

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

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

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №38 г. Улан-Удэ

Литвинцева А.Г. Литвинцева А.Г.



Примерное 10-дневное меню

день	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1	Завтрак	каша рисовая с маслом	200	3,57	6,17	28,42	186,21
		батон	40	2,96	1,74	13,	84,98
		с маслом	10	0,1	8,2	0,1	75
		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,16	23,06
		Итого	450	6,69	16,13	46,68	369,25
	2-й завтрак	сок	180	0,9	0,18	5,18	24,94
		Итого	180	0,9	0,18	5,18	24,94
		суп гороховый	200	1,02	5,	19,53	126,72
		гренка	20	2,4	1,6	10,8	71,2
		с мясом	20	3,	3,4	0,	45,38
	Обед	Котлета мясная	80	11,44	12,42	8,11	187,9
		Лапша отварная	150	1,4	0,4	25,09	108,56
		с маслом	5	0,	4,1	0,05	37,1
		Соус томатный	40	0,21	3,	5,04	47,96
		Компот из кураги	200	0,7	0,	13,2	55,6
		хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
		хлеб ржаной	20	3,4	1,6	10,8	71,2
		кукуруза консервированная	50	4,4	3,1	22,4	116
		Итого	815	29,25	32,16	119,23	916
	полдник	кисломолочный продукт	150	6,	2,25	21,45	135
		Итого	150	6,	2,25	21,45	135
	ужин	пирог с повидлом	100	6,1	3,2	30,13	275
		Чай с молоком	200	1,44	1,5	15,88	32,02
		конфета	20	0,8	3,26	10,8	75,04
		Хлеб ржаной	20	3,4	1,6	10,8	71,2
		Итого	340	11,74	9,56	67,61	453,26
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1935	54,58	60,28	260,15	1898,45

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	200	4,37	6,18	23,14	243,01
батон	40	9,38	1,74	13,00	84,98
с маслом	5	0,10	4,10	0,05	37,5
сыр	10	2,13	4,16	0,00	47,96
чай с молоком и сахаром	200	1,74	1,22	11,02	62,01
Итого по приему пищи	455	17,72	17,40	47,14	475,46
2-й завтрак фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47
Обед					
борщ со сметаной и мясом	200	9,90	13,92	33,62	297,39
Гуляш из отварного мяса	75	5,80	4,10	0,30	61,3
Каша гречневая	150	2,07	4,52	33,80	182,02
Салат из свежих огурцов	50	0,35	0,05	10,95	45,65
Компот из облепихи	200	0,60	0,52	8,00	113
Хлеб ржаной	10	3,30	0,80	5,40	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	113
Итого по приему пищи	810	24,42	24,85	99,70	48,38
Кисломолочный продукт	150	2,70	3,10	12,20	88,5
Ужин					
Творожная запеканка	150	20,43	11,15	58,83	366,47
чай	200	0,06	0,02	5,16	23,06
сгущенный соус	40	1,26	2,00	10,23	111
хлеб	20	3,40	1,60	10,80	71,2
Итого по приему пищи	410	25,15	14,63	84,72	571,73
	1955	70,39	60,28	253,56	1967,03

День 3	Завтрак	каша жидкая манная
		батон
		с маслом
		конфета
		кофейный напиток
		Итого
	2-й завтрак	фрукты
	Обед	суп овощной со
		сметаной и
		мясом
		перловка отварная
		с маслом
		суфле рыбное
		соус томатный
		компот из кураги
		огурец соленый
		хлеб пшеничный
		хлеб ржаной
		Итого
	Полдник	кисломолочный продукт
		Итого
	Ужин	каша пшенная
		с маслом
		с яблоком
		чай с сахаром
		хлеб
		печенье
	Итого	
	Итого за день	

