

10-дневное меню МБДОУ детский сад №41
дети, дети-инвалиды, дети с ОВЗ

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калор ийнос ть	Вит.С
1- день	завтрак						
8/4	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным	180	5,74	6,67	24,48	202	0,37
13/10	Кофейный напиток на молоке	180	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47
1/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15	0,0
	Второй завтрак						
	Сок	200	0,8	0,8	19,6	85,36	
	Обед						
25/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,46	2,65	4,39	42,66	1,76
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200/5	1,8	4,5	12,5	99	5,37
15/8	Биточки из мяса говядины с рисом паровые	70	10,22	10,17	4,14	171	
6/3	Картофельное пюре с морской капустой	150	2,6	4,1	15,5	135	8,06
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	103	45,14
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
2/6	Омлет запеченный	60	5,9	7,9	1,05	98,25	0,09
17/3	Свекла тушеная с яблоками	130	1,71	8,42	14,09	137,8	4,82
11/10	Чай с лимоном	180/5	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за первый день	1733	32,62	55,23	216,2	1446,5	66,78

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калор ийнос	Вит.С
------	------------------------------	----------------	-------	------	--------------	----------------	-------

						ть	
2- день	Завтрак						
1/4	Каша гречневая с молоком	120	4,23	2,53	13,67	189,6	0,78
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	2,47	6,5	12,58	118,7	0,07
	Второй завтрак						
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	38,41	
	Обед						
2/1	Горошек зеленый с яйцом	40	0,67	2,65	3,94	42	15,03
5/2	Свекольник со сметаной	200/5	1,7	4,4	11,7	93	5,45
8/9	Суфле из мяса кур паровое	70	13,86	15,91	3,11	210,87	0,31
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,27	28,09	162,93	
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	45,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
9/3	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	130	2,48	5,56	8,53	93,6	1,69
17/12	Пирожок печеный с джемом	35	2,2	1,6	14,4	81	13,93
	Кисло-молочные продукты	180	5,2	5,8	7,2	105	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за второй день	1475	58,87	51,46	192,8	1365,5	13,93

№ тк	Прием пищи//	Выход в	белки	жиры	углевод	Калор	Вит.С
------	--------------	---------	-------	------	---------	-------	-------

	Наименование	гр.			ы	ийнос ть	
3- день	Завтрак						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	4,74	27,65	175,5	0,37
13/10	Кофейный напиток на молоке	180	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Второй завтрак						
	Сок	200	0,8	0,8	19,6	85,36	
	Обед						
25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	40	0,51	3,29	8,13	62,67	0,59
16/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117	18,81
11/8	Гуляш из мяса говядины	70	10,42	10,99	3,32	154	0,32
3/3	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	9,31
15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	15,01	57	80,1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
36/3	Гарнир овощной сборный	130	3,4	3,42	14,4	102,27	5,82
5/7	Рыба жареная	70	11,66	2	2,41	74,38	0,26
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за третий день	1693	48,98	43,52	197,43	1359,0 1	116,0 5

№ тк	Прием пищи//	Выход в	белки	жиры	углевод	Калор	Вит.С
------	--------------	---------	-------	------	---------	-------	-------

	Наименование	гр.			ы	ийнос ть	
4- день	Завтрак						
19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	180	5,4	5,4	25,5	169,2	0,48
14/10	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	120	0,47
1/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15	0,0
	Второй завтрак						
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	38,41	
	Обед						
19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	40	0,86	4,41	1,14	47,33	0,61
14/2	Суп из овощей со сметаной	200/5	3,7	3,9	12	99	2,88
26/8	Суфле из мяса говядины	70	14,9	15,7	4,7	220	16,75
8/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	81,46	27,13
5/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,59	0,03	19,43	76,5	45,17
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
9/5	Запеканка из творога	120	20,28	11,52	15,85	250,8	0,28
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,5	0,94	2,97	21,94	0,08
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за четвертый день	1530	54,02	53,13	188,08	1468,5 6	81,21

№ тк	Прием пищи//	Выход в	белки	жиры	углевод	Калори	Вит.
------	--------------	---------	-------	------	---------	--------	------

