



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ЦСОВ № 29
Е.А. Панченко

Меню на 10 дней для детей с 3 до 7ми лет

НЕДЕЛЯ I							
I ДЕНЬ							
	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. Карты
завтрак	Суп молочный с крупой	180	156	5,76	6,63	18,28	1
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	48	254	9,7	9,9	30,8	3
	Итого за прием пищи	408	475	16,86	17,93	61,38	
2 завтрак	Напиток из консервированных фруктов	100	62,5	0,1	0	16,1	108
	Итого за прием пищи	100	62,5	0,1	0	16,1	
обед	Огурец соленый	50	7	0,38	0	1,3	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	96,63	4,73	4,29	96,63	154
	Голубцы ленивые	180	229,93	15,33	13,78	9,37	315
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	640	582,18	25,97	18,57	131,9	
полдник	Булочка "Российская"	60	211,52	4,34	5,07	37,08	415
	Молоко кипяченое	190	114	5,51	6,08	8,93	419
	Итого за прием пищи	250	325,52	9,85	11,15	46,01	
ужин	Запеканка манная со сгущ. молоком	200	145,3	4,29	8,22	24,07	77
	Кисель из концентратов	200	68,4	0	0	18	46
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	450	331,2	8,09	8,62	66,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1848	1776,4	60,87	56,27	322,06	
2 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом сливочным	183	250,25	8,09	9,17	33,75	182
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
	Итого за прием пищи	409	538,1	17,84	19,08	72,94	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	55,02	2,9	2,5	4,8	534
	Итого за прием пищи	100	55,02	2,9	2,5	4,8	
обед	Зеленый горошек	50	50,25	1,18	3,81	2,93	24
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	75,692	2,64	2,94	1,04	80
	Макаронаты отварные	130	145,05	4,41	3,27	27,27	219
	Котлета мясная	70	182,17	11	10,61	11,59	299
	Соус томатный	30	31,04	0,59	1,66	3,33	366
	Компот из конс. фруктов	180	150,36	0,24	0	38,76	108
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	690	752,062	23,86	22,69	109,52	
полдник	Печенье	50	208,5	3,75	4,9	37,2	609
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Итого за прием пищи	250	362,5	3,85	4,9	75,5	
ужин	Суп «шахтерский» с мясом и со сметаной	200	144	4,15	6,04	19,67	8
	Сок яблочный	200	46	0,5	0,1	10,1	537
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	450	307,5	8,45	6,54	54,37	

3 ДЕНЬ

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
завтрак	Запеканка из творога	150	379,26	26,44	17,73	26,06	251
	Соус молочный сладкий	50	51,85	0,97	2,28	6,81	369
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом 30/8	38	11,03	2,3	4,13	12	1
	Итого за прием пищи	418	475,99	29,76	24,15	53,26	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	47,03	0,34	0,14	9,49	417
	Итого за прием пищи	100	47,03	0,34	0,14	9,49	
обед	Салат из морской капусты	50	46,92	0,71	3,04	4,18	34
	Суп рыбный (сайра)	180	188	6,58	2,8	12,26	159
	Каша гречневая	130	202,75	7,48	4,29	33,82	179
	Гуляш из отварного мяса	70	173,23	12,01	12,83	2,45	373
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	660	859,52	32,31	23,46	107,77	
полдник	Пирожок с капустой	70	159	4,6	5,3	28,1	738
	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	412
	Итого за прием пищи	265	277,66	4,58	7,93	46,76	
ужин	Каша овсяная «Геркулес» жидкая молочная	200	260,07	9,79	6,63	40,2	182
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	450	531,57	13,69	7,03	103,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1893	2191,77	80,68	62,71	320,38	

