

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

МКДОУ «Детский сад г. Фатежа» Фатежского района Курской области для детей 3 – 7 лет.

Наименование блюда	Продукты	Кол-во в граммах		Выход в граммах	Хим. состав			Калорийность
		брутто	нетто		Б	Ж	У	
1 день								
Завтрак								
Каша гречневая	Крупа гречневая	50	50	200	11,7	6,77	53,6	320
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак.								
Груша	Груша	130	115	115	0,46	0,34	11,0	48,3
Обед								
Салат из моркови	Морковь	50	40	60	0,57	3,96	6,3	63,41
	Яблоко	20	14					
	Сахар	2	2					
	Масло растительное	4	4					
Щи со сметаной	Капуста белокочанная	60	48	250/10	3,0	4,6	16,6	119,5
	Морковь	20	16					
	Картофель	100	70					
	Лук репчатый	10	8					

	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1.8					
	Сметана	10	10					
Ежики в томатно-сметанном соусе	Мясо	110	77	85/50	18,1	12,0	14,2	235,4
	Крупа рисовая	15	15					
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
	Лук репчатый	10	8					
	Масло сливочное	3	3					
	Соус:							
	Мука пшеничная	3	3					
	Томат	3	3					
	Сметана	5	5					
	Бульон	50	50					
	Картофельное пюре	Картофель	220					
Молоко		50	50					
Масло сливочное		5	5					
Компот из свежих яблок	Свежие яблоки	20	18	180	0,0	0,0	17,0	65,0
	Сахар	15	15					
Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Салат из свежей капусты	Капуста белокочанная	60	48	60	1,0	3,96	3,0	52,2
	Морковь	10	8					
	Масло растительное	4	4					
Крендель сахарный	Мука пшеничная	28	28	50	3,54	6,57	27,87	185,0
	Сахар	8	8					
	Маргарин сливочный	7	7					
	Меланж	3	3					
	Соль	0,15	0,15					
	Дрожжи (прессованные)	2	2					
	Вода для замеса	10	10					

	теста							
	Сахар для посыпки	3	3					
	Масло растительное для смазки листов	0,25	0,25					
	Яйца для смазки кренделя	0,36	0,36					
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	3	180	2,85	1,75	18,6	100,8
	Молоко	90	90					
	сахар	10	10					
Хлеб ржаной				80	5,28	0,96	27,36	144,8
Хлеб пшеничный				50	3,8	1,5	24,9	130
За весь день:					55,03	55,97	264,43	1779,78

2 день

Завтрак.

Каша геркулесовая молочная	Крупа геркулес	20	20	200	6,4	9,7	22,3	202,3
	молоко	150	150					
	сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	0,1	70,9

Второй завтрак

Яблоко	Яблоко	150	130	130	0,52	0	12,5	58,5
--------	--------	-----	-----	-----	------	---	------	------

Обед

Суп гороховый с гренками на мясном бульоне	Горох сухой	30	30	250/15	8,2	3,5	29,7	186,6
	Морковь	20	16					
	Картофель	50	35					
	Лук репчатый	10	8,0					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
	Хлеб пшеничный	30	15 (гренки)					

Картофельная запеканка с отварным мясом со сметанной подливой	Картофель	250	175	240/30	22,0	18,2	40,0	113,3
	Молоко	50	50					
	Яйцо ¼ шт.	11,7	10,5					
	Мясо	100	70					
	Масло сливочное	2	2					
	Масло растительное	4	4					
	Лук репчатый	15	12					
	Мука пшеничная	3	3					
	Подлива:							
	Сметана	10	10					
	Мука пшеничная	5	5					
	Молоко	15	15					
Огурцы свежие	Огурцы свежие	40	35	35	0,28	0,03	1,19	4,9
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	14	12,5	180	0,17	0,0	21,1	82,3
Уплотненный полдник.								
Пудинг творожно – манный со сгущенным молоком	Творог	100	100	190/20	22,0	16,0	27,3	331,0
	Крупа манная	10	10					
	Масло сливочное	3	3					
	Сахар	5	5					
	Яйцо ¼ шт.	11,7	10,5					
	Молоко	50	50					
	Молоко сгущенное	20	20					
Кефир с сахаром	Кефир	180	177	180	5,0	5,7	13,2	122,2
	Сахар	6	6					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	20,51	108,6
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,9	130
За весь день:					72,5	63,15	248,6	1467,47
3 день. Завтрак.								
Каша молочная пшенная	Пшено	20	20	200	4,59	4,90	31,26	187,0
	Молоко	150	150					

