

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №41
С.В.Мешавкина

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	Сад/ ясли	Сад/ ясли	Сад/ ясли	Сад/ ясли	Сад/ ясли	Сад/ ясли
8/4	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным	180/150	5,7/4,8	6,7/5,6	26,2/ 21,9	182/ 151	0,4/ 0,3
13/10	Кофейный напиток на молоке	200/180	3,0/2,7	2,9/2,6	13,4/12	89/80	0,5/ 0,5
1/13	Хлеб с маслом	25/6 20/4	1,26/ 0,96	4,36/ 3,68	6,5/ 4,72	66,8/ 43,16/	0,0
	Второй завтрак						
	Сок	200/100	1/0,5	0,2/0,1	20,2/10, 10	92/46	
	Обед						
25/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60/30	0,8/0,4	5,9/3,0	5,7/2,9	73/37	4,5/ 2,3
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200/5 150/3	1,8/1,4	4,5/3,3	13,9/ 10,4	99/74	5,4/ 4,0
15/8	Биточки из мяса говядины с рисом паровые	70/50	10,2/8,8	10,2/8,7	4,3/3,7	149/ 128	0/0
6/3	Картофельное пюре	150/120	3,1/2,7	4,2/3,7	22,3/ 19,4	135/ 117	10,7/ 9,3
6/10	Компот из сухофруктов	180/150	0,4/0,4	0,0/0,0	17,9/14, 9	65/54	45,1/3 7,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	
	Полдник						
2/6	Омлет запеченный	100/80	9,8/7,8	13,1/ 10,5	1,7/1,4	164/ 131	0,1/ 0,1
17/3	Свекла тушенная с яблоками	130/100	1,7/1,3	8,4/6,5	16,7/ 12,8	138/ 10,6	4,8/ 3,7
11/10	Чай с лимоном	180/5 150/3	0,1/0,1	0,0/0,0	8,2/6,8	32/27	0,7/0, 6
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Итого за первый день	1776/13 75	37,97/32 ,62	57,13/48 ,29	218,2/16 0,06	1470,5 /1075, 66	68,28/ 48,4

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калор ийнос ть	Вит.С
2- день	Завтрак						
1/4	Каша гречневая с молоком	180/150	6,5/5,4	6,0/5,0	30,2/25,2	186/155	0,4/0,3
10/10	Чай	200/180	0,0/0,0	0,0/0,0	9,1/8,2	35/31	0/0
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10 20/3/5	5,0/3,5	6,6/5,3	14,1/12,0	137/126	0,1/0,1
	Второй завтрак						
	Фрукты	100	0,36	0,36	8,82	38,41	
	Обед						
2/1	Горошек зеленый с яйцом	50/30	3,6/2,2	2,9/1,7	5,0/3,0	53/32	8,9/5,4
5/2	Свекольник со сметаной	200/5 150/3	1,7/1,3	4,4/3,3	13,7/10,3	93/70	5,4/4,1
8/9	Суфле из мяса кур паровое	70/50	13,9/9,9	15,9/11,4	3,2/2,3	211/ 151	0,3/ 0,2
3/3	Картофель отварной	150/130	3,1/2,7	4,2/3,7	22,3/19,4	135/ 117	10,7/ 9,3
4/10	Компот из кураги и изюма	180/150	0,3/0,2	0,0/0,0	17,3/14,5	64/53	45,1/ 37,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	
	Полдник						
9/3	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	130/100	2,5/1,9	5,6/4,3	11,2/8,6	94/72	1,7/1,3
17/12	Сдоба	60/30	5,3/2,6	3,6/2,0	33,8/16,9	188/94	0,1/0,0
	Кисло-молочные продукты	180/150	5,2/4,5	5,8/4,7	7,2/6,5	105/ 96,0	
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого за второй день	1485/ 1236	59,57/ 40,24	52,06/ 42,6	193,8/ 72,4	1376,5 /1200,2	55,73/ 49

