



**Примерное десятидневное меню - раскладка
МБДОУ «Детский сад №6 «Малышка»
(лето-осень)**

I неделя

I день, понедельник

С 3 до 7 лет

Наименование	№ тех. карты	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угле воды	Вит. С мг.	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак							
1. Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	16	150,0	8,34	3,84	20,57		175,7
2. Какао на молоке	7	190,0	3,91	4,13	19,86		135,17
3. Батон		50,0	3,75	1,45	25,7		131,0
4. Масло сливочное	6	5,0	4,15	0,05	0,05		37,4
5. Сыр твердых сортов		5,0	1,17	1,5	0		18,55
Всего:		400,0	21,32	10,97	66,18		497,82
Обед							
1. Суп-шурпа на мясном бульоне	16	200,0	3,21	4,21	10,08		90,72
2. Бигос с мясом говядины	43	200,0	17,55	20,15	14,8		301,61
3. Сок фруктовый	12	150,0	0,18	0	16,8	5,25	67,2
4. Хлеб ржаной		50,0	3,3	0,6	17,1		82,7
Всего:		600,0	24,24	24,96	58,78	5,25	542,23
Полдник							
1. Фрукты		100,0	0,40	0,40	9,81	3,0	46,99
2. Чай с сахаром	5	150,0	0	0	14,1		55,86
Всего:		250,0	0,40	0,40	23,91	3,0	102,85
Ужин							
1. Картофель в молоке	1	200,0	6,75	15,67	39,75		345,29
3. Хлеб пшеничный		50,0	3,0	3,06	2,33	3,57	44,76
4. Кофейный напиток б/молока	9	200,0	0	1,16	20,56		104,8
Всего:		450,0	10,83	19,89	77,61	3,57	554,7
Итого:		1700,0	56,79	56,22	226,48	11,82	1697,6

I неделя
I день, понедельник

С 1,5 до 3 лет

Наименование	№ тех. карты	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угле воды	Вит. С мг.	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак							
1. Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	16	150,0	8,34	3,84	20,57		175,7
2. Какао на молоке	7	150,0	3,06	3,23	18,35		115,28
3. Батон	6	40,0	3,0	1,16	20,56		104,8
4. Масло сливочное		5,0	4,15	0,05	0,05		37,4
5. Сыр твердых сортов		5,0	1,17	1,5	0		18,55
Всего:		350,0	19,72	9,78	59,53		451,73
Обед							
1. Суп шурпа на мясном бульоне	16	150,0	2,38	3,16	7,56		68,04
2. Бигос с мясом говядины	43	170,0	14,93	17,24	12,93		259,79
3. Сок фруктовый	12	100,0	0,12	0	11,2	3,50	44,8
4. Хлеб ржаной		30,0	1,98	0,36	10,26		49,62
Всего:		450,0	19,41	20,76	41,92	3,50	422,25
Полдник							
1. Фрукты		100,0	0,40	0,40	19,31	3,0	84,23
2. Чай с сахаром	5	100,0	0,2	0	9,4		37,24
Всего:		200,0	0,40	0,40	28,61	3,0	121,47
Ужин							
1. Картофель в молоке	1	200,0	6,75	15,67	39,75		345,29
3. Хлеб пшеничный		30,0	1,08	3,06	2,33	3,57	44,76
4. Кофейный напиток б/молока	9	160,0	2,55	0,87	15,42		78,6
Всего:		400,0	10,53	19,93	69,48	3,57	516,53
Итого:		1400,0	50,06	50,87	199,54	10,07	1511,98