	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак								
Мандарин	Мандарин	130	100	100	108	0	8,1	40,0
Обед.								
Суп картофельный с геркулесовой крупой со сметаной	Картофель	100	70	250/10	2,51	4,98	17,4	117,05
	Геркулес	5	5					
	Морковь	20	16					
	Лук репчатый	10	8					
	Зелень	3	1,8					
	Масло сливочное	3	3					
	Сметана	10	10					
Гуляш в томатно – сметанном соусе	Мясо (бескостное)	120	107	90	21,0	14,0	5,2	229,5
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	30	24					
	Томат	3	3					
	Мука	3	3					
	Сметана	5	5					
	Масло растительное	3	3					
Вермишель с маслом	Вермишель	45	45	126	4,5	4,4	31,41	187,0
	Масло сливочное	5	5					
Огурцы свежие	Огурцы свежие	40	37	37	0,28	0,03	0,8	4,55
Компот из свежемороженых ягод	Ягоды	20	18	180	0,07	0,0	17,0	65,0
	Сахар	15	15					

Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Рыба отварная	Рыба	108	98	80	14,13	1,47	0,62	64
	Лук	6	5					
Винегрет	Свекла	50	40	160	3,0	5,2	17,5	132,0
	Картофель	90	63					
	Морковь	30	24					
	Лук репчатый	10	8					
	Горошек зеленый отварной	20	12					
	Огурец консервированный б/уксуса	30	28					
	Масло растительное	5	5					
	Зелень	3	1,8					
Сок абрикосовый	Сок	180	180	180	0,16	0	21,6	82,8
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,9	130
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			80	5,28	0,96	27,36	144,8
За весь день					57,94	47	244,9	1613,47
4 день. Завтрак.								
Салат из моркови	Морковь	66	56	60	0,73	3,90	7,0	66,3
	Сахар	3	3					
	Масло растительное	4	4					

Вермишель молочная	Вермишель	30	30	200	7,2	12,0	32,9	242,5
	Молоко	150	150					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак.								
Банан	Банан	130	95	95	1,42	0	19,8	84,5
Обед.								
Помидор свежий	помидор свежий	40	35	35	0,35	0,06	1,46	7,32
Суп крестьянский со сметаной	Картофель	100	70	250/10	3,1	5,0	21,0	141,3
	Крупа пшено	10	10					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	20	16					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
	Сметана	10	10					
Суфле из печени со сметанным соусом	Печень	100	83	100/30	18,0	13,5	11,1	253,0
	Лук репчатый	10	8					
	Мука пшеничная	10	10					
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
	Молоко	30	30					

	Масло растительное	7	7					
	Соус:							
	Сметана	10	10					
	Мука пшеничная	3	3					
Картофельное пюре	Картофель	220	154	180	4,5	6,1	29,0	187,6
	Молоко	50	50					
	Масло сливочное	5	5					
Компот из свежих фруктов	Свежие фрукты	20	18	180	0,0	0,0	17,0	65,0
	Сахар	15	15					
Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Запеканка творожно – морковная с вареньем	Творог	100	100	190/25	21,0/0,12	14,1/0	18,0/17,2	286,5/66,2
	Молоко	50	50					
	Морковь	70	56					
	Крупа манная	7	7					
	Яйцо ¼ шт	11,7	10,5					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	3	3					
	Джем	25	25					
Какао на молоке	Какао	2	2	180	4,4	4,8	23,4	145,6
	Сахар	5	5					
	Молоко	140	140					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	20,51	108,6
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,9	130
За весь день:					68,74	69,45	279,11	1912,19

5 день.		Завтрак.						
Каша молочная манная	Манка	20	20	200	6,2	8,9	25,6	206,3
	Молоко	150	150					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак.								
Мандарин	Мандарин	130	100	100	108	0	8,1	40,0
Обед.								
Салат из свежих овощей	Помидор свежий	23	20	60	0,6	3,9	2,0	46,0
	Огурец свежий	23	21					
	Лук зеленый	10	8					
	Капуста белокочанная	13	10,4					
	Масло растительное	4	4					
Суп вермишелевый на курином бульоне	Вермишель	16	16	250	2,6	2,6	18,0	108,0
	Морковь	20	16					
	Картофель	50	35					
	Масло сливочное	3	3					
Куры отварные	Куры отварные	150	103	68	22,2	8,6	0,7	169,0
Морковно – картофельное пюре	Морковь	150	120	220	4,6	6,5	20,6	157,0
	Картофель	70	50					

	Молоко	70	70					
	Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	11	9,5	180	0,17	0,0	21,1	82,3
	Сахар	15	15					
Хлеб ржаной								

Уплотненный полдник.

Рагу овощное	Кабачки	42	30	250	4,49	8,79	25,81	205,6
	Картофель	120	90					
	Морковь	90	60					
	Лук репчатый	10	8					
	Капуста	72	60					
	Молоко	40	40					
	Масло растительное	7	7					
Йогурт	Йогурт	180	180	180	5,88	4,5	28,4	145,8
Печенье	Печенье			30	2,5	7,1	18,3	148,0
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			80	5,28	0,96	27,36	144,8
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,9	130
За весь день:					59,35	61,15	257,11	1710,57

6 день.

