

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №38 «Малинка» г. Улан-Удэ»

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №38 г. Улан-Удэ

 Литвинцева А.Г.



Примерное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	6,30	4,82	25,53	170,49	416
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	• 136	1
	Чай	180	7,24	3,62	5,47	83	435
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>15,99</b>	<b>15,99</b>	<b>45,62</b>	<b>389,49</b>	
10:00	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,33	399.4
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	
ОБЕД	Суп Гороховый с гренками	180	15,19	16,16	47,88	398,34	25
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	7,56	4,63	36,31	216,99	205
	Компот из облепихи	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,97	349
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>725</b>	<b>39,46</b>	<b>32,83</b>	<b>143,19</b>	<b>1027,44</b>	
УЖИН	Каша пшенная с яблоками	150	6,39	7,26	26,32	196,5	1806
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>360</b>	<b>8,81</b>	<b>7,58</b>	<b>50,28</b>	<b>304,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1605</b>	<b>65,01</b>	<b>56,40</b>	<b>254,24</b>	<b>1785,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
<b>День 2</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая	150
	Бутерброды с маслом	40
	Чай с молоком	180
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>
<b>10:00</b>	Снежок	100
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Борщ с сметаной	180
<b>ОБЕД</b>	Рис отварной	110
	Компот из яблок	180
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	30
	Суфле куриное	80
	Соус томатный с овощами	40
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>390</b>
<b>УЖИН</b>	Сочники с творогом	100
	Чай	180
	Мармеладка	20
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>320</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Белки	Жиры	Углеводы		
6,95	6,48	23,01	177,81	413
2,45	7,55	14,62	136	1
2,66	2,34	14,31	88,99	394
<b>12,06</b>	<b>16,37</b>	<b>51,94</b>	<b>402,8</b>	
5,22	4,50	7,38	91,01	401.2
<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,38</b>	<b>91,01</b>	
1,83	4,90	12,75	102,5	57
1,22	1,79	12,23	69,9	315
0,14	0,14	21,49	87,84	372
1,32	0,24	6,68	34,8	700
2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
13,21	14,19	2,45	190	310
0,44	2,12	3,78	35,97	349
<b>18,70</b>	<b>18,78</b>	<b>61,12</b>	<b>489,01</b>	
21,20	17,60	41,70	361	231
7,24	3,62	5,47	83	435
0,26	1,38	2,20	21,73	11
<b>29,93</b>	<b>20,20</b>	<b>21,35</b>	<b>385,53</b>	
<b>67,74</b>	<b>64,75</b>	<b>154,54</b>	<b>1470,85</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
<b>День 3</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая	150
	Чай с сахаром	180
	Бутерброды с маслом	45
	Сыр (порциями)	12
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>382</b>
<b>10:00</b>	Снежок	100
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник со сметаной	180
	Рыба, запеченная с овощами	150
	Соус томатный с овощами	40
	Пюре картофельное	150
	Кисель	180
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	40
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>
<b>УЖИН</b>	чай с молоком и сахаром	180
	печенье	20
	Запеканка из печени с рисом	110
	Хлеб пшеничный	20
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>330</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1692</b>