№ 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	180/150	5,4/4,5	4,7/3,9	30,3/25,3	176/146	0,4/0,3
13/10	Кофейный напиток на молоке	200/180	3,0/2,7	2,9/2,6	13,4/12	89/80	0,5/ 0,5
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Второй завтрак						
	Сок	200/100	1/0,5	0,2/0,1	20,2/10,1 0	92/46	
	Обед						
25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60/40	0,8/0,5	4,9/3,3	13,4/9,0	94/63	0,6/0,4
16/2	Суп картофельный с крупой	200/150	2,7/2,0	4,4/3,3	18,3/13,7	117/88	5,2/3,9
11/8	Гуляш из мяса говядины	70/50	10,4/8,9	11,0/9,4	3,8/3,2	154/132	0,3/0,3
43/3	Макаронные изделия отварные	150/130	5,3/4,6	3,8/3,3	34,1/29,6	188/ 163	0,0/ 0,0
15/10	Напиток из шиповника	180/150	0,2/0,2	0,1/0,1	16,3/13,6	59/49	80,1/66,8
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,18	10,02	
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	16,72	
	Полдник						
36/3	Гарнир овощной сборный	150/130	3,9/3,4	3,9/3,4	19,7/17,1	118/103	6,7/5,8
5/7	Рыба жареная	70/50	11,8/8,4	0,6/0,4	0,0/0,0	52/37	0,4/0,3
10/10	Чай	180/150	0,0/0,0	0,0/0,0	8,2/6,8	31/26	0/0
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого за третий день	1693/1350	96,07/50,88	43,52/32,69	197,43/157,08	1359,01/1064,24	116,05/86,3

№ 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	5,4/4,5	5,4/4,5	25,5/21, 3	169/14 1	0,5/0, 4
14/10	Какао с молоком	200/180	3,9/3,5	3,5/3,1	24,5/22, 1	135/12 1	0,5/0, 5
1/13	Хлеб с маслом	25/6 20/4	1,26/ 0,96	4,36/ 3,68	6,5/ 4,72	66,8/ 43,16/	0,0
	Второй завтрак						
	Фрукты	100	0,36	0,36	8,82	38,41	
	Обед						
19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60/30	1,3/0,6	6,6/3,3	2,3/1,1	71/36	0,9/0, 5
14/2	Суп из овощей со сметаной	200/5 150/3	1,5/1,2	5,2/3,9	9,8/7,3	87/65	6,8/5, 1
26/8	Суфле из мяса говядины	70/50	15,7/11, 2	11,9/8,5	2,0/1,4	178/12 7	0,0/0, 0
8/3	Капуста тушеная	150/130	3,5/3,0	2,9/2,5	17,4/15, 0	94/81	31,3/2 7,1
5/10	Компот из чернослива и изюма	180/150	0,6/0,5	0,0/0,0	21,3/17, 8	77/64	45,2/3 7,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	
	Полдник						
9/5	Запеканка из творога	120/100	20,3/16, 9	11,5/9,6	16,1/13, 4	251/20 9	0,3/0, 2
2/11	Соус молочный сладкий	30/20	0,7/0,5	1,4/0,9	4,5/3,0	33/22	0,1/0, 1
10/10	Чай	180/150	0,0/0,0	0,0/0,0	8,2/6,8	31/26	0/0
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого за четвертый день	1591/13 22	54,42/48 ,9	55,33/41 ,18	188,88/1 59,5	1491,5 /1138, 6	81,51/ 71,5

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
5- ден ь	завтрак						
21/2	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	180/150	5,7/4,8	6,7/5,6	26,2/ 21,9	182/ 151	0,4/ 0,3
10/1 0	Чай	200/180	0,0/0,0	0,0/0,0	9,1/8,2	35/31	0/0
	Хлеб с маслом	25/6 20/4	1,26/ 0,96	4,36/ 3,68	6,5/ 4,72	66,8/ 43,16/	0,0
	Второй завтрак						
	Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	85,36	
	Обед						
32/1	Зеленый горошек	50/30	1,5/0,9	1,9/1,1	5,6/3,4	36/22	4,9/2, 9
8/2	Свекольник со сметаной	200/5 150/3	1,7/1,3	4,4/3,3	13,7/10, 3	93/70	5,4/4, 1
7/8	Кнели из мяса говядины	70/50	11,17/8, 3	11,15/8, 2	3,99/3,1	166/11 8	0,32/ 0,1
44/3	Капуста тушеная	150/130	14,8/10, 2	16,51/12 ,35	34,55/28 ,22	348,8/2 69,86	0,96/ 0,73
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180/150	0,4/0,3	0,1/0,1	18,0/15, 0	64/54	63,1/ 52,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	
	Полдник						
10/1	Суп молочный с крупой	180/150	3,2/2,6	3,8/3,1	13,0/10, 9	98/81,4	0,5/0, 4
2/13	Чай	180/150	0,0/0,0	0,0/0,0	8,2/6,8	31/26	0/0
11/1 0	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого за пятый день	1735/137 2	49,71/35 ,84	49,85/39 ,07	194,16/1 68,9	1359,8/ 1116,5 8	82,6/ 61,13

