

СОГЛАСОВАНО:
Начальник
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РБ
в Мухоморском районе

Н.А. Хандархаев

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад «Земляничка»
п. Саган-Нур

О.Я. Замятина
Приказ №74 от 09.01.2017г.

10 – ти дневное меню

1 ДЕНЬ						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша манная с маслом	200	4,69	6,6	22,37	167,6
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
	Зефир	10	0,8	-	78,3	304
	Хлеб пшеничный	35	2,59	1,01	17,99	87,5
			9,64	9,21	132,96	633,4
II ЗАВТРАК	Груша	90	0,4	0,3	9,5	42
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	200	2,05	3,74	14,64	96,79
	Плов с мясом	200	18,72	14,08	33,5	116,19
	Кисель п/яг	200	1,36	-	29,09	116,1
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
				25,61	19,32	106,63
ПОЛДНИ К	Ватрушка с повидлом	90	6,7	7,9	36,5	240,6
	Ватрушка с сыром	90	7,59	8,49	30,97	234,62
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
				8,26	9,5	50,8
			9,15	10,09	45,27	308,92
	Калорийность за 1 день		43,51	38,03	290,39	1,423,38
			44,4	38,62	284,86	1,417,4

2 день

	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая с маслом	200	6,4	9,7	22,3	202,3
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	4,69	3,95	17,43	95,3
	Какао с молоком	200	4	4,42	18,32	126,6
			15,09	18,07	58,05	424,2
II ЗАВТРАК	банан	80	1,5	0,1	19,2	89
ОБЕД	Суп Кружевной с мясом	200	13,13	7,22	29	128,1
	Вермишель отварная с маслом	160	4,7	4,4	31,41	187
	Сосиска порц. В т\с	60	6,6	14,34	0,96	159
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,17	97,05
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
			29,49	27,26	125,64	764,15
ПОЛДНИК	Суп молочн. Гречневый	200	7,2	9	32,9	236,6
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
	печенье	30	1,17	1,21	11,49	62,1
			9,93	11,81	58,69	373
	Калорийность за 1 день		54,48	57,14	242,38	1,561,15

3 день						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша рисовая с маслом	150	6,1	7,7	43,4	255
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
	Конфета шок.	10	0,12	0,59	7,0	33,84
	Хлеб пшеничный	35	2,59	1,01	17,99	87,5
			10,37	10,9	82,69	450,64
II ЗАВТРАК	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
ОБЕД	Суп вермишелевый с мясом	200	2,6	2,66	17,7	104,9
	Картофель тушённый с мясом	200	19,22	13,78	27,27	308,09
	Напиток фруктовый	200	0,14	0,02	3,32	14,02
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
				25,44	18,06	77,99
ПОЛДНИК	Пирожок с конфетой	90	6,7	7,9	36,5	240,6
	Пирожок с капустой	90	4,64	3,89	28,90	169,3
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
				8,26 6,2	9,5 5,49	50,8 43,2
	Калорийность за 1 день		44,07 42,01	38,46 34,45	211,48 203,88	1,404,91 1,270,25

4 день						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша кукурузная с маслом	200	7,4	9,5	32,7	238
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
	Батон нарезной с маслом	30/10	2,65	9,84	13,18	149,42
			13,95	23,84	67,48	525,42
II ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	0,14	0,02	3,32	14,02
ОБЕД	Суп овощной с мясом	200	3,1	2,86	24	131,1
	Рис отварной с маслом	130	2,47	2,69	25,03	136,77
	Котлета рыбная в т\с	80	10,36	1,93	6,79	85,93
	Кисель пляг	200	1,36	-	29,02	116,1
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
			20,51	8,7	108,06	587,92
ПОЛДНИК	Кулеш пшённый с маслом	200	4,93	7,06	22,09	171,6
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
	пряник	1	4,44	6	45,72	243,6
			10,93	14,66	82,11	489,5
	Калорийность за 1 день		43,05	44,3	250,37	1,539,14

5 день						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша «Рябушка» с маслом	200	5,41	7,04	29,46	203,7
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
	вафля	1	1,6	1,4	40,05	175
	Хлеб пшеничный	35	2,59	1,01	17,99	87,5
				11,16	11,05	101,8
II ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	0,14	0,02	3,32	14,02
ОБЕД	Рассольник с мясом	200	2,5	5,2	18,8	131,1
	Капуста тушённая с мясом	200	18,92	13,18	9,42	230,09
	Позы(1 раз в месяц)	140	13,64	15,83	16,87	270,25
	Компот из с/ф	200	0,48	-	25,17	97,05
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
				25,12 19,84	19,6 22,25	76,61 84,06
ПОЛДНИК	Рулет с черёмухой	60	5,2	7,1	26,2	185,4
	Рулет с маком	60	5,2	7,1	26,2	185,4
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
				11,96	15,8	66,7
	Калорийность за 1 день		48,24 42,96	46,45 49,1	245,11 252,56	1,561,86 1,602,02