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Белки	Жиры	Углеводы		
6,21	5,55	27,54	185,12	415
0,05	0,02	9,47	37,89	392
2,45	7,55	14,62	136	1
2,78	3,54	0,00	43,2	7
<b>11,49</b>	<b>16,66</b>	<b>51,63</b>	<b>402,21</b>	
0,40	0,40	9,80	44	368
<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
1,62	5,05	13,05	104,25	73
13,12	13,90	11,90	225	267
0,44	2,12	3,78	35,97	349
3,06	4,80	20,45	137,25	321
0,14	0,04	27,48	110,8	378.1
1,32	0,24	6,68	34,8	700
3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>23,65</b>	<b>26,65</b>	<b>107,49</b>	<b>765,57</b>	
3,04	3,36	19,91	119,85	1
0,30	0,47	3,00	16,68	99
13,73	5,59	15,11	165,62	294
3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>21,02</b>	<b>9,92</b>	<b>62,17</b>	<b>419,65</b>	
<b>56,56</b>	<b>53,63</b>	<b>231,09</b>	<b>1631,43</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,20	13,68	110,7	93
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
	Бутерброды с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>387</b>	<b>7,10</b>	<b>11,77</b>	<b>38,50</b>	<b>287,7</b>	
10:00	Снежок	100	5,22	4,50	7,38	91,01	401.2
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,38</b>	<b>91,01</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,10	61,02	67
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Каша гречневая	130	14,19	9,31	34,42	278	414
	Соус томатный с овощами	40	0,44	2,12	3,78	35,97	349
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Компот из чернослива	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>725</b>	<b>32,16</b>	<b>24,86</b>	<b>99,52</b>	<b>751,13</b>	
УЖИН	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358	469
	Чай с сахаром	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
	конфета шоколадная	20	0,26	1,38	2,20	21,73	11
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>300</b>	<b>10,20</b>	<b>16,24</b>	<b>70,43</b>	<b>468,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1592</b>	<b>54,68</b>	<b>57,37</b>	<b>215,83</b>	<b>1598,56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
<b>День 5</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	каша кукурузная	150
	Какао с молоком	180
	Бутерброды с маслом	45
	Сыр (порциями)	12
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>387</b>
<b>10:00</b>	Снежок	100
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	180
	перловка отварная	130
	Суфле из рыбы	80
	Соус томатный с овощами	40
	Компот из облепихи	180
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной	20
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>
<b>УЖИН</b>	Гренка с повидлом	50
	Яйца вареные	40
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	15
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1562</b>



Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Белки	Жиры	Углеводы		
3,29	3,49	22,34	133,58	185.11a
3,67	3,19	15,82	106,99	397
2,75	8,50	16,45	153	1.1
2,78	3,54	0,00	43,2	7
<b>12,49</b>	<b>18,72</b>	<b>54,61</b>	<b>436,77</b>	
5,22	4,50	7,20	90	401
<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90</b>	
2,05	3,10	12,58	86,5	85
9,30	1,10	66,90	315	5
13,75	6,68	3,29	128	268
0,44	2,12	3,78	35,97	349
0,40	0,02	24,98	101,7	376
3,95	0,50	24,15	117,5	701
1,32	0,24	6,68	34,8	700
<b>31,21</b>	<b>13,76</b>	<b>142,36</b>	<b>819,47</b>	
4,20	2,49	24,89	139	477
5,08	4,60	0,28	63	213
0,05	0,02	9,47	37,89	392
1,19	0,15	7,24	35,25	701.2
<b>59,44</b>	<b>44,24</b>	<b>246,05</b>	<b>1621,38</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая	150	6,95	6,48	23,01	177,81	413
	Бутерброды с маслом	45	2,75	8,50	16,45	153	1.1
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>375</b>	<b>12,36</b>	<b>17,32</b>	<b>53,77</b>	<b>419,8</b>	
<b>10:00</b>	Сок	100	1,26	0,36	20,52	90	399.6
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>1,26</b>	<b>0,36</b>	<b>20,52</b>	<b>90</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,36	2,56	11,29	85,68	84
	Гуляш из отварного мяса	110	20,62	16,30	5,25	250	277
	Каша гречневая	130	14,19	9,31	34,42	278	414
	Компот из облепихи	180	0,22	0,06	22,68	92,2	375
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>845</b>	<b>45,10</b>	<b>31,09</b>	<b>108,25</b>	<b>894,15</b>	
<b>УЖИН</b>	Булочка с повидлом	80	7,87	1,75	29,54	165	485
	Чай	180	7,24	3,62	5,47	83	435
	конфета шоколадная	20	0,26	1,38	2,20	21,73	11
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>250</b>	<b>15,37</b>	<b>6,75</b>	<b>37,21</b>	<b>269,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1650</b>	<b>74,09</b>	<b>55,52</b>	<b>219,75</b>	<b>1673,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	каша кукурузная	150	3,29	3,49	22,34	133,58	185.11a
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
	Бутерброды с маслом	45	2,75	8,50	16,45	153	1.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>392</b>	<b>6,16</b>	<b>12,01</b>	<b>48,99</b>	<b>327,58</b>	
10:00	Снежок	100	5,22	4,50	7,38	91,01	401.2
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,38</b>	<b>91,01</b>	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	180	5,28	3,62	32,98	186,8	7
	Капуста тушеная с индейкой	200	3,71	5,83	16,97	135,18	336
	Компот из яблок	180	0,22	0,06	22,68	92,2	375
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>14,48</b>	<b>10,25</b>	<b>103,46</b>	<b>566,48</b>	
УЖИН	Каша рисовая	150	2,38	3,42	19,76	117,67	185.1
	Чай с молоком и сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701.2
	печенье	20	0,30	0,47	3,00	16,68	99
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>395</b>	<b>3,92</b>	<b>4,06</b>	<b>39,47</b>	<b>207,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1617</b>	<b>29,78</b>	<b>30,82</b>	<b>199,30</b>	<b>1192,56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшенная	150	9,27	6,54	26,06	200,49	417
	Чай	180	7,24	3,62	5,47	83	435
	Бутерброды с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>18,96</b>	<b>17,71</b>	<b>46,15</b>	<b>419,49</b>	
10:00	Сок	100	0,54	0,36	29,34	122,99	399.7
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>122,99</b>	
ОБЕД	Суп щи со сметаной	180	2,35	2,82	16,63	101,25	77
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Рис отварной	110	1,22	1,79	12,23	69,9	315
	Соус томатный с овощами	40	0,44	2,12	3,78	35,97	349
	Компот из чернослива	180	0,44	0,16	24,24	100,2	372a
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>22,16</b>	<b>16,87</b>	<b>100,27</b>	<b>642,62</b>	
УЖИН	Запеканка из творога	130	22,80	15,67	22,29	321,1	237
	Чай	180	7,24	3,62	5,47	83	435
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701.2
	сгущенный соус	40	1,15	1,36	8,88	52,48	33
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>365</b>	<b>32,38</b>	<b>20,80</b>	<b>43,88</b>	<b>491,83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595</b>	<b>74,04</b>	<b>55,74</b>	<b>219,64</b>	<b>1676,93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	каша дружба	150	3,60	4,40	17,17	122,92	185.10
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Бутерброды с сыром	52	4,73	6,88	14,56	139	3
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>8,42</b>	<b>14,92</b>	<b>41,26</b>	<b>332,81</b>	
10:00	Снежок	100	5,40	1,80	7,20	67	401.1
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>5,40</b>	<b>1,80</b>	<b>7,20</b>	<b>67</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	2,05	3,10	12,58	86,5	85
	Жаркое по-домашнему	220	27,52	4,47	21,96	264,99	276
	Компот их облепихи	180	0,22	0,06	22,68	92,2	375
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>35,06</b>	<b>8,37</b>	<b>88,05</b>	<b>595,99</b>	
УЖИН	Запеканка из печени с рисом	130	13,73	5,59	15,11	165,62	294
	Чай	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	конфета шоколадная	20	0,26	1,38	2,20	21,73	11
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>310</b>	<b>14,04</b>	<b>6,99</b>	<b>26,78</b>	<b>225,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1610</b>	<b>62,92</b>	<b>32,08</b>	<b>163,29</b>	<b>1221,04</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,20	13,68	110,7	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Бутерброды с маслом	45	2,75	8,50	16,45	153	1.1
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,2	7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>387</b>	<b>13,73</b>	<b>19,43</b>	<b>45,95</b>	<b>413,89</b>	
10:00	Снежок	100	5,22	4,50	7,38	91,01	401.2
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,38</b>	<b>91,01</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	180	1,65	5,60	9,15	93,5	78
	Плов из говядины	150	10,95	3,54	87,93	428,7	6
	Кисель	180	0,14	0,04	27,48	110,8	378.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>18,01</b>	<b>9,92</b>	<b>155,39</b>	<b>785,3</b>	
УЖИН	Рыба, запеченная с овощами	180	13,12	13,90	11,90	225	267
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	Рис отварной	40	1,22	1,79	12,23	69,9	315
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>460</b>	<b>18,34</b>	<b>16,21</b>	<b>57,75</b>	<b>450,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1777</b>	<b>55,30</b>	<b>50,06</b>	<b>266,47</b>	<b>1740,49</b>	