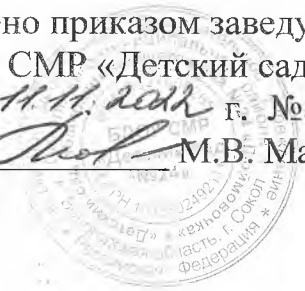


Утверждено приказом заведующего
БДОУ СМР «Детский сад № 24»
от 11.11.2011 г. № 98 - о/д
М.В. Макарова М.В. Макарова



**Примерное перспективное десятидневное меню
бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Сокольского муниципального района «Детский сад
общеразвивающего вида № 24 «Дюймовочка»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г	3-7 лет	
		от 1 до 3 лет	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 г	3-7 лет			
ДЕНЬ 1 ПН												
1 Завтрак:	Каша пшеничная	150	200	4.53	6.04	5.45	7.27	25.71	34.29	170.37	227.16	96
	Чай сладкий	150	200	0.1	0.12		-	10.00	12.04	36.48	48.64	263
	Булка	25	30	2.47	2.47	4.16	4.16	17.53	17.53	223.6	268.4	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.4	1.67	2.33	5.06	8.2	8.51	64.69	86.26	56
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	80	6.25	12.43	7.55	6.87	0.6	6.41	117.6	137.21	144
	Макаронные изделия отварные	120	150	3.64	3.68	0.71	3.53	21.44	23.55	112.58	140.73	194
	Компот из изюма	150	200	0.42	0.56		-	20.92	27.89	85.34	113.79	241
	Хлеб	30	50	1.14	1.9	0.18	0.3	7.2	12	34.2	57	
Полдник:	Кисель	150	200	1.02	2.59			21.8	26.85	112.59	150.12	233
Ужин:	Каша рисовая	150	200	3.84	5.12	4.96	6.62	24.45	32.61	157.59	210.13	98
	Чай сладкий	150	200	0.02	0.12			9.40	12.04	36.48	48.64	263
Итого за первый				24.83	36.7	25.34	33.81	167.25	213.72	1151.52	1488.08	
ДЕНЬ 2 ВТ												
Завтрак:	Каша "Дружба"	150	200	4.5	6.55	5.9	8.33	22.7	35.09	180.32	241.11	84
	Какао с молоком	150	200	2.83	4.85	2.95	5.04	19.46	32.73	146.78	195.71	249
	Булка с маслом	25/10	30/10	2.49	2.49	8.08	8.08	17.55	17.55	223.6	268.4	
Обед:	Суп картофельный с рыбными консервами и рисом	150	200	10.57	10.57	3.5	3.29	3.2	5.36	69.74	92.99	337a
	Гуляш из говядины	60/70	80/70	1.94	2.59	2.54	3.39	20.13	26.85	248.64	331.53	132
	Греча рассыпчатая	120	150	4.65	5.82	2.89	3.62	24	30	140.69	175.87	186
	Соус молочный	20	30	0.67	2.59	1.38	3.39	1.84	3.38	100.08	150.12	223
	Компот из сухофруктов	150	200	0.42	0.56			20.92	27.89	85.34	113.79	241a
	Хлеб	30	50	1.14	1.9	0.18	0.3	7.2	12	34.2	57	
Полдник:	Напиток клюквенный	150	200	0.11	0.21			21.07	36.48	84.69	117.31	257

