яйцо отварное 1/2	20	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66
	Какао с молоком	150/200	1,17/1,5	1,25/1,6	9,45/12,1	50/60
		355/455				
Второй завтрак	Сок натуральный	100	0,75	-	17,55	70,5
		100				
Обед	Салат овощной	30/60	1,27/2,15	2,1/2,69	1,89/2,59	29,58/37,47
	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/200	3,29/4,22	5,07/6,5	10,75/13,77	76,2/97,5
	Рис отварной	100/130	2,5/3,2	4,1/5,3	22,9/29,3	138,5/177,3
	Рыба припущенная в молоке	60/70	8,8/11,36	4,92/6,31	1,62/2,59	53,6/68,86
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Лимонный напиток	150/200	0,6/0,8	0,07/0,09	23,1/30,3	117/149
		520/690				
Полдник	Вафли	50/70	2,5/3,64	7,4/10,56	33/42,2	245/313
	Чай полусладкий	150/200	-	-	-	-
		200/270				
Ужин	Картофель отварной с маслом	180/200	2,23/2,86	3,3/4,32	17,9/23,01	11,21/142,35
	Икра кабачковая	30	0,58	1,36	3,98	30,45
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Чай с сахаром	180/200	-	-	9,35/11,98	35,15/45
	Итого за день	420/460	44,6/53,72	50,42/61,78	228,58/271,86	1471,19/1862,43

Четверг 9 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Молочная ячневая каша с маслом	150/200	4,65/5,9	3,45/4,4	29,2/39,9	150/200
	Сыр	20	2,32	2,95	-	38
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66
	Чай с молоком	180/200	2,08/2,67	1,82/2,34	8,17/14,31	52,53/67
		385/455				
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21	90
		100				
Обед	Салат из морской капусты	30/60	0,4/0,6	4,6/6	3,2/4,2	21,6/27,8
	Суп с клецками на куриной бульоне	150/200	6,9/8,1	1,5/1,9	8,2/10,5	77,7/99,4
	Голубцы ленивые	150/200	10,4/13,9	10,15/12,4	11,25/14,4	222,3/277,4
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Компот из плодов консервированных	150/200	0,18/0,24	-	25,2/33,76	61,4/78,36
		510/690				
Полдник	Печенье	50/70	4,1/5,25	5,35/6,86	35,6/44,08	228/291,9
	Молоко кипяченое	150/200	2,8/2,96	3,3/4,28	6,4/8,21	72,1/92,34
		200/270				
Ужин	Овощное рагу с мясом	180/200	3,5/4,8	5,94/7,6	7,5/9,6	102,2/130,8
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Чай с конфетой	180/10// 200/20	-	-	/11,48// /15,18	/59,14// /132,5
	Итого за день	400/450	48,39/57,8	48,01/57,68	225,32/274,23	1522,97/1873,52

Пятница 10 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Молочная рисовая с маслом	150/200	4,29/5,55	4,83/6,47	15,37/21,08	150/192
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66
	Чай с сахаром	180/200	-	-	9,35/11,98	35,15/45
		365/435				
Второй завтрак	Сок натуральный	100	0,75	-	17,55	70,5
		100				
Обед	Салат свекольный с чесноком с растительным маслом	30/60	2,2/2,82	4,5/5,7	3,34/4,28	22,25/29,68
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/200	3,2/4,1	5,59/7,16	12,35/16,93	113,2/145
	Гречневая каша с маслом	100/130	3,5/4,5	4/5,4	18,1/23,27	119,4/152
	Тефтели мясные	60/70	4,01/5,42	6,13/7,69	8,04/10,29	148,32/189,85
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Напиток из кураги	150/200	0,39/0,51	-	18,93/24,23	77,34/99
		520/690				
Полдник	Песочники	50	7,5	12,4	29	213
	Чай полусладкий	150/200	-	-	-	-
		200/250				
Ужин	Манник со сгущенным молоком	150/20// 200/20	10,95/13,37	7,05/9,02	10,8/17,66	210,45/269,37
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
	Чай	200	-	-	-	-
	Итого за день	400/450	46,35/54,08	52,95/62,29	200,92/234,36	1507,61/1853,4