	Наименование	гр.			ы	йность	С
5-ден ь	завтрак						
21/2	Суп молочный с лапшой	180	3,09	3,3	10,77	85,5	0,37
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Второй завтрак						
	Сок	90	0,8	0,8	19,6	85,36	
	Обед						
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,2	4,46	4,04	62	2,57
8/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200/5	1,6	2,6	6,5	55	11,11
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11,17	11,15	3,99	161	0,32
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	14,8	16,51	34,55	348,8	0,96
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,07	16,33	63,9	63,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
10/1	Морковь тушеная	150	2,1	5,9	12,9	113	2,56
2/13	Хлеб с маслом и 1/2 яйцом	30/5/20	4,9	6,2	14,2	80	0,0
11/10	Чай с лимоном	180/5	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7
	Итого за пятый день	1725	49,41	49,45	193,06	1352,8	81,6

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
6- ден ь	завтрак						
43/3	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,0
13/1 0	Кофейный напиток на молоке	180	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47
1/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15	0,0
	Второй завтрак						
	Сок	90	0,8	0,8	19,6	85,36	
	Обед						
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	0,73	2,75	4,89	48	1,31
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,8	4,4	11	93	8,41
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,51	34,55	348,8	0,96
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	103	45,14
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
8/5	Сырники из творога с морковью	120	15,65	10,92	12,97	213,6	0,5
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,5	0,94	2,97	21,94	0,08
10/1 0	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за шестой день	1485	48,81	47,65	210,74	1433,9	56,87

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
7- ден ь	завтрак						
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	5,37	28,11	185,4	0,37
	Кисло-молочные продукты	180	5,2	5,8	7,2	105	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Второй завтрак						
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	38,41	
	Обед						
19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	40	0,86	4,41	1,14	17,33	0,61
32/2	Суп фасолевый	200	3,7	3,9	12	99	2,88
9/8	Печень по-строгановски	80	10,06	10,53	2,01	144	7,32
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,45	3,56	14,81	102,26	7,11
5/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,6	0,0	21,6	76,5	45,17
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
15/3	Свекла, тушеная в молочном соусе	130	2,84	2,59	14,44	91	5,02
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,6	1,4	5,59	73,5	0,44
14/1 0	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,5	0,47
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за седьмой день	1613	56,32	47,9	195,46	1350,7	69,39

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
8- ден ь	завтрак						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	5,37	28,11	185,4	0,37
13/1 0	Кофейный напиток на молоке	180	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	2,47	6,5	12,58	118,7	0,07
	Второй завтрак						
	Сок	200	0,8	0,8	19,6	85,36	
	Обед						
2/1	Горошек зеленый с яйцом	30	2,16	1,74	1,85	32	5,36
2/2	Борщ со сметаной	200/5	1,7	4,3	10,3	87	8,65
38/8	Запеканка картофельная, фарширова нная отварным мясом говядины с овощами	200	14,05	10,70	28,48	269,6	14,56
1/11	Соус молочный	20	0,39	1,16	1,32	17,3	0,05
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,07	16,33	63,9	63,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
18/3	Рагу из овощей	180	2,8	4,43	16,19	116,39	12,73
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1
10/1 0	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за восьмой день	1738	45,58	45,65	235,38	1486,5	105,4 3

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
9- ден ь	завтрак						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,44	5,23	38,12	223,2	0,47
12/1 0	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	0,23
1/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15	0,0
	Второй завтрак						
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	38,41	
	Обед						
26/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	40	0,54	3,33	7,69	62	0,74
27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	9,5	81	6,24
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,78	19,6	17,29	318,6	5,12
15/1 0	Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	15,01	57	80,1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
19/5	Суфле творожное	120	17,66	14,54	16,44	268,8	0,27
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,5	0,94	2,97	21,94	0,08
10/1 0	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за девятый день	1560	54,64	54,78	206,1	1505,8	93,36