200	6,71	6,53	34,15	214,67
40	3,98	1,74	13,	84,98
5	0,	4,1	0,05	37,5
20	0,8	3,26	11,	75,04
200	2,85	2,6	14,7	93,3
465	14,34	18,23	72,9	505,49
100	1,5	0,5	21,	95
200	1,28	4,	7,32	76,2
5	0,1	1,5	0,2	14,67
20	3,82	3,4	0,	45,38
150	4,45	4,33	31,65	183,6
5	0,	4,1	0,01	37,5
80	5,52	2,04	4,4	116,34
40	0,58	2,8	5,04	47,96
200	0,7	0,	13,2	55,6
50	2,5	4,3	0,	48,7
30	2,28	0,94	7,45	40,38
20	3,4	1,6	10,8	71,2
800	24,63	29,01	80,1	737,53
150	2,7	3,1	12,2	88,5
150	2,7	3,1	12,2	88,5
200	7,36	3,94	47,88	255,22
10	0,1	4,1	0,01	46,02
20	0,1	0,1	2,	9,4
200	0,06	0,02	5,2	37,3
20	3,4	1,6	10,8	72,1
20	2,2	2,61	3,5	43,02
470	13,22	12,37	69,39	463,06
1985	69,67	63,21	255,59	1889,58

День 4	Завтрак	суп молочный с вермишелью
		батон
		масло
		сыр
		чай с сахаром
		Итого
	2-й завтрак	фрукты
	Обед	Рассольник
		со сметаной
		и мясом
		Гуляш из печени
		Картофельное пюре
		огурец свежий
		компот из чернослива
		хлеб пшеничный
		хлеб ржаной
		Итого
	Полдник	кисломолочный продукт
		Итого
	Ужин	пирожок с капустой
		чай с молоком с сахаром
		хлеб
		конфета
	Итого	
	Итого за день	

200	5,6	5,4	23,04	162,16
40	3,98	1,74	13,	85
10	0,	8,2	0,01	75
10	2,13	4,16	0,1	47,96
200	0,06	0,02	5,16	23,06
460	11,77	19,52	41,4	393,25
100	0,4	0,4	9,8	47
200	0,82	3,2	17,08	100
10	0,2	3,	0,4	29,34
20	3,82	3,4	0,	43,4
80	10,13	7,01	3,05	127,2
150	1,8	10,16	27,58	138,21
50	0,35	0,05	10,95	45,7
200	0,14	0,06	27,28	110,2
30	2,28	0,94	7,45	48,38
20	3,4	1,6	10,8	71,2
760	22,94	31,02	104,6	713,63
150	4,05	4,65	18,3	132,75
150	4,05	4,65	18,3	132,75
100	12,6	5,7	36,3	246,5
200	1,748	1,222	15,8	62,01
20	3,4	1,6	10,8	71,2
20	0,8	3,26	10,8	75,04
340	18,54	11,782	73,7	454,75
2230	61,	67,5	247,8	1741,39

День 5

Завтрак	каша кукурузная	200	7,1	9,38	47,68	303,44	
	Батон с	40	3,98	1,74	13,	84,98	
	маслом и	5	0,	4,1	0,005	37,5	
	какао на молоке	200	6,03	4,2	17,15	130,1	
Итого		425	17,18	19,42	77,69	556,02	
2-й завтрак	фрукты	100	2,5	2,7	14,02	90,38	
Обед	суп гороховый с	200	1,02	4,73	19,53	126,72	
	гречками и	20	3,4	1,6	10,8	71,2	
	мясом	20	3,82	3,4	0,	45,38	
	Плов из говядины	230	5,84	7,1	36,4	265,06	
	зеленый горошек	50	1,6	0,1	3,3	21,5	
	кисель	200	0,15	0,17	11,34	48,5	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,63	4,97	32,25	
	хлеб ржаной	20	3,4	1,6	10,8	71,2	
	Итого		760	20,75	19,33	97,14	681,85
	Полдник	снежок	150	2,01	2,75	12,94	90,07
Итого		150	2,01	2,75	12,94	90,07	
ужин	Лапша с	150	1,4	0,4	25,1	108,56	
	маслом	6	0,705	4,1	0,05	37,1	
	яйцо отварное	40	5,1	5,	0,3	63	
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,16	23,06	
	вафля	20	6,7	3,	14,	82,9	
	хлеб	20	3,4	1,6	10,8	71,2	
	Итого		436	17,36	14,14	55,41	385,82
	Итого за день		1871	59,8	58,34	257,2	1804,1

