Согласовано
ТЭУ Роспотребнадзор
По РСО-Алания
Алагирский район
_____ Кестанова Дз.А.

Утверждено
ующий МКДОУ
№8 «Колосок»
менова В.Т.
019г.

Примерное 10-дневное меню для детей 2-7 лет, посещающих ДОУ

№	Наименование блюда	Выход г	Брутто г	Нетто г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность Ккал
День 1	***Завтрак***							
	Каша овсяная из хлопьев на молоке	200/5	20/150	20/150	6.86	7,24	22.64	280,82
	Чай с сахаром	180	60/10	60/10	-	-	10	36
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	35/5	35/5	2.81	3,97	16,96	144,66
	Итого							425,84
	Обед							
	Салат морковно-капустный	50	80	71	0.71	2,55	5,78	49,24
	Суп свекольный со сметаной	200/5	325	260	2,14	3,32	11,52	84,52
	Котлета мясная, гарнир спагетти	80/150	94/51	80/51	17,83/ 5,66	13,64/ 5,54	8,97/3 5.98	229,66/216,7 7
	Хлеб	70	70	70	4,9	2,03	35,70	183,40
	Компот из свежих яблок	180	140/40	140/40	0,1	-	17,6	67
	Итого							764,26
	Полдник							
	Пирожок печённый с джемом	70	65	70	4,33	2,25	38,72	192,50
	Кисель «Лесная ягода»(концентрат)	180	180	180	-	-	12,6	498,6
	Итого							691,10
	Всего за день:							1881,20
День 2	***Завтрак***							
	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	200	200	6,86	7,24	26,92	199,64
	Чай с сахаром	180	60/10	60/10	-	-	10	36
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	35/5	35/5	2.81	3,97	16,96	144,66
	Итого							344,66
	Обед							
	Салат из свеклы с изюмом	50	50	40	0.60	2,54	8.30	59.00
	Щи со сметаной	250/5	250	250	2.09	4.32	12.8	94.93
	Гуляш из говядины	80	80	80	8.23	10.02	4.01	137.36
	Макароны отварные	120	120	120	5.24	4.34	33.18	192.50
	Компот из сухофруктов	180	180	180	0.14	0.14	21.49	84.42
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4.89	0.53	24.26	147.87
	Итого							690.43
	Полдник							
	Пряник	60	60	60	3,54	2,82	45	219,60
	Кисель«Красная смородина»(концентрат)	180	180	180	-	-	12,6	498,6
	Итого							718,20
	Всего за день							1753,29

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ

№	Наименование блюда	Выход г	Брутто г	Нетто г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность Ккал
День 3	**Завтрак**							
	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	200	200	6,64	7,59	28,13	204
	Чай с сахаром	180	60/10	60/10	-	-	10	36
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	35/5	35/5	2.81	3,97	16,96	144,66
	Итого							384,16
	Обед							
	Салат свекольный с яблоками	50	50	50	0,53	2,26	4,3	46,2
	Борщ на курином бульоне со сметаной	200/6	200	200	2,44	1,75	14,2	81,92
	Курица отварная	50	0,70	0,50	26,1	26	3,4	352
	Макароны с овощами	100/20	30	85	4,12	5,08	26,56	168,45
	Компот из сухофруктов	180	180	185	0.42	0.00	24.09	94.66
	Хлеб пшеничный	70	70	70	2.36	7.52	14.14	69.30
	Итого							812,53
	Полдник							
	Печенье «Юбилейное»	40	40	45	3.00	6.13	17.33	136.50
	Кисель «малина» концентрат	180	175	185	0.12	0.40	22.85	89.95
	Яблоко	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	Итог							249,95
	Всего за день							1446,64
День 4	**Завтрак**							
	Суп рисовый молочный	200	200/14	200/14	5,78	7,72	20,34	173,52
	Чай с сахаром	180	60/10	60/10	-	-	10	36
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	35/5	35/5	2.81	3,97	16,96	144,66
	Итого							354,18
	Обед							
	Суп с клецками на мясном бульоне	200	200	200	3,58	1,5	21,84	114,94
	Азу	200	200	200	17,53	13,3	29,46	342
	Компот из свежих яблок	180	140/40	140/40	0,1	-	17,6	67
	Хлеб пшеничный	70	70	70	2.36	7.52	14.14	69.30
	Итого							593,24
	Полдник							
	Вареники ленивые	155	125	155	21,89	16,03	22,6	321
	Какао с молоком	180	180	180	3,65	3,20	16,7	109,9
	Итого							142
	Всего за день							1089,42