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
10- ден ь	завтрак						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,48	4,58	24,76	160,2	0,37
13/1 0	Кофейный напиток на молоке	180	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47
1/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15	
	Второй завтрак						
	Сок	200	0,8	0,8	19,6	85,36	
	Обед						
30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,57	5,97	3,64	70,66	1,69
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118	4,52
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	9,96	9,71	4,5	145,25	0,0
10/3	Морковь тушеная	150	2,1	5,9	12,9	113	2,56
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	45,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
1/3	Картофель отварной	150	2,9	4,2	21,9	139	6
4/7	Рыба, тушенная с овощами	80	7,75	4,18	3,24	81,3	0,94
10/1 0	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за десятый день	1755	45,66	50,77	202,66	1394,7	61,62

10-дневное меню составлено на основании Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Уральский государственный экономический университет. Управление образования администрации г. Екатеринбурга
Федеральное Государственное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»
Екатеринбург 2011г.

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калор ийнос ть	Вит.С
2- день	Завтрак						
1/4	Каша рисовая с молоком	120	4,23	2,53	13,67	189,6	0,78
10/10	Кофейный напиток с молоком	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	2,47	6,5	12,58	118,7	0,07
	Второй завтрак						
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	38,41	
	Обед						
5/2	Свекольник со сметаной	200/5	1,7	4,4	11,7	93	5,45
8/9	Гуляш из мяса говядины	70	13,86	15,91	3,11	210,87	0,31
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,27	28,09	162,93	
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	45,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
9/3	Рыбные тефтели в соусе	110	2,48	5,56	8,53	93,6	1,69
17/12	Картофельное пюре	90	2,2	1,6	14,4	81	13,93
	Чай	180	5,2	5,8	7,2	105	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за второй день	1475	58,87	51,46	192,8	1365,5	13,93

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
------	------------------------------	----------------	-------	------	--------------	------------------	-----------

5- ден ь	завтрак						
21/2	Суп молочный с лапшой	180	3,09	3,3	10,77	85,5	0,37
	Кисло-молочные продукты	180	5,2	5,8	7,2	105	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Второй завтрак						
	Сок	200	0,8	0,8	19,6	85,36	
	Обед						
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,2	4,46	4,04	62	2,57
8/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200/5	1,6	2,6	6,5	55	11,11
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11,17	11,15	3,99	161	0,32
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	0,9
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,07	16,33	63,9	63,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
10/3	Морковь тушеная	150	2,1	5,9	12,9	113	2,56
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,9	6,2	14,2	80	0,0
11/1 0	Чай с лимоном	180/5	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7
	Итого за пятый день	1725	49,41	49,45	193,06	1352,8	81,6

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
------	------------------------------	----------------	-------	------	--------------	------------------	-----------

6- ден ь	завтрак						
16/4	Каша ассорти (рис+пшено) на молоке с маслом сливочным	150	5,3	3,8	32,4	188	0,0
13/1 0	Кофейный напиток на молоке	180	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47
1/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15	0,0
	Обед						
10/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,8	4,4	11	93	8,41
14/8	Гуляш из мяса говядины	70	9,96	9,71	4,5	145,25	0,0
3/3	Каша гречневая	130	14,8	16,51	34,55	348,8	0,96
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	103	45,14
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
9/5	Запеканка из творога	120	15,65	10,92	12,97	213,6	0,5
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,5	0,94	2,97	21,94	0,08
10/1 0	Кисло -молочный напиток	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за шестой день	1485	48,81	47,65	210,74	1433,9	56,87

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
7-	завтрак						

ден ь							
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	5,37	28,11	185,4	0,37
	Чай	180	5,2	5,8	7,2	105	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Второй завтрак						
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	38,41	
	Обед						
32/2	Суп картофельный с бобовыми	200	3,7	3,9	12	99	2,88
9/8	Печень по-строгановски	80	10,06	10,53	2,01	144	7,32
4/3	Картофельное пюре	130	2,45	3,56	14,81	102,26	7,11
5/10	Компот из кураги и изюма	180	0,6	0,0	21,6	76,5	45,17
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
15/3	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	2,84	2,59	14,44	91	5,02
9/7	Кнели рыбные паровые	70	9,6	1,4	5,59	73,5	0,44
14/1 0	Чай	180	3,48	3,13	20,61	121,5	0,47
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за седьмой день	1613	56,32	47,9	195,46	1350,7	69,39