день 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
ЗАВТРАК	каша геркулесовая с	200
	маслом	10
	чай с молоком	200
	батон с	40
	маслом	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460
10:00	сок	180
ИТОГО ЗА 10:00		100
ОБЕД	суп картофельный с	200
	фрикадельками	20
	котлета мясная	80
	соус томатный	40
	рис отварной с	150
	маслом	5
	Компот из облепихи	200
	Хлеб ржаной	20
	кукуруза консервированная	50
	Хлеб пшеничный	30
ИТОГО ЗА ОБЕД		760
ПОЛДНИК	Йогурт	150
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150
УЖИН	картофель с овощами	200
	и масло	10
	чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	30
ИТОГО ЗА УЖИН		440
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2025

Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Белки	Жиры	Углеводы	
4,37	4,00	23,14	161,87
0,10	8,20	0,10	72
2,90	1,33	15,40	25,93
3,98	1,74	13,00	84,98
0,20	8,00	0,01	72
11,55	23,27	52,00	416,78
0,90	0,18	5,18	27,94
0,40	0,40	9,80	44
1,04	4,10	19,71	126,43
3,82	3,40	0,00	45,38
11,00	12,42	8,11	187,9
0,58	0,76	5,04	47,96
1,50	5,30	36,60	152,18
0,00	4,10	0,10	37,1
0,60	0,52	8,00	113
3,40	1,60	11,00	71,2
4,40	0,80	22,40	116
2,28	0,94	7,50	48,38
28,62	33,94	118,46	945,53
4,05	4,65	18,30	132,75
4,05	4,65	18,30	132,75
3,00	5,53	36,20	301,38
0,00	8,20	0,01	72
0,10	0,02	5,20	23,06
2,28	0,15	7,24	48,38
5,38	32,54	48,65	444,82
50,00	76,16	247,00	2013,88

День 7

День 7	Завтрак	каша кукурузная с
		маслом
		батон с
		маслом и
		сыром
		чай с лимоном и сахаром
		Итого
	2-й завтрак	2-й завтрак
		фрукты
	Обед	суп с рыбой
		капуста тушеная с мясом 230
		помидор с луком
		компот из кураги
		хлеб пшеничный
		хлеб ржаной
		Итого
	Полдник	кисломолочный продукт
		Итого
	Ужин	Сырники с
		повидлом
	чай с молоком	
	хлеб	
	Итого	
	Итого за день	

200	7,1	9,4	47,68	303,44
5	0,1	4,1	0,005	37,5
40	4,	1,74	13,	84,98
10	0,	8,2	0,1	72
10	2,13	4,2	0,1	47,96
200	0,12	0,02	10,2	41,06
465	13,55	28,	70,93	586,94

100	2,5	2,7	14,02	90,38
200	2,4	7,21	17,24	118,08
230	6,21	10,3	39,25	273,45
50	0,5	0,1	11,75	49,78
200	1,	0,	14,6	61,7
30	2,3	1,	7,45	48,38
20	3,4	1,6	10,8	71,2
730	15,51	20,71	101,1	622,6
150	4,05	4,65	18,3	132,75
150	4,05	4,65	18,3	132,75
100	11,7	10,3	23,78	234
40	2,	1,	12,02	63,3
200	1,44	1,5	2,2	28,52
20	3,4	2,	10,8	73,20
360	18,54	14,8	48,8	399,32
1805	54,15	69,5	253,14	1831,69