Ужин:	Запеканка творожно-манная с повидлом	120/20	150/20	13.4	14.84	4.7	4.89	21	31.45	223.35	279.2	117
	Чай сладкий	150	200	0.02	0.12			9.40	12.04	36.48	48.64	263
Итого за второй день:				42.74	53.09	32.12		188.47	270.82	1573.91	2071.67	
ДЕНЬ 3 СР												
Завтрак:	Каша овсяная	150	200	5.43	6.33	5.89	8.9	25.75	25.49	155.53	207.38	93
	Кофейный напиток	150	200	1.16	2.79	1.3	3.19	14.4	19.71	89.01	118.69	253
	Булка	25	30	2.49	2.49	8.08	8.08	17.55	17.55	223.6	268.4	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	40	60	0.5	0.7'	3.36	5.04	3.11	4.67	44.42	66.64	22
	Суп крестьянский с овсяными хлопьями	150	200	1.4	1.85	2.33	6.19	8.2	12.34	84.35	112.47	42-Б
	Плов из отварной птицы	150	200	26.7	31.84	33.16	38.8	5.38	35.14	510.6	639.51	180
	Компот из изюма	150	200	0.42	0.56			20.97	27.89	85.34	113.79	241
	Хлеб	30	50	1.14	1.9	0.18	0.3	7.2	12	34.2	57	
Полдник:	Кисель	150	200	1.02	2.59			21.8	26.85	112.59	150.12	233
Ужин:	Макаронные изделия отварные с сыром	120/20	150/20	2.94	3.68	2.82	3.53	18.84	23.55	112.58	140.73	336
	Чай сладкий	150	200	0.1	0.12			10.00	12.04	36.48	48.64	263
Итого за третий день:				43.3	54.85	57.12	74.03	153.2	217.23	1488.7	1923.37	
ДЕНЬ 4 ЧТ												
Завтрак:	Каша гречневая на молоке	150	200	4.6	7.94	6.5	8.21	18.6	35.13	184.62	246.17	86
	Какао с молоком	150	200	2.83	4.85	2.95	5.04	19.46	32.73	146.78	195.71	249
	Булка с маслом	30/10	30/10	2.49	2.49	8.08	8.08	17.55	17.55	223.6	268.4	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	150	200	1.87	1.93	3.11	5.86	6.84	10.89	59.27	79.03	36
	Печень по-строгановски	60	80	1.9	2.59	2.54	3.39	20.14	26.85	128.67	150.12	162
	Пюре картофельное	120	150	1.7	2.13	3.23	4.04	12.42	15.53	85.57	106.97	206
	Компот из сухофруктов	150	200	0.42	0.56			20.97	27.89	85.34	113.79	241a
	Хлеб	30	50	1.14	1.9	0.18	0.3	7.2	12	34.2	57	
Полдник:	Сок яблочный	150	200	0.09	0.12			9.03	12.04	72.96	97.28	233
Ужин:	Оладьи с повидлом	150/20	200/20	7.01	9.35	6.47	8.63	61.04	81.39	330.47	440.63	286

	Чай сладкий	180	200	0.1	0.12			10.00	12.04	36.48	48.64	263
Итого за четвертый день:				24.15	33.98	33.06	43.55	203.25	284.04	1387.96	1803.74	
День 5 пт												
Завтрак:	Каша пшеничная	150	200	4.4	7.44	5.3	8.07	25.03	35.28	182.94	243.92	92
	Чай сладкий	150	200	0.1	0.12			10.00	12.04	36.48	48.64	263
	Булка	30	30	2.49	2.49	8.08	8.08	17.55	17.55	223.6	268.4	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1.52	1.73	3	5.33	7.81	8.65	66.66	88.89	27
	Птица отварная	60	80	11.7	15.6	11.7	15.6	0.62	0.83	178.06	207.74	41
	Рис отварной	120	150	2.07	2.59	2.71	3.39	21.48	26.85	120.09	150.12	191
	Соус молочный	20	30	1.72	2.59	2.26	3.39	17.9	26.85	100.08	150.12	223
	Компот из изюма	150	200	0.42	0.56			20.97	27.89	85.34	113.79	241
	Хлеб	30	50	1.14	1.9	0.18	0.3	7.2	12	34.2	57	
Полдник:	Кисель	150	200	1.02	2.59			21.8	26.85	112.59	150.12	233
Ужин:	Салат из моркови	40	60	0.38	0.57	3.36	5.04	3.46	5.19	45.6	68.4	9-A
	Булочка домашняя	45	55	2.7	3.29	5.8	7.07	22.63	27.67	140.38	171.58	274
	Чай сладкий	180	200	0.1	0.12			10.00	12.04	36.48	48.64	263
Итого за пятый день:				29.76	41.59	42.39	56.27	186.45	239.69	1362.5	1767.36	
ДЕНЬ 6 ПН												
Завтрак:	Каша манная	150	200	5.44	7.94	5.91	8.21	25.82	35.13	184.62	246.17	90
	Чай сладкий	180	200	0.1	0.12			10.00	12.04	36.48	48.64	263
	Булка	30	30	2.49	2.49	8.08	8.08	17.55	17.55	223.6	268.4	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	0.61	0.82	3.9	5.84	3.54	5.31	44.94	67.42	4
	ПЦи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.25	1.67	3.8	5.06	6.38	8.51	64.69	86.26	56
	Жаркое по-домашнему	150	200	16.26	21.68	18.15	24.21	5.1	6.74	248.64	331.53	153
	Компот из сухофруктов	150	200	0.42	0.56			20.97	27.89	85.34	113.79	241
	Хлеб	30	50	1.14	1.9	0.18	0.3	7.2	12	34.2	57	
Полдник:	Напиток клюквенный	150	200	0.11	0.21			21.07	36.48	84.69	117.31	257