I неделя
II день, вторник

С 3 до 7 лет

Наименование	№ тех. карты	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угле воды	Вит. С мг.	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак							
1. Каша молочная геркулесовая	11	180,0	6,5	9,52	22,68		206,08
2. Какао на молоке	7	160,0	3,29	3,46	16,5		106,56
3. Батон	6	50,0	3,75	1,45	25,7		131,0
4. Масло сливочное		5,0	0,02	3,92	0,02		36,7
5. Сыр твёрдых сортов		5,0	1,17	1,5	0		18,55
Всего:		400,0	14,73	19,85	64,9		498,89
Сок фруктовый – 10.00							
		100,0	0,12	0	11,2	3,50	44,8
Обед							
1. Суп «Зеленый» с картофелем, с зеленым горошком и со свежей капустой на курином бульоне	18	200,0	9,74	1,6	14,07		109,46
2. Перец фаршированный с мясом курицы и рисом	32	150,0	14,57	20,03	13,01		220,73
3. Овощной соус	3	30,0	0,83	2,59	4,84		51,66
4. Хлеб ржаной		40,0	2,64	0,48	13,68		66,16
5. Компот из с/ф	3	180,0	0,34	0	17,33	50,0	66,21
Всего:		600,0	28,12	29,37	62,93	50,0	514,22
Полдник							
1. Сырок творожный		100,0	5,6	5,0	9,4		100,0
2. Чай с сахаром	5	150,0	5,4	4,25	33,2		197,5
Всего:		250,0	11,0	9,25	42,6		297,5
Ужин							
1. Пирожок с луком и яйцом	11/3	250,0	4,51	5,08	25,68		179,9
2. Кисель плодово-ягодный	1	200,0	0,24	0	22,8		78,9
Всего:		450,0	8,50	6,53	74,22		386,15
Итого:		1700,0	60,45	60,63	244,11		1677,44
Итого с соком:		1800,0	60,57	60,63	255,31	53,50	1722,24

*I неделя
III день, среда*

С 3 до 7 лет

Наименование	№ тех. карты	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угле воды	Вит. С мг.	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак							
1. Суп молочный гречневый со сливочным маслом	9	180,0	5,85	8,13	22,42		189,56
2. Какао на молоке	7	160,0	3,27	3,46	16,60		112,91
3. Батон	6	50,0	3,75	1,45	25,7		131,0
4. Масло сливочное		5,0	0,02	3,92	0,02		36,7
5. Сыр твёрдых сортов		5,0	1,17	1,5	0		18,55
Всего:		400,0	14,06	18,46	64,74		488,72
Сок фруктовый – 10.00							
		100,0	0,12	0	11,2	3,50	44,8
Обед							
1. Щи на мясном бульоне	6	200,0	3,56	4,18	10,27		91,74
2. Пельмени с мясом говядины	39	150,0	17,29	13,42	29,04		276,58
3. Салат из св.помидор и огурцов(с зеленым,репчатым луком)	17	40,0	0,39	3,05	1,36		53,64
4. Компот из свежих яблок	10	180,0	0,34	0	17,33	50,0	66,21
5. Хлеб ржаной		30,0	1,98	0,36	10,26		49,62
Всего:		600,0	23,56	21,01	68,26	50,0	537,79
Полдник							
1. Салат из моркови с яблоками	16	100,0	0,40	0,40	9,81	3,0	46,99
2. Чай с сахаром	5	150,0	0	0	5,79		23,14
Всего:		250,0	0,40	0,40	15,6	3,0	70,13
Ужин							
1. Омлет с тушеной капустой	1	200,0	11,61	14,81	7,75		211,76
2. Батон		50,0	1,44	1,7	11,2		65,8
3. Кофейный напиток на молоке	8	200,0	0,24	0	22,8		78,9
Всего:		450,0	30,8	24,67	40,53		557,95
Итого:		1700,0	68,82	64,54	189,13		1654,59
Итого с соком:		1800,0	68,94	64,54	200,33	53,0	1699,39

I неделя
III день, среда

С 1,5 до 3 лет

Наименование	№ тех. карты	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угле воды	Вит. С мг.	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак							
1. Суп молочный гречневый со сливочным маслом	9	150,0	4,59	7,37	18,46		161,77
2. Какао на молоке	7	150,0	3,07	3,24	15,61		106,1
3. Батон	6	40,0	3,0	1,16	20,56		104,8
4. Масло сливочное		5,0	0,02	3,92	0,02		36,7
5. Сыр твёрдых сортов		5,0	1,17	1,5	0		18,55
Всего:		350,0	11,85	17,19	54,65		427,92
Сок фруктовый – 10.00							
		90,0	0,11	0	10,08	3,50	40,32
Обед							
1. Щи на мясном бульоне	6	150,0	2,63	3,14	10,13		70,47
2. Пельмени с мясом говядины	39	150,0	17,29	13,42	29,04		276,58
3. Салат из св.помидор и огурцов	17	30,0	0,18	2,25	1,05		40,0
4. Компот из свежих яблок	10	100,0	0,25	0	9,67	35,0	37,91
5. Хлеб ржаной		20,0	1,32	0,24	6,84		33,08
Всего:		450,0	21,67	19,05	56,73	35,0	458,24
Полдник							
1. Салат из моркови с яблоками	16	100,0	0,40	0,40	9,81	3,0	46,99
2. Чай с сахаром	5	100,0	0	0	4,49		17,96
Всего:		200,0	0,40	0,40	14,3	3,0	64,95
Ужин							
1. Омлет с тушеной капустой	1	180,0	25,53	19,97	19,24		372,47
2. Батон		40,0	1,44	1,7	11,2		65,8
3. Кофейный напиток на молоке	8	180,0	0,22	0	20,52		71,1
Всего:		400,0	26,97	21,67	44,54		494,13
Итого:		1400,0	60,89	58,31	170,22		1445,24
Итого с соком:		1500,0	61,0	58,31	180,3	38,0	1485,56