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
6- ден ь	завтрак						
43/3	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	180/150	5,4/4,5	5,2/4,4	39,3/32, 8	223/18 6	0,5/0, 4
13/1 0	Чай	200/180	0,0/0,0	0,0/0,0	9,1/8,2	35/31	0/0
1/13	Хлеб с маслом	25/6 20/4	1,26/ 0,96	4,36/ 3,68	6,5/ 4,72	66,8/ 43,16/	0,0
	Второй завтрак						
	Кисло-молочный напиток	100	0,8	0,8	19,6	85,36	
	Обед						
13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60/40	0,7/0,4	4,0/2,7	7,3/4,9	62/42	1,8/1, 2
10/2	Щи со сметаной	200/5/15 0/3	1,5/1,1	2,5/1,9	7,4/5,6	53/40	10,8/ 8,1
4/8	Рагу из мяса говядины	200/150	15,1/11, 3	13,8/10, 4	18,8/14, 1	252/18 9	7,1/5, 3
6/10	Компот из кураги и изюма	180/150	0,3/0,2	0,0/0,0	17,3/14, 5	64/53	45,1/ 37,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	
	Полдник						
8/5	Суфле творожное	150/100	22,1/16, 9	18,2/9,6	20,9/13, 4	336/20 9	0,3/0, 2
2/11	Чай	180/150	0,0/0,0	0,0/0,0	8,2/6,8	31/26	0/0
10/1 0	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	10,02	46,2	
2/11	Соус молочный сладкий	30/20	0,7/0,5	1,4/0,9	4,5/3,0	33/22	0,1/0, 1
	Итого за шестой день	1601/130 2	51,32/42 ,34	50,92/35 ,22	215,24/1 94,38	1466,9/ 1091,3 2	56,97 /52,9

№ 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	180/150	5,9/4,9	5,4/4,5	29,3/24, 4	185/15 4	0,4/0, 3
	Чай	200/180	0,0/0,0	0,0/0,0	9,1/8,2	35/31	0/0
	Хлеб пшеничный	25/20	1,65	0,15	12,3	58,3	
	Второй завтрак						
	Фрукты	100	0,36	0,36	8,82	38,41	
	Обед						
19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60/30	1,3/0,6	6,6/3,3	2,3/1,1	71/36	0,9/0, 5
32/2	Суп фасолевый	200/150	3,7/2,8	3,9/2,9	14,4/10, 8	99/74	2,9/2, 2
9/8	Печень по-строгановски	80/50	10,1/6,3	10,5/6,6	2,1/1,3	144/90	7,3/4, 6
4/3	Картофельное пюре с морковью	150/130	2,8/2,4	4,1/3,6	19,2/16, 7	118/10 2	8,2/7, 1
5/10	Компот из чернослива и изюма	180/150	0,6/0,5	0,0/0,0	21,3/17, 8	77/64	45,2/ 37,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	
	Полдник						
15/3	Свекла, тушенная в молочном соусе	150/130	3,3/2,8	3,0/2,6	20,0/17, 4	105/91	5,8/5, 0
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	70/50	9,6/6,9	1,4/1,0	5,6/4,0	74/53	0,4/0, 3
14/1 0	Какао с молоком	180/150	3,5/2,9	3,1/2,6	22,1/18, 4	121/10 1	0,5/0, 4
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого за седьмой день	1633/134 5	56,72/46 ,19	50,1/38, 96	196,26/1 73,88	1373,7/ 1057,5 1	69,69 /56,9

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
8- ден ь	завтрак						
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/150	5,9/4,9	5,4/4,5	29,3/24, 4	185/15 4	0,4/0, 3
13/1 0	Кофейный напиток на молоке	200/180	3,0/2,7	2,9/2,6	13,4/12	89/80	0,5/ 0,5
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10 20/3/5	2,47	6,5	12,58	118,7	0,07
	Второй завтрак						
	Фрукты	200/100	1/0,5	0,2/0,1	20,2/10, 10	92/46	
	Обед						
2/1	Горошек зеленый с яйцом	50/30	3,6/2,2	2,9/1,7	5,0/3,0	11/32	8,9/5, 4
2/2	Щи со сметаной	200/5/15 0/3	1,7/1,3	4,3/3,2	10,2/7,6	80/60	8,6/6, 5
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	60/80	1,57	5,32	15,63	96,52	
38/8	Каша гречневая вязкая	150/120	14,0/10, 5	10,70/8, 0	31,4/23, 6	270/20 2	14,6/ 10,9
1/11	Соус молочный	30/20	0,6/0,4	1,7/1,2	2,0/1,4	26/17	0,1/0, 1
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180/150	0,4/0,3	0,1/0,1	18,0/15, 0	64/54	63,1/ 52,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	
	Полдник						
18/3	Макароны отварные с сыром	130/100	2,8/2,3	4,4/3,7	19,2/16, 0	117/97	12,7/ 10,6
10/1 0	Чай	180/150	0,0/0,0	0,0/0,0	8,2/6,8	31/26	0/0
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого за восьмой день	1748/137 6	46,28/35 ,85	46,25/34 ,44	236,38/1 86,14	1497,5/ 1145,5	107,2 3/96, 97

