



Утверждаю:
Заведующая МАДОУ детский сад №26 г. Ивделя
Энгельгард И.Н.
Приказ № 8 от 17.02.2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СЕЗОН: Весенне- летнее

возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	выход	Энергетическая ценность			
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ		Б	Ж	У	ККАЛ
	Понедельник					
	<i>1 завтрак</i>					
168	Каша манная	205	4,52	4,07	30,5	177
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89
	Итого:	385	7,19	6,41	44,8	266
	<i>2 завтрак</i>					
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76,0
	Обед					
87	Суп с рыбными консервами	200	6,8	6,72	11,4	133
298	Голубцы ленивые	190	14,12	9,04	20,2	219
	Кукуруза консервированная	60	2,0	-	11,0	50
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,9	101
	Итого:	620	23,32	15,78	67,5	503
	Полдник					
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,5	157
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89
	Итого:	265	10,19	15,8	15,8	246
	Хлеб на весь день: ржаной	38	1,8	0,26	12,7	62
	Пшеничный	60	4,56	0,48	28	128
	Итого за день:		47,96	38,73	187	1281
	ВТОРНИК					
	<i>1 завтрак</i>					
94	Каша рисовая	200	7,1	10,7	34,8	264
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3	91
	Итого:	380	9,95	13,11	49,1	355
	<i>2 завтрак</i>					
368	Фрукты банан	100	0,37	0,37	9,7	46
	Обед					
57	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,45	3,5	9,5	83
281	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	80	9,67	10,62	8,61	169
343	Рагу овощное	150	2,77	6,07	15,6	129
	Напиток «Витошка»	200	-	-	6,0	4
	Итого:	630	13,89	20,19	39,7	385
	Полдник					
229	Вареники ленивые	100	14,8	10,8	15,3	218
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40

	Итого:	280	14,82	10,82	25,2	258
	Хлеб на весь день: ржаной	38	1,8	0,26	12,7	62
	Пшеничный	60	4,56	0,48	28	128
	Итого за день:		45,39	45,23	164,4	1234
	Среда					
	<i>1 завтрак</i>					
168	Каша пшеничная	200	5,67	5,28	37,4	220
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107
	Итого:	380	9,34	8,47	53,2	327
	<i>2 завтрак</i>					
399	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84
	Обед					
73	Рассольник	200	1,3	4,05	10,4	83
304	Плов из птицы	210	16,47	29,69	35,6	406
	Свекла отварная нарезка	60	0,84	0,09	4,9	22
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,11	21,5	87
	Итого:	640	18,75	33,97	72,4	598
	Полдник					
454	Пирожки печёные с картофелем	90	3,15	1,82	20,4	111
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89
	Итого:	270	5,82	4,16	34,7	200
	Хлеб на весь день: ржаной	38	1,8	0,26	12,7	62
	Пшеничный	60	4,56	0,48	28	128
	Итого за день:		41,27	47,34	221,2	1399
	Четверг					
	<i>1 завтрак</i>					
94	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,47	17	142
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3	91
7	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36
	Итого:	390	11,14	10,83	31,3	269
	<i>2 завтрак</i>					
368	Фрукты яблоко	100	0,37	0,37	9,7	46
	Обед					
85	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,7	69
250	Рыба, запеченная с картофелем	200	15,42	11,57	19,7	245
	Кукуруза консервированная	60	2,0	-	11	50
376	Компот из изюма	180	0,4	0,02	24,9	101
	Итого:	630	19,5	14,28	65,3	465
	Полдник					
228	Драчена	85	8,52	11,69	5	160
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89
	Итого:	265	11,19	14,03	19,3	249
	Хлеб на весь день: ржаной	38	1,8	0,26	12,7	62
	Пшеничный	60	4,56	0,48	28	128
	Итого за день:		48,56	40,25	166,3	1219
	Пятница					
	<i>1 завтрак</i>					
207	Макароны, запеченные с сыром	200	9,56	8,58	39,2	272
	Зеленый горошек консервированный	60	3,0	-	6	35
32	Печенье	50	4	5	37	210
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89
	Итого:	480	19,23	15,92	96,5	606
	<i>2 завтрак</i>					