I неделя

I неделя
IV день, четверг

С 3 до 7 лет

Наименование	№ тех. карты	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угле воды	Вит. С мг.	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак							
1. Каша молочная пшенично-кукурузная со сливочным маслом	15	180,0	14,57	5,32	39,24		290,0
2. Какао на молоке	7	160,0	3,27	3,46	16,60		112,91
3. Батон	6	50,0	3,75	1,45	25,7		131,0
4. Масло сливочное		5,0	0,02	3,92	0,02		36,7
5. Сыр твёрдых сортов		5,0	1,17	1,5	0		18,55
Всего:		400,0	26,91	11,78	81,59		589,86
Сок фруктовый – 10.00							
		100,0	0,12	0	11,2	3,50	44,8
Обед							
1. Рассольник « Ленинградский» на курином бульоне	14	250,0	11,97	3,67	27,24		216,02
2. Запеканка из вареной рыбы	46	80,0	17,26	12,13	1,98		188,17
3. Салат из белокачанной капусты с морковью	20А	50,0	0,7	5,03	2,29	16,6	68,47
4. Хлеб ржаной		30,0	1,32	0,24	6,84		33,08
5. Компот из с/ф	3	200,0	0,5	0	19,96	50,0	75,8
Всего:		610,0	31,75	21,07	58,31	66,6	581,54
Полдник							
1. Снежок	6	200,0	0,40	0,40	9,81		46,99
2. Печенье		40,0	0	0	5,79		23,14
Всего:		240,0	0,40	0,40	15,6		70,13
Ужин							
1. Овощное рагу из свежих овощей	31	180,0	2,33	10,23	15,57		266,44
2. Колбаса отварная	50	40,0	5,50	11,95	0,80		133,0
3. Кофейный напиток на молоке	8	200,0	4,11	4,33	20,63		133,2
4. Хлеб пшеничный		30,0	2,25	0,87	15,42		78,6
Всего:		450,0	14,19	27,38	52,42		611,24
Итого:		1700,0	63,33	68,35	207,82	66,6	1836,26
Итого с соком:		1800,0	63,45	68,35	219,02	70,10	1881,06

I неделя
IV день, четверг

С 1,5 до 3 лет

Наименование	№ тех. карты	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угле воды	Вит. С мг.	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак							
1. Каша молочная пшенично-кукурузная со сливочным маслом	15	150,0	11,46	4,42	31,89		232,11
2. Какао на молоке	7	150,0	3,07	3,24	15,61		106,1
3. Батон	6	40,0	3,0	1,16	20,56		104,8
4. Масло сливочное		5,0	0,02	3,92	0,02		36,7
5. Сыр твёрдых сортов		5,0	1,17	1,5	0		18,55
Всего:		350,0	22,84	10,36	70,55		508,14
Сок фруктовый – 10.00							
		100,0	0,12	0	11,2	3,50	44,8
Обед							
1. Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне	14	200,0	11,72	3,10	18,13		136,94
2. Запеканка из вареной рыбы	46	80,0	17,26	12,13	1,98		188,17
3. Салат из белокачанной капусты с морковью	20А	50,0	0,7	5,03	2,29	16,6	68,47
4. Хлеб ржаной		20,0	1,32	0,24	6,84		33,08
5. Компот из с/ф	3	100,0	0,25	0	9,67	35,0	37,91
Всего:		450,0	31,25	20,5	38,91	51,6	464,57
Полдник							
1. Снежок	6	180,0	0,40	0,40	9,81		46,99
2. Печенье		20,0	0	0	4,49		17,96
Всего:		200,0	0,40	0,40	14,3		64,95
Ужин							
1. Овощное рагу из свежих овощей	31	180,0	2,29	8,19	11,78		178,48
2. Колбаса отварная	50	40,0	4,4	9,56	0,64		106,4
3. Кофейный напиток на молоке	8	150,0	3,70	3,90	18,57		119,88
4. Хлеб пшеничный		30,0	2,25	0,87	15,42		78,6
Всего:		400,0	12,64	22,52	46,41		483,36
Итого:		1400,0	58,88	61,53	167,67	51,6	1510,44
Итого с соком:		1500,0	59,0	61,53	178,87	55,1	1555,24