6 день						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша манная с маслом	200	4,69	6,6	22,37	167,6
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
	печенье	1	1,17	1,21	11,79	62,1
	Хлеб пшеничный	35	2,59	1,01	17,99	87,5
				10,01	10,42	66,45
II ЗАВТРАК	банан	80	1,5	0,1	19,2	89
ОБЕД	Суп гороховый с мясом	200	5,74	4,01	22,27	143,39
	Вермишель отварная с маслом	160	4,7	4,4	31,41	187
	Котлета мясная в т/с	80	15	10,1	5,15	170,9
	Напиток фруктовый	200	0,14	0,02	3,32	14,02
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
				30,16	19,83	101,25
ПОЛДНИК	Булочка домашняя с сахаром	150	5,2	7,1	26,2	185,4
	Конфета шоколадная	1	0,12	0,59	7,0	33,84
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
				8,66	9,76	47,25
	Калорийность за 1 день		46,93	38,95	208,2	1,359,51

7 день						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Яйцо отварное(1 раз в месяц)	1	12,7	11,5	0,7	157
	Каша ячневая с маслом	200	7,23	6,67	39,54	246,87
	Хлеб пшеничный с маслом	35\10	2,74	9,3	17,51	166,5
	Какао с молоком	200	4	4,42	18,32	126,6
	Конфета шоколад	10	0,12	0,59	7,0	33,84
			19,56 14,09	25,81 20,98	43,53 82,37	483,94 573,81
II ЗАВТРАК	груша	90	0,4	0,3	9,5	42
ОБЕД	Борщ с мясом	200	2,16	16,79	15,21	125,89
	Картофельное пюре с маслом	160	4,5	6,1	29	187,6
	Гуляш мясной в т\с	80	16,78	10,91	5,26	184,86
	Кисель п\я	200	1,36	-	29,09	116,1
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
			28,28	25,3	107,96	760,4
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая со сгущ. молоком	60	6,18	0,98	24,34	126,06
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
			6,76	8,7	40,5	259,7
	Калорийность за 1 день		55,58 50,11	56,69 48,86	190,13 228,97	1,444,75 1,534,62

8 день						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» с маслом	200	5,41	7,04	29,46	203,7
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
	Хлеб пшеничный	35	2,59	1,01	17,99	87,5
	пряник	1	4,44	6,0	45,72	243,6
				14	15,65	107,47
II ЗАВТРАК	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
ОБЕД	Щи с мясом	200	3,3	5,2	19,0	132,0
	Перловка отварная с маслом	160	5,04	0,3	24,48	134
	Рыба порционная в т\с	80	16,65	3,97	5,23	122,11
	Сок натуральный	200	0,14	0,02	3,32	14,02
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
				28,61	11,09	81,73
ПОЛДНИК	Рогалик со сгущ. Молоком	160	3,04	7,5	18,3	152,07
	блины со сгущ. Молоком(1 раз в месяц)	120	3,46	8,77	56,9	115,01
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
				9,57 5,02	16,1 10,37	61,36 71,2
	Калорийность за 1 день		52,18 47,63	42,84 37,11	250,56 260,4	1,581,71 1,349,54

9 день						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый с маслом	200	7,2	9	32,9	236,6
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
	Батон нарезной с сыром	35\10	2,65	9,84	13,18	149,42
			13,75	23,34	67,68	524,02
II ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	0,14	0,02	3,32	14,02
ОБЕД	Суп с клёцками и мясом	200	2,16	2,26	14,33	88,24
	Горошница с маслом	160	10,38	4,62	26,01	182,15
	Гуляш мясной в т\с	80	16,78	10,91	5,26	184,86
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,17	97,05
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
			33,02	19,01	93,99	670,32
ПОЛДНИК	Овощное рагу картофель отварной с кабачковой икрой(чередование)	160	3,04	7,5	18,3	152,07
		120	2,79	4,5	23,4	150,45
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
	Хлеб пшеничный	35	2,59	1,01	17,99	87,5
	зефир	1	0,8	-	78,3	304
			7,99	10,11	128,89	617,87
			7,74	7,11	133,99	616,25
	Калорийность за 1 день		52,42 52,17	59,56 46,56	283,26 288,36	1,748,51 1,746,89

10 день						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	каша пшённая с маслом	200	7,44	8,07	35,28	243,92
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
	Хлеб пшеничный	35	2,59	1,01	17,99	87,5
	мармелад	1	0,12	0,59	7,0	33,84
				11,71	11,27	74,57
II ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	Сок натуральный (чередование)	200	0,14	0,02	3,32	14,02
ОБЕД	Суп-уха из консервы	200	13,13	7,22	29	128,1
	Гречка отварная с маслом	160	7,86	6,11	34,23	315,4
	Гуляш из колбасы в т\с	80	4,5	14,75	0,35	152,0
	Напиток фруктовый	200	0,14	0,02	3,32	14,02
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
				29,11 28,85	29,7 29,32	96,6 90,12
ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущ. Молоком	60	20,4	14,2	23	303
	Вареники с творогом(1 раз в месяц)	140	32,49	9,82	33,22	351,22
	Чай с молоком	200	1,56	1,6	14,3	74,3
	Сухарь	1	2,1	2,6	17,8	92,0
				24,06 36,15	18,4 14,02	55,1 65,32
	Калорийность за 1 день		64,88 76,71	59,37 54,61	226,27 230,01	1,627,38 1,684,62