4 ДЕНЬ

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	183	249,03	7,96	8,73	34,58	199
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,6	47,5	3
	Итого за прием пищи	409	568,03	19,06	19,73	94,38	
2 завтрак	Сок яблочный	100	46	0,5	0,1	10,1	537
	Итого за прием пищи	100	46	0,5	0,1	10,1	
обед	Кукуруза консерв. отварная	50	33	3	0,12	4,98	212
	Борщ с капустой и картофелем	180	81,86	1,68	4,08	10,43	63
	Каша рисовая рассыпчатая	130	193,21	3,3	4,71	34,42	332
	Суфле из печени	80	173	17,92	7,84	7,2	34
	Соус томатный	50	31,4	0,59	1,66	3,33	366
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	720	761,09	32,02	18,91	115,42	
полдник	Пряник	50	183	2,95	2,35	37,5	608
	Напиток кисломолочный	200	108	5,8	5	8,4	420
	Итого за прием пищи	250	291	8,75	7,35	45,9	
ужин	Омлет натуральный	200	385,48	18,82	32,85	3,62	229
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	450	656,98	22,72	33,25	66,52	
	Итого за день	1929	2323,1	83,05	79,34	332,32	

5 ДЕНЬ

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	243,03	7,96	8,73	34,58	199
	Какао на сгущенном молоке	180	116	3	3,1	19,4	694
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
	Итого за прием пищи	406	613,03	20,66	21,73	84,78	
2 завтрак	Компот из консервированных фруктов	100					
	Итого за прием пищи	100	0	0	0	0	
обед	Суп картофельный с вермишелью	180	85,75	1,92	2,03	16,81	88
	Азу с говядиной	150	22934	12,23	13,11	15,6	370
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,87	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	640	762,47	33,6	31,079	87,35	
полдник	Крендель с сахаром	60	232,89	4,41	7,35	37,24	443
	Чай с сахаром	200	37,61	0,05	0,01	9,32	411
	Итого за прием пищи	260	270,5	4,46	7,36	46,56	
ужин	Капусты тушенная с мясом	200	280	10	8,2	10,8	55
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	450	551,5	13,9	8,6	73,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1856	2197,5	72,62	68,769	292,39	

6 ДЕНЬ

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	183	250,35	8,09	9,17	33,75	182
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	2
	Итого за прием пищи	409	538,2	17,84	19,08	72,94	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	47,03	34	0,14	9,49	417
	Итого за прием пищи	100	47,03	34	0,14	9,49	
обед	Огурец соленый	50	7	0,38	0	1,3	17
	Суп картофельный с горохом	180	19	5	7,7	11	81
	Макароны отварные	130	145,05	4,41	3,27	27,27	219
	Печень по-строгановски	70	184	16,7	12,1	1,9	126
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	660	603,67	32,02	23,57	96,53	
полдник	печенье из песочного теста	50	155,26	2,94	4,9	24,83	21
	Молоко кипяченое	180	99,04	5,22	4,5	8,94	534
	Итого за прием пищи	230	254,3	8,16	9,4	33,77	
ужин	Капуста тушенная с мясом	200	280	10	8,2	10,8	55
	Кисель из концентратов	200	68,4	0	0	18	46
	хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	450	465,9	13,8	8,6	53,4	
Итого за прием пищи		1849	1909,1	105,82	60,79	266,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							

7 ДЕНЬ

завтрак	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
		Каша овсяная «Геркулес» жидкая мол.	180	234,07	8,81	5,97	36,19
	Какао на сгущ. молоке	180	13,7	3,6	3,3	13,7	15
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
Итого за прием пищи		406	501,77	22,11	19,17	80,69	
2 завтрак	Ктсель из концентратов	100	77	0,05	2	19,15	517
Итого за прием пищи		100	77	0,05	2	19,15	
обед	Кукуруза консер. отварная	50	33	3	0,12	4,98	212
	Свекольник	180	81	1,6	4,1	10,9	34
	Макароны отварные	130	145,15	4,41	3,27	27,27	219
	Сосиска отварная	50	171,5	11,2	15,4	0,084	99
	Соус томатный	30	18,62	0,35	1	2	366
	Компот из кураги	180	67,72	0,78	0,04	15,88	394
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		620	531,48	19,12	17,07	73,15	
полдник	сушка	50	195	4,5	3,75	35,5	1
	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	412
Итого за прием пищи		255	234,19	4,6	3,77	44,96	
ужин	Суп рыбный (сайра)	200	128,63	9,17	4,2	13,96	95
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	400,13	13,07	4,6	76,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1831	1744,57	58,95	46,61	294,81	