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
8-	завтрак						

день							
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	5,37	28,11	185,4	0,37
13/1 0	Кофейный напиток на молоке	180	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47
4/13	Хлеб с сыром	30/5/10	2,47	6,5	12,58	118,7	0,07
	Второй завтрак						
	Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	85,36	
	Обед						
2/2	Борщ со сметаной	200/5 180/4	1,7	4,3	10,3	87	8,65
38/8	Бефстроганов из мяса говядины	80/60	14,05	10,70	28,48	269,6	14,56
1/11	Каша гречневая	150/130	0,39	1,16	1,32	17,3	0,05
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180/150	0,36	0,07	16,33	63,9	63,07
	Хлеб пшеничный	20/16	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40/30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
18/3	Рагу из овощей	150/130	2,8	4,43	16,19	116,39	12,73
8/12	Хлеб с маслом и ½ яйцом	30/5/20	5,3	3,9	32,4	188	0,1
10/1 0	Чай	180/150	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25/20	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за восьмой день	1738	45,58	45,65	235,38	1486,5	105,4 3

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
9-	завтрак						

день							
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,44	5,23	38,12	223,2	0,47
12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	0,23
1/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15	0,0
	Второй завтрак						
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	38,41	
	Обед						
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,78	19,6	17,29	318,6	5,12
15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	15,01	57	80,1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
19/5	Омлет запеченный (паровой)	65	17,66	14,54	16,44	268,8	0,27
	Печенье						
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за девятый день	1560	54,64	54,78	206,1	1505,8	93,36

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
------	------------------------------	----------------	-------	------	--------------	------------------	-----------

5- ден ь	завтрак						
21/2	Каша манная с маслом сливочным	180	3,09	3,3	10,77	85,5	0,37
10/1 0	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Конфета	1шт					
	Хлеб с маслом	25/5	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Второй завтрак						
	Сок	90	0,8	0,8	19,6	85,36	
	Обед						
8/2	Суп фасолевый	200	1,6	2,6	6,5	55	11,11
44/3	Бигус с мясом говядины	150	8,6	6,8	37,8	250	0,9
7/10	Компот из чернослива	180	0,36	0,07	16,33	63,9	63,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
10/1	Сдоба обыкновенная	60	2,1	5,9	12,9	113	2,56
	Сосиска отварная	50	8,6	6,8	37,8	250	0,9
	Салат из отварного картофеля, репчатого лука, соленым огурцом	60	0,36	0,07	16,33	63,9	63,07
11/1 0	Чай	180/5	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7
	Итого за пятый день	1725	49,41	49,45	193,06	1352,8	81,6

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
------	------------------------------	----------------	-------	------	--------------	------------------	-----------

6- ден ь	завтрак						
43/3	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,0
13/1 0	Кофейный напиток на молоке	180	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47
1/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15	0,0
	Второй завтрак						
	Фрукты	90	0,8	0,8	19,6	85,36	
	Обед						
10/2	Рассольник с крупой и сметаной	200/5	1,8	4,4	11	93	8,41
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,51	34,55	348,8	0,96
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	103	45,14
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
8/5	Сырники из творога с морковью	120	15,65	10,92	12,97	213,6	0,5
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,5	0,94	2,97	21,94	0,08
10/1 0	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за шестой день	1485	48,81	47,65	210,74	1433,9	56,87

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
9-	завтрак						

день							
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,44	5,23	38,12	223,2	0,47
12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	0,23
1/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15	0,0
	Второй завтрак						
	Сок	90	0,36	0,36	8,82	38,41	
	Обед						
26/1	Салат из капусты с морковью с растительным маслом	40	0,54	3,33	7,69	62	0,74
27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	9,5	81	6,24
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,78	19,6	17,29	318,6	5,12
15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	15,01	57	80,1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
19/5	Суфле творожное	120	17,66	14,54	16,44	268,8	0,27
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,5	0,94	2,97	21,94	0,08
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за девятый день	1560	54,64	54,78	206,1	1505,8	93,36