День 8

завтрак	каша пшенная с	200	4,69	6,23	34,4	204,64
	маслом	10	0,1	8,2	0,01	72
	батон с	40	3,98	1,74	12,85	84,98
	маслом	10	21,19	8,2	0,01	72
	кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91
	Итого	460	32,9	26,8	61,8	524,62
2-й завтрак	фрукты	100	2,5	2,7	14,02	90,38
обед	суп свекольник со	200	1,1	6,1	19,1	138,34
	сметаной и	10	0,2	3,	0,4	29,34
	мясом	20	3,82	3,4	0,	45,38
	картофельное пюре	150	1,8	10,16	28,	138,21
	щницель с	80	11,44	12,42	8,11	187,9
	сыром	10	2,13	4,16	0,	47,96
	соус томатный	40	0,58	2,8	5,04	47,96
	зеленый горошек	50	1,6	0,1	3,3	21,5
	кисель	200	0,15	0,17	11,47	48,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	хлеб ржаной	20	3,4	1,6	11,	71,2
	Итого	810	28,13	42,81	89,61	824,67
полдник	иогурт	150	4,05	4,65	18,3	132,75
	итого	150	4,05	4,65	18,3	132,75
ужин	суфле из печени с рисом	80	0,52	0,26	1,31	168,34
	чай с сахаром с молоком	200	1,74	1,22	11,1	62,01
	хлеб	20	3,4	1,6	11,	71,2
	печенье	20	2,2	9,	3,5	43,02
	Итого	320	7,86	12,	26,91	344,57
	Итого за день	1840	75,4	88,96	210,64	1916,99

День 9

Завтрак	суп молочный с лапшой
	батон с
	маслом и
	сыром
	чай с сахаром
Итого	
2-й завтрак	фрукты
Обед	суп с клецками и
	гречка отварная
	бефстроганов из говядины
	помидоры свежие
	компот из чернослива
	хлеб пшеничный
	хлеб ржаной
	Итого
полдник	кисломолочный продукт
	итого
ужин	рыба с овощами
	рис отварной
	чай с сахаром
	хлеб пшеничный
	Итого
	Итого за день

200	5,8	13,6	29,8	234,16
40	5,	1,74	13,	84,98
10	0,1	8,2	0,13	72
10	2,13	4,16	0,1	47,96
200	0,1	0,02	5,2	23,06
460	13,13	27,72	48,22	462,16
100	2,5	2,7	14,02	90,38
200	6,7	6,97	24,74	145,22
150	4,57	5,	34,	182,02
80	10,34	8,2	2,2	61,3
50	0,5	0,1	12,	49,78
200	0,14	0,12	29,7	110,2
30	2,28	0,94	7,5	48,38
20	3,4	1,6	10,8	71,2
730	27,86	23,	120,94	668,1
150	4,05	4,65	18,3	132,75
150	4,05	4,65	18,3	132,75
150	3,6	5,3	36,7	152,18
80	5,	2,74	2,5	90,36
200	0,06	0,02	5,2	23,06
20	1,52	0,63	4,97	32,25
450	10,2	9,	49,5	297,85
1890	58,1	66	251,88	1651,24

День: День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
	каша дружба	200	5,68	5,12	17,80	165,53
	масло	7	0,70	7,20	0,01	72,00
	Какао с молоком	200	6,03	4,20	19,05	130,10
	батон с маслом	40	3,98	1,74	13,00	84,98
	Итого	447	16,39	18,26	49,86	452,91
	10:00					
	фрукты	100	2,50	2,70	14,02	90,38
	ОБЕД					
	Суп крестьянский со сметаной, мясом отварным	200	1,00	5,10	17,24	118,08
	сметаной	10	0,20	3,00	0,40	28,74
	мясом отварным	20	4,00	3,40	0,00	45,38
	лапша отварная с маслом	150	1,40	0,40	25,10	108,56
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	9,24	12,44	12,56	183,00
	компот из облепихи	200	0,60	0,52	8,00	113,00
	Хлеб ржаной	20	3,40	0,94	10,80	48,38
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,25	9,90	47,96
	кукуруза консервированная	50	44655,00	0,80	22,40	116,00
	Итого	810	48,48	36,70	106,41	897,64
	ПОЛДНИК					
	йогурт	150	4,05	4,65	18,30	132,75
	УЖИН					
	Булочка с повидлом	100	2,17	4,82	5,81	165,72
	чай с молоком	200	3,90	2,60	15,90	98,80
	конфета шоколадная	20	0,80	3,26	10,80	75,04
	Итого	320	6,87	9,60	32,51	339,56
	Итого за день	1827	71,43	67,29	202,80	1913,24

Повар Ошуркова Т.М.

Завхоз

Бурдуковская Т.Г.

Повар Сусумова Е.Р.