8 ДЕНЬ

завтрак	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	жиры	углеводы	№ реп. карты
		Запеканка творожная	150	379,26	26,44	17,73	26,06
	Соус молочный	50	51,85	0,97	2,28	6,81	369
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом 30/8	38	11,03	2,3	4,13	12	1
Итого за прием пищи		418	475,99	29,76	24,15	53,26	
2 завтрак	Сок яблочный	100	47	0,4	0,4	9,8	386
Итого за прием пищи		100	47	0,4	0,4	9,8	
обед	Салат из свеклы	50	46,92	0,71	3,04	4,18	34
	Суп картофельный с вермишелью	180	85,75	1,92	2,03	16,81	88
	Плов с мясом	170	299,19	12,85	12,65	33,45	375
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		630	680,48	21,01	18,22	109,5	
полдник	Булочка Дорожная	60	235,86	4,16	8,83	34,91	453
	Компот из конс. фруктов	200	150,36	0,24	0	38,76	108
Итого за прием пищи		260	386,22	4,4	8,83	73,67	
ужин	Каша пшеничная молочная жидкаяс маслом	200	249,03	7,96	80,73	34,58	199
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	520,53	11,86	81,13	97,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1858	2110,22	67,43	132,73	343,71	

9 ДЕНЬ

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ ре.п. карты
завтрак	Суп молочный	180	138,94	5,06	5,39	17,8	100
	Кофейный напиток на сгуш.молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
Итого за прием пищи		406	457,94	16,16	16,69	60,9	
2 завтрак	Компот из консервирован. фруктов	100	62,5	0,1	0	16,1	108
Итого за прием пищи		100	62,5	0,1	0	16,1	
обед	Огурец соленый	50	7	0,38	0	1,3	15
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	190	87,51	2,9	5,28	87,51	73
	Пюре картофельное	130	115,9	2,71	4,19	12,41	339
	Суфле из рыбы	80	114,44	11,95	7,53	3,51	284
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		680	573,47	23,47	17,5	159,79	
полдник	печенье	50	245	5	8	38	18
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
Итого за прием пищи		250	399	5,1	8	76,3	
ужин	Омлет натуральный	200	149	15,4	21	2,4	214
	Чай с сахаром	200	37,61	0,05	0,01	9,32	411
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	304,11	19,25	21,41	36,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1886	1797,02	64,08	63,6	349,41	

10 ДЕНЬ

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ ре.п. карты
завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	180	234,21	7,98	8,29	31,9	182
	Какао на с молоке	180	13,7	3,6	3,3	13,7	15
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
Итого за прием пищи		406	501,91	21,28	21,49	76,4	
2 завтрак	Кисель из концентратов	100	77	0,05	0	19,15	517
Итого за прием пищи		100	77	0,05	0	19,15	
обед	Зел. горошек консерв. отварной	50	50,25	1,18	3,81	2,93	24
	Суп «шахтерский» с мясом и со смет.	180	144	4,15	6,04	19,67	8
	Капуста тушенная с мясом	170	280	10	8,2	10,8	55
	Компот из сухофруктов	180	131,72	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		630	723,47	20,86	18,55	88,46	
полдник	Пирожок печенный из дрож. теста с повидлом	80	212	4,6	1,87	44,44	454
	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	412
Итого за прием пищи		285	251,19	4,7	1,89	53,9	
ужин	Жаркое по-домашнему	200	344,5	23,6	21,1	15,1	374
	Молоко кипяченое	200	110,04	5,8	5	9,6	534
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	572,04	33,2	26,5	49,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1871	2095,61	80,44	68,83	277,86	