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
10-	завтрак						

день							
5/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	4,48	4,58	24,76	160,2	0,37
13/10	Чай	180	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47
1/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15	
	Обед						
17/2	Суп картофельный с крупой	200	4,3	4,0	15,9	118	4,52
14/8	Гуляш из мяса говядины	70	9,96	9,71	4,5	145,25	0,0
10/3	Капуста тушеная	150	2,1	5,9	12,9	113	2,56
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	45,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
36/1	Суп-пюре гороховый	130	7,75	4,18	3,24	81,3	0,94
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за десятый день	1755	45,66	50,77	202,66	1394,7	61,62

10-дневное меню составлено на основании Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Уральский государственный экономический университет. Управление образования администрации г. Екатеринбурга
Федеральное Государственное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»
Екатеринбург 2011г.

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калор ийнос ть	Вит.С
4- день	Завтрак						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,4	5,4	25,5	169,2	0,48
14/10	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	120	0,47
1/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15	0,0
	Второй завтрак						
	Сок	90	0,36	0,36	8,82	38,41	
	Обед						
32/2	Суп фасолевый	200	3,7	3,9	12	99	2,88
11/8	Гуляш из мяса говядины	70	14,9	15,7	4,7	220	16,75
8/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	81,46	27,13
5/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,59	0,03	19,43	76,5	45,17
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
5/12	Ватрушка с творогом	100	8,5	8,1	26,2	212	60,44
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за четвертый день	1530	54,02	53,13	188,08	1468,5 6	81,21

6- ден ь	завтрак						
43/3	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	150	5,3	3,8	32,4	188	0,0
13/1 0	Какао с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47
1/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15	0,0
	Обед						
10/2	Суп рассольник с крупой и сметаной	200/5	1,8	4,4	11	93	8,41
44/3	Плов из мяса говядины	150	8,6	6,8	37,8	250	0,9
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	103	45,14
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
19/5	Запеканка творожная	120	17,66	14,54	16,44	268,8	0,27
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,5	0,94	2,97	21,94	0,08
	Кисло - молочный напиток	180	5,2	5,8	7,2	105	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за шестой день	1485	48,81	47,65	210,74	1433,9	56,87

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
7- день	завтрак						
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,88	5,37	28,11	185,4	0,37
14/10	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,5	0,47
	Хлеб с маслом и сыром	25/5/10	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Обед						
32/2	Суп фасолевый	200	3,7	3,9	12	99	2,88
9/8	Печень по- строгановски	80	10,06	10,53	2,01	144	7,32
4/3	Картофельное пюре	130	2,45	3,56	14,81	102,26	7,11
5/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,6	0,0	21,6	76,5	45,17
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
4/7	Рыба, тушенная с овощами	70	9,6	1,4	5,59	73,5	0,44
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за седьмой день	1613	56,32	47,9	195,46	1350,7	69,39

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калор ийнос ть	Вит.С
2- день	Завтрак						
1/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	120	4,23	2,53	13,67	189,6	0,78
10/10	Кофейный напиток на молоке	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
4/13	Хлеб с маслом	30/5/	2,47	6,5	12,58	118,7	0,07
	Второй завтрак						
	Сок	90					
	Обед						
5/2	Свекольник со сметаной	200/5	1,7	4,4	11,7	93	5,45
7/5	Бефстроганов из мяса говядины	70	13,86	15,91	3,11	210,87	0,31
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,27	28,09	162,93	
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	45,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
2/6	Омлет запеченный (паровой)	60	2,48	5,56	8,53	93,6	1,69
	Печенье						
11/10	Чай	180	5,2	5,8	7,2	105	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за второй день	1475	58,87	51,46	192,8	1365,5	13,93