№ тк	Прием пищи// Наименование	Выход в гр.	белки	жиры	углевод ы	Калори йность	Вит. С
9- ден ь	завтрак						
7/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/150	5,44/4,5	5,23/4,4	39,2/32, 8	223,2/1 86	0,47/ 0,4
12/1 0	Чай с молоком	200/180	1,4/1,3/	1,4/1,3	11,2/10, 1	61/55	0,3/0, 2
1/13	Хлеб с маслом	25/6 20/4	1,26/ 0,96	4,36/ 3,68	6,5/ 4,72	66,8/ 43,16/	0,0
	Второй завтрак						
	Кисло-молочный напиток	100	0,36	0,36	8,82	38,41	
	Обед						
26/1	Зеленый горошек	50/30	1,5/0,9	1,9/1,1	5,6/3,4	36/22	4,9/2, 9
27/2	Борщ со сметаной	200/150	2,7/2,0	3,6/2,7	11,2/8,4	81/61	6,2/4, 7
3/9	Плов из мяса кур	180/150	17,8/14, 8	19,6/16, 4	19,2/16, 0	319/26 6	5,1/4, 3
15/1 0	Напиток из шиповника и кураги	180/150	0,2/0,2	0,1/0,1	16,3/13, 6	59/49	80,1/ 66,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	
	Полдник						
19/5	Суфле творожное	120/100	20,3/16, 9	11,5/9,6	16,1/13, 4	251/20 9	0,3/0, 2
2/11	Соус молочный сладкий	30/20	0,7/0,5	1,4/0,9	4,5/3,0	33/22	0,1/0, 1
10/1 0	Чай	180/150	0,0/0,0	0,0/0,0	8,2/6,8	31/26	0/0
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого за девятый день	1560/129 9	54,64/47 ,6	54,78/42 ,78	206,1/19 1	1505,8/ 1166,3 7	93,36 /77,3

№ 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	180/150	4,48/4,0	4,58/3,8	25,7/21, 4	160,2/1 33	0,37/ 0,3
13/1 0	Кофейный напиток на молоке	200/180	3,0/2,7	2,9/2,6	13,4/12	89/80	0,5/ 0,5
1/13	Хлеб с маслом	25/6 20/4	1,26/ 0,96	4,36/ 3,68	6,5/ 4,72	66,8/ 43,16/	
	Второй завтрак						
	Сок	200/100	1/0,5	0,2/0,1	20,2/10, 10	92/46	
	Обед						
30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60/30	0,8/0,4	9,0/4,5	6,4/3,2	106/53	2,5/1, 3
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200/150	4,3/3,2	4,0/3,0	18,6/13, 9	118/88	4,5/3, 4
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70/50	10,0/7,1	9,7/6,9	4,5/3,2	146/10 4	0,0/0, 0
10/3	Морковь тушеная	150/130	2,1/1,8	5,9/5,1	15,1/13,7	113/98	2,6/2, 2
4/10	Компот из кураги и изюма	180/150	0,3/0,2	0,0/0,0	17,3/14, 5	64/53	45,1/ 37,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	
	Полдник						
1/3	Картофель отварной	150/130	2,9/2,5	4,2/3,6	23,8/20, 6	139/12 1	6,0/5, 2
4/7	Рыба, тушенная с овощами	80/60	7,8/5,8	4,2/3,1	4,0/3,0	81/61	0,9/0, 7
10/1 0	Чай	180/150	0,0/0,0	0,0/0,0	8,2/6,8	31/26	0/0
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого за десятый день	1766/138 9	45,86/34 ,84	53,77/37 ,22	204,76/1 83,88	1429,7/ 1070,9 6	62,42 /51,2

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.