Завтрак.

Каша рисовая	Рис	60	60	200	4,94	4,34	51,56	265,0
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					

Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак								
Яблоко	Яблоко	150	130	130	0,52	0	12,5	58,5
Обед								
Рассольник со сметаной	Картофель	100	70	250/10	2,5	4,6	18,8	127,0
	Крупа перловая	5	5					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	20	16					
	Огурец, консервированный б/уксуса	30	28					
	Зелень	3	1,8					
	Масло сливочное	3	3					
	Сметана	10	10					
Шницель мясной	Мясо	110	77	80	16,3	10,8	5,76	185,7
	Хлеб пшеничный	10	10					
	Лук репчатый	10	8					
	Масло растительное	3	3					
Овощи тушеные	Картофель	70	49	180	3,2	4,22	26,6	116,3
	Морковь	60	48					
	Лук репчатый	10	8					
	Капуста	60	42					
	Зеленый горошек	20	18					
	Зелень	5	2,5					

	Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	14	12,5	180	0,17	0,0	21,1	82,3
	Сахар	15	15					
Уплотненный полдник.								
Салат из свежей капусты с яблоком	Капуста белокочанная	50	40	60	0,72	3,96	5,2	60,5
	Яблоко	20	14					
	Сахар	2	2					
	Масло растительное	4	4					
Оладьи	Мука пшеничная	40	40	85	6,2	11,9	33,1	267,8
	Молоко	50	50					
	Сахар	3	3					
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
	Масло сливочное	3	3					
	Дрожжи	1	1					
	Масло растительное	7	7					
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	3	3	180	2,85	1,75	18,6	100,8
	Молоко	90	90					
	Сахар	10	10					
	Вода	108	108					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			80	5,28	0,96	27,36	144,8
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,9	130
За весь день:					46,71	50,0	281,98	1666,47
7 день Завтрак.								
Каша гречневая	Крупа гречневая	30	30	200	8,0	9,7	30,6	242,0

молочная	Молоко	150	150					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
Второй завтрак.								
Груша	Груша	130	115	115	0,46	0,34	11,0	48,3
Обед.								
Суп картофельный со сметаной	Картофель	180	126	250/10	3,1	4,8	24,0	151,36
	Лук	10	8					
	Морковь	20	16					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
	Сметана	10	10					
Мясо тушеное	Мясо	110	77	50	16	10,5	3,4	172,5
	Лук репчатый	10	8					
	Масло растительное	3	3					
	Томат	5	5					
	Морковь	30	24					
Капуста	Капуста	250	175	150	4,5	4,6	8,0	86,0
	Лук репчатый	15	12					
	Масло сливочное	4	4					
Компот из свежих	Свежие фрукты	20	18	180	0,0	0,0	17,0	65,0

фруктов	Сахар	15	15					
Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Вареники ленивые	Творог	100	98	150	22,24	16,29	22,96	327
	Крупа манная	10	10					
	Яйца 1/4 шт.	11,7	10,5					
	Мука пшеничная	20	20					
	Соус:							
	Сахар	10	10					
	Масло сливочное	5	5					
Ряженка с сахаром	Ряженка	180	177	180	5,0	5,7	13,2	122,0
	Сахар	6	6					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	20,51	108,6
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,9	130
За весь день:					60,6	62,52	190,57	1380,55
8 день. Завтрак.								
Каша рисовая молочная	Крупа рисовая	20	20	200	2,13	0,30	27,38	121
	Молоко	150	150					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак								

Апельсин	Апельсин	130	80	80	0,72	0	7,6	32,0
Обед								
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	Свекла	100	80	250/10	3,3	4,6	22,4	142,1
	Картофель	100	70					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	20	16					
	Томат	2	2					
	Зелень	5	2,5					
	Масло сливочное	3	3					
	Сметана	10	10					
Бефстроганов в сметано-томатном соусе	Мясо	100	70	60/30	15,0	11,1	5,2	18,0
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	30	24					
	Томат	3	3					
	Сметана	5	5					
	Масло сливочное	3	3					
	Мука пшеничная	3	3					
Каша гречневая	Крупа гречневая	35	35	200	11,79	6,77	57,95	340
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
Помидор свежий	Помидор свежий	40	35	35	0,35	0,06	1,46	7,32
Компот из свежих фруктов	Свежие фрукты	20	18	180	0,0	0,0	17,0	65,0
	Сахар	15	15					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной							

Уплотненный полдник

Рагу овощное	Картофель		90	250	4,49	8,79	25,81	205,6
	Морковь		60					
	Капуста		60					
	Кабачки		30					
	Лук репчатый		8					
	Молоко		40					
	Масло растительное		7					
Какао на молоке	Какао порошок	2	2	180	4,4	4,8	23,4	145,6
	Сахар	15	15					
	Молоко	140	140					
Печенье	Печенье			30	2,5	7,1	18,3	148,0
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			80	5,28	0,96	27,36	144,8
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,9	130
За весь день:					53,99	53,78	295,2	1627,19

9 день.