I неделя
V день, пятница

С 3 до 7 лет

Наименование	№ тех. карты	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угле воды	Вит. С мг.	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак							
1. Каша манная молочная со сливочным маслом	1	180,0	4,63	7,66	24,27		188,56
2. Какао на молоке	7	160,0	3,29	3,46	16,5		106,56
3. Батон	6	50,0	3,75	1,45	25,7		131,0
4. Масло сливочное		5,0	0,02	3,92	0,02		36,7
5. Сыр твёрдых сортов		5,0	1,17	1,5	0		18,55
Всего:		400,0	12,86	17,99	66,49		481,37
Сок фруктовый – 10.00							
		100,0	0,12	0	11,2	3,50	44,8
Обед							
1. Свекольник с картофелем на мясном бульоне	9	200,0	8,95	5,02	15,3		141,83
2. Котлета мясная с мясом говядины	34	70,0	10,9	4,08	5,46		102,23
3. Картофельное пюре с морковью	17	130,0	2,69	2,93	17,88		111,82
4. Компот из свежих яблок	17	130,0	2,69	2,93	17,88		111,82
5. Хлеб ржаной	3	50,0	3,3	0,6	17,1		82,7
		150,0	0,38	0	14,99	50,0	56,87
Всего:		600,0	26,22	12,63	70,73	50,0	495,45
Полдник							
1. Фрукт		100,0	5,88	11,28	21,81		213,44
2. Чай с сахаром	5	150,0	0,24	0	23,25		73,98
Всего:		250,0	6,12	11,28	45,06		287,42
Ужин							
1. Творожная запеканка с изюмом	5	200,0	11,61	14,81	7,15		211,76
2. Сгущенное молоко		50,0	3,75	1,45	25,7		131,0
3. Кофейный напиток на молоке	8	200,0	1,45	1,6	17,32		89,85
Всего:		450,0	16,81	17,86	50,17		432,61
Итого:		1700,0	62,01	60,76	232,45	50,0	1696,85
Итого с соком:		1800,0	62,13	60,76	243,65	53,50	1741,65

I неделя
V день, пятница

С 1,5 до 3 лет

Наименование	№ тех. карты	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угле воды	Вит. С мг.	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак							
1. Каша маннаямолочная со сливочным маслом	1	150,0	3,83	7,03	20,56		164,32
2. Какао на молоке	7	150,0	3,02	2,6	15,58		92,58
3. Батон	6	40,0	3,0	1,16	20,56		104,8
4. Масло сливочное		5,0	0,02	3,92	0,02		36,7
5. Сыр твёрдых сортов		5,0	1,17	1,5	0		18,55
Всего:		350,0	11,04	16,21	56,72		416,95
Сок фруктовый – 10.00							
		100,0	0,12	0	11,2	3,50	44,8
Обед							
1. Суп Свекольник с картофелем на мясном бульоне	9	150,0	6,64	3,74	11,26		107,73
2. Котлета мясная с мясом говядины	34	70,0	10,9	4,08	5,46		102,23
3.Картфоельное пюре с морковью	17	100,0	2,07	2,81	13,76		90,59
4. Компот из свежих яблок	150	30,0	1,98	0,36	10,26		49,62
4. Хлеб ржаной	30,0	30,0	1,98	0,36	10,26		49,62
Всего:		450,0	21,84	10,99	50,41	35,0	388,08
Полдник							
1. Фрукт		100,0	5,88	11,28	21,81		213,44
2. Чай с сахаром	5	100,0	0,18	0	17,44		59,18
Всего:		200,0	6,06	11,28	39,25		272,62
Ужин							
1. Творожная запеканка с изюмом	5	180,0	11,17	14,41	6,69		204,85
2. Сгущенное молоко		40,0	3,0	1,16	20,26		104,8
3. Кофейный напиток на молоке	8	180,0	1,31	1,44	15,58		80,87
Всего:		400,0	14,52	17,01	42,53		390,52
Итого:		1400,0	53,46	55,49	188,91	35,0	1468,17
Итого с соком:		1500,0	53,58	55,49	200,11	38,50	1512,97