Итого за восьмой				44.1	54.44	40.17	49.33	192.84	251.42	1418.14	1831.16	
ДЕНЬ 9 ЧТ												
Завтрак:	Каша овсяная	150	200	5.43	6.33	5.89	8.9	25.75	25.49	155.53	207.38	93
	Какао с молоком	180	200	2.83	4.85	2.95	5.04	19.46	32.73	146.78	195.71	249
	Булка с маслом	30/10	30/10	2.49	2.49	8.08	8.08	17.55	17.55	223.6	268.4	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	40	60	0.5	0.7	3.36	5.04	3.11	4.67	44.42	66.64	22
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	1.87	1.93	3.11	5.86	6.84	10.89	59.27	79.03	36
	Котлета рыбная	60	70	7.6	8.87	1.41	1.65	4.98	5.81	63.04	73.55	38
	Макаронные изделия отварные	120	150	2.94	3.68	2.82	3.53	18.84	23.55	112.58	140.73	194
	Компот из изюма	150	200	0.42	0.56			20.97	27.89	85.34	113.79	241a
	Хлеб	30	50	1.14	1.9	0.18	0.3	7.2	12	34.2	57	
Полдник:	Напиток клюквенный	150	200	0.11	0.21			21.07	36.48	84.69	117.31	257
Ужин:	Запеканка картофельная с отварной курой и	120/20	-150/20	13.4	14.84	4.7	4.89	20.6	31.45	223.35	279.2	291
	Соус молочный	20	30	1.72	2.59	2.26	3.39	17.9	26.85	100.08	150.12	223
	Чай сладкий	180	200	0.1	0.12			10.00	12.04	36.48	48.64	263
Итого за девятый день:				40.55	49.07	34.76	46.68	194.27	267.4	1369.36	1797.5	
ДЕНЬ 10 ПТ												
Завтрак:	Каша кукурузная	150	200	4.65	6.21	3.96	5.28	20.92	27.9	138	184	186
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.09	2.79	2.39	3.19	14.78	19.71	89.01	118.69	253
	Булка	30	30	2.49	2.49	8.08	8.08	17.55	17.55	223.6	268.4	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1.7	2.26	1.71	2.29	13.05	17.41	74.45	99.27	38
	Пюре картофельное	120	150	1.7	2.13	3.23	4.04	12.42	15.53	85.57	106.97	206
	Котлета из птицы	60	70	7.65	11.04	6.68	10.72	2.78	5.27	138.54	161.64	178
	Компот из сухофруктов	150	200	0.42	0.56			20.97	27.89	85.34	113.79	186
	Хлеб	30	50	1.14	1.9	0.18	0.3	7.2	12	34.2	57	
Полдник:	Кисель	150	200	1.02	2.59			21.8	26.85	112.59	150.12	233

Ужин:	Салаг из моркови	40	60	0.38	0.57	3.36	5.04	3.46	5.19	45.6	68.4	9-A
	Пирожок печеный с повидло	40	55	3.34	4.6	1.36	1.87	32.32	44.44	154.76	212.8	289-a
	Чай сладкий	180	200	0.1	0.12			10.00	12.04	36.48	48.64	263
Итого за десятый день				26.68	37.26	63.94	6.91	177.3	231.78	1218.1	1589.72	14448