368	Фрукты апельсин	100	0,37	0,37	9,7	46
	Обед					
28	Свекольник	200	2,08	4,4	12	95
291	Запеканка картофельная с печенью	200	12,7	7,81	34,1	257
	Морковь свежая нарезка	60	0,65	0,05	3,4	16
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,6	79
	Итого:	630	16,04	12,51	68,1	447
	полдник					
237	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,1	247
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89
	Итого:	280	20,21	14,39	31,4	336
	Хлеб на весь день: ржаной	38	1,8	0,26	12,7	62
	пшеничный	60	4,56	0,48	28	128
	Итого за день:		62,21	43,93	246,4	1625
	2 неделя					
	понедельник					
	1 завтрак					
94	Суп молочный рисовый	200	4,8	5	16,8	132
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89
	Итого:	380	7,47	7,34	31,1	221
	2 завтрак					
399	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84
	обед					
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13	108
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	16,55	21,71	15	296
	Зеленый горошек консервированный	60	3,0	-	6	35
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87
	Итого:	650	24,08	26,07	55,5	526
	полдник					
454	Пирожки печеные с джемом	90	3,53	3,75	36,2	193
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89
	Итого:	270	6,2	6,09	50,5	282
	Хлеб на весь день: ржаной	38	1,8	0,26	12,7	62
	пшеничный	60	4,56	0,48	28	128
	Итого за день:		45,11	40,24	198	1303
	вторник					
	1 завтрак					
168	Каша геркулесовая	200	5,39	2,75	31,9	174
	Вафли	50	1,4	1,65	38,6	175
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107
	Итого:	430	10,46	7,59	86,3	456
	2 завтрак					
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76
368	Фрукты мандарин	100	0,37	0,37	9,7	46
	обед					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	84
249	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	14,37	2,5	202
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,47	4	15,6	108
	Кукуруза консервированная	60	2,0	-	11	50
211	Кисель из концентрата на	180	-	-	10	119

	плодовых или ягодных экстрактах					
	Итого:	660	19,69	20,64	52,8	563
	полдник					
236	Пудинг из творога и риса	100	14,73	9,94	18,9	224
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89
	Итого:	280	17,4	12,28	33,2	313
	Хлеб на весь день: ржаной	38	1,8	0,26	12,7	62
	пшеничный	60	4,56	0,48	28	128
	Итого за день:		55,18	41,62	240,9	1644
	среда					
	1 завтрак					
168	Каша гречневая	200	6,21	5,28	32,7	203
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3	91
	Итого:	380	9,06	7,69	47	294
	2 завтрак					
368	Фрукты груша	100	0,37	0,37	9,7	46
	обед					
63	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4	11,6	94
294	Запеканка из печени с рисом	220	20,79	11,1	30,2	331
	Зеленый горошек консервированный	60	3,0	-	6	35
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,9	101
	Итого:	660	27,02	15,12	72,7	561
	полдник					
216	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
	Итого:	265	9,22	15,82	11,6	225
	Хлеб на весь день: ржаной	38	1,8	0,26	12,7	62
	пшеничный	60	4,56	0,48	28	128
	Итого за день:		52,03	39,74	181,7	1316
	четверг					
	1 завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,5	181
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89
7	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36
	Итого:	290	12,17	11,8	37,8	306
	2 завтрак					
368	Фрукты банан	100	0,37	0,37	9,7	46
	обед					
80	Суп геркулесовый	200	1,89	2,38	11,3	73
269	Пудинг рыбный запеченный	100	11,75	6,1	8,7	137
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,1	112
	Напиток «Витошка»	180	-	-	5,4	3
	Итого:	630	16,74	13,34	39,5	325
	полдник					
496	Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,4	281
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40
	Итого:	255	4,95	8,45	56,3	321
	Хлеб на весь день: ржаной	38	1,8	0,26	12,7	62
	пшеничный	60	4,56	0,48	28	128
	Итого за день:		40,59	34,7	184	1188

	пятница					
	<i>1 завтрак</i>					
168	Каша ячневая	200	4,39	0,58	33,1	155
32	Пряник	50	3	2,4	37,6	184
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89
	Итого:		9,06	7,69	47	294
	<i>2 завтрак</i>					
368	Фрукты яблоко	100	0,37	0,37	9,7	46
	<i>обед</i>					
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,8	67
276	Жаркое по - домашнему	200	7,53	27,47	21,9	365
	Зеленый горошек консервированный	50	3	-	6	35
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,6	79
	Итого:	630	12,53	31,62	53,3	546
	<i>полдник</i>					
238	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,7	234
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89
	Итого:	280	14,33	12,63	38	323
	Хлеб на весь день: ржаной	38	1,8	0,26	12,7	62
	пшеничный	60	4,56	0,48	28	128
	Итого за день:		43,65	50,68	226,7	1533
	Итого за 10 дней:		48,19	42,25	201,7	1374