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калор ийнос ть	Вит.С
8- день	завтрак						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,74	6,67	24,48	202	0,37
13/10	Кофейный напиток на молоке	180	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47
4/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15	0,0
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,8	0,8	19,6	85,36	
	Обед						
2/2	Борщ со сметаной	200/5	1,8	4,5	12,5	99	5,37
7/8	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,22	10,17	4,14	171	
3/4	Каша гречневая	150	2,6	4,1	15,5	135	8,06
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	103	45,14
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
9/5	Омлет запеченный (паровой)	60	5,9	7,9	1,05	98,25	0,09
2/11	Вафли	20	1,71	8,42	14,09	137,8	4,82
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за восьмой день	1733	32,62	55,23	216,2	1446,5	66,78

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калор ийнос ть	Вит.С
3- день	Завтрак						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/ 150	5,37	4,74	27,65	175,5	0,37
13/10	Какао с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47
	Хлеб с маслом	25/4 40/5	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Второй завтрак						
	Фрукты	100					
	Обед						
7.20/2 /5	Суп лапша	200 150	2,7	4,4	16,3	117	18,81
7.4/9/ 1	Плов с мясом кур	200	2,67	3,66	17,89	117	9,31
7.15/1 0/1	Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	15,01	57	80,1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
	Рыба жареная	60					
4/7	Салат из свежих овощей	60/40	3,4	3,42	14,4	102,27	5,82
	Картофель отварной	100/ 70					
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25/20	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за третий день	1693	48,98	43,52	197,43	1359,0 1	116,0 5

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калор ийнос ть	Вит.С
4- день	Завтрак						
19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	180/150	5,4	5,4	25,5	169,2	0,48
14/10	Какао с молоком	180/150	3,48	3,13	20,61	120	0,47
1/13	Хлеб с маслом	25/5 20/4	0,37	4,37	12,58	91,15	0,0
	Второй завтрак						
	Сок	100/120					
	Обед						
8/2	Суп из овощей со сметаной	200 180	3,7	3,9	12	99	2,88
7/8	Суфле из мяса говядины	70/50	14,9	15,7	4,7	220	16,75
3/3	Макароны отварные	130/110	3,03	2,47	11,76	81,46	27,13
5/10	Компот из чернослива и изюма	180/150	0,59	0,03	19,43	76,5	45,17
	Хлеб пшеничный	20/16	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40/30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
5/7	Запеканка из творога	100	8,5	8,1	26,2	212	60,44
1/3	Соус молочный сладкий	20/10					
	Вафли	1шт					
10/10	Чай	180/150	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25/20	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за четвертый день	1530	54,02	53,13	188,08	1468,5 6	81,21

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
5- ден ь	завтрак						
21/2	Суп молочный с лапшой	180	3,09	3,3	10,77	85,5	0,37
10/1 0	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Обед						
8/2	Суп фасолевый	200/5	1,6	2,6	6,5	55	11,11
7/8	Суфле из мяса говядины	70	11,17	11,15	3,99	161	0,32
45/3	Капуста тушеная	150	8,6	6,8	37,8	250	0,9
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,07	16,33	63,9	63,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60/40	2,1	5,9	12,9	113	2,56
2/13	Яйцо отварное	40	4,9	6,2	14,2	80	0,0
11/1 0	Чай	180	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7
	Итого за пятый день	1725	49,41	49,45	193,06	1352,8	81,6

Утверждаю _____
 Заведующий МБДОУ №41
 С.В.Мецихина

10-дневное меню МБДОУ детский сад №41

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калор ийнос ть	Вит.С
1- день	завтрак						
8/4	Каша гречневая с маслом сливочным	180	5,74	6,67	24,48	202	0,37
13/10	Кофейный напиток на молоке	180	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47
1/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15	0,0
	Обед						
11/2	Суп гороховый	200/5	1,8	4,5	12,5	99	5,37
15/8	Биточки из мяса говядины	70	10,22	10,17	4,14	171	
6/3	Картофельное пюре	150	2,6	4,1	15,5	135	8,06
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	103	45,14
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Уплотненный полдник						
2/6	Запеканка из творога сгущенное молоко	120/100	5,9	7,9	1,05	98,25	0,09
17/3							
11/10	Кисло - молочный напиток	130	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за первый день	1733	32,62	55,23	216,2	1446,5	66,78

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575819

Владелец Мешавкина Светлана Вадимовна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023