Завтрак

Каша из смеси круп с изюмом и маслом сливочным	Крупа гречневая	16	16	200	10,52	11,86	40,51	311
	Крупа овсяная	27	27					
	Молоко	140	140					
	Изюм	3,2	3					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					

Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак								
Яблоко	Яблоко	130	120	120	0,48	0	12,5	54,0
Обед.								
Салат из свеклы с зеленым горошком	Свекла	38	30	60	1,0	2,5	4,91	46,26
	Зеленый горошек консервированный	23	15					
	Яблоки свежие	12	10					
	Лук репчатый	4	3					
	Масло растительное	3	3					
Бульон куриный с гренками	Морковь	20	16	250/15	1,5	3,0	9,1	68,7
	Масло сливочное	3	3					
	Хлеб пшеничный	30	15					
	Лук репчатый	10	8					
Суфле куриное	Куры отварные	150	103	85	20,6	22,3	5,0	202,0
	Молоко	30	30					
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
	Мука пшеничная	4	4					
	Масло сливочное	3	3					
Рис отварной с томатной подливой	Крупа рисовая	35	35	110/30	3,22	4,3	29,0	170,0
	Масло сливочное	5	5					
	Морковь	20	16					
	Подлива:							

	Томат	3	3					
	Мука пшеничная	3	3					
	Лук репчатый	2	1,8					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	14	12,5	180	0,17	0,0	21,1	82,3
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник.								
Икра морковная	Морковь	60	48	60	1,3	2,8	6,5	56,22
	Лук репчатый	12	10					
	Томатное пюре	16	16					
	Масло растительное	3	3					
	Сахар	1	1					
Запеканка из творога	Творог	93,8	92	100/30	17,54/0.03	12,05/0.03	17,15/5.1	247,0/20,79
	Крупа манная	6	6					
	Сахар	8	8					
	Яйца 1/10 шт.	1/10	4					
	Масло сливочное	4	4					
	Сухари	4	4					
	Сметана	4	4					
	Соус:							
	Яблоки свежие	8	6					
	Сахар	4	4					
	Крахмал картофельный	1	1					
	Вода	24	24					

Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток	2	2	180	2,6	1,75	18,6	100,8
	Молоко сгущенное	34	34					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			80	5,28	0,96	27,36	144,8
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,9	130
За весь день:					68,27	70,85	258,23	1616,84
10 день. Завтрак.								
Каша манная на сгущенном молоке	Крупа манная	20	20	200	6,2	8,9	25,6	206,3
	Молоко сгущенное	60	60					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак.								
Апельсин	Апельсин	150	100	100	0,9	0,2	9,5	40,0
Обед.								
Борщ с мясом со сметаной	Мясо	50	35	250/22/10	10	10	20,3	212,6
	Свекла	50	40					
	Капуста	30	24					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	20	16					
	Картофель	100	70					
	Томат	3	3					
	Масло сливочное	3	3					

	Зелень	3	1,8					
	Сметана	10	10					
Котлета рыбная	Рыба филе	70	63	75	12,0	5,2	8,0	128,0
	Лук репчатый	10	8					
	Яйцо 1/8шт.	5,8	5,2					
	Хлеб пшеничный	10	10					
	Мука пшеничная	3	3					
	Масло растительное	4	4					
Картофельное пюре	Картофель	220	154	180	4,5	6,1	29,0	187,6
	Молоко	50	50					
	Масло сливочное	5	5					
Компот из свежих фруктов	Свежие фрукты	20	18	180	0,0	0,0	17,0	65,0
	Сахар	15	15					
Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Салат из моркови и яблок	Морковь	40	32	60	0,5	3,1	4,7	49,14
	Яблоко	30	26					
	Масло растительное	3	3					
Яйцо, запеченное в сметанном соусе	Яйцо 1 шт.	1 шт.	40	80	0,44	0,8	0,2	10,16
	Масло сливочное	1,5	1,5					
	Соус:							
	Сметана	10	10					
	Мука пшеничная	3	3					

Кефир с сахаром	Кефир	180	177	180	5,0	5,7	13,2	122,2
	Сахар	6	6					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			80	5,28	0,96	27,38	144,8
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	66,7	1,5	24,9	130
За весь день:					48,87	50,89	231,46	1447,67