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ

№	Наименование блюда	Выход г	Брутто г	Нетто г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность Ккал
День 5	***Завтрак***							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	200	200	6,86	7,24	26,92	199,64
	Чай с сахаром и лимоном	180	180	180	0,028	0,0036	13,05	52,2
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	35/5	35/5	2.81	3,97	16,96	144,66
	Итого							396,5
	Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	200	200	5,49	5,27	16,32	135
	Тефтели говяжьи	80	78	73	16,13	12,25	8,99	210,43
	Пюре картофельное	100	-	80	2,38	2,84	14,13	91,63
	Хлеб пшеничный	70	70	70	2.36	7.52	14.14	69.30
	Итого							506,36
	Полдник							
	Булочка сдобная	70	75	70	4	6	26.40	175
	Чай с сахаром	180	60/10	60/10	-	-	10	36
	Банан	74	74	74	1,11	-	16,58	67,34
	Итого							278,34
	Всего за день							1181,2
День 6	***Завтрак***							
	Каша дружба молочная жидкая	200	205	200	6.86	7,24	26,92	199,64
	Какао с молоком	180	185	180	3.65	3,20	16,70	109,9
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	35	30	2.36	7.52	14.14	135.40
	Итого							444,94
	Обед							
	Суп картофельный	200	150	200	2,34	2,82	16,71	101
	Рыба, тушеная с овощами	70	60	70	7,04	3,56	1,92	70
	Хлеб пшеничный	70	70	70	2.36	7.52	14.14	69.30
	Напиток из чернослива	100	100	100	0,16	-	11,5	46,64
	Итого							286,94
	Полдник							
	Салат из моркови с изюмом	50	50	50	0,63	3,9	9,76	72,54
	Чай с сахаром	180	60/10	60/10	-	-	10	36
	Итого							108,54
	Всего за день							840,42

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ.

№	Наименование блюда	Выход г	Брутто г	Нетто г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность Ккал
День 7	**Завтрак**							
	Каша гречневая молочная жидкая	200	200	200	6.98	10.42	25	222.38
	Чай с сахаром	180	60/10	60/10	-	-	10	36
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30	30	2.36	7.52	14.14	135.40
	Итого							393,78
	Обед							
	Рассольник со сметаной	200	200	200	3,48	7,29	22,94	166,18
	Котлета из говядины	100	115	100	17,83	13,64	8,97	229,66
	Соус сметанный.	20	20	20	2,59	3,39	26,85	150,12
	Рис отварной.	50	50	50	2,59	3,39	26,85	150,12
	Компот из свежих яблок	180	185	180	0.14	0.14	21.49	84.92
	Хлеб пшеничный	70	70	70	2.36	7.52	14.14	69.30
	Итого							781
	Полдник							
	«Булочка Веснушка»	50	45	50	7,18	6,18	35,69	225,69
	Молоко кипяченное	100	105	100	2,8	2,5/3,2	4,7	52,2/58,8
	Итого							277,89/ 284,49
	Всего за день							
День 8	**Завтрак**							
	Каша манная молочная жидкая	200	200	200	6,13	8,27	27,6	209,33
	Чай с сахаром	180	60/10	60/10	-	-	10	36
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30	30	2.36	7.52	14.14	135.40
	Итого							380,73
	Обед							
	Суп с мясными фрикадальками	200	215	200	5,38	4,82	6,58	90,4
	Салат капустный с морковью	80	50	80	71	0.71	2,55	5,78
	Пироги осет. с картошкой	100	100	100	1,8	0,9	12,2	63
	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	-	9,1	39
	Хлеб пшеничный	70	70	70	2.36	7.52	14.14	69.30
	Итого							267,48
	Полдник							
	Ленивые вареники с маслом»	150	150	150	21,03	20,51	36,69	405,9
	Чай с сахаром и лимоном	180	180	180	0,028	0,036	13,05	52,2
	Конфета	100	100	100	2,92	10,72	76,6	414
	Итого							872,1
	Всего за день							1520,31

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ

№	Наименование блюда	Выход г	Брутто г	Нетто г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность Ккал
День 9	**Завтрак**							
	Суп молочный с вермишелью	200	200	200	5,94	8,86	16,5	167,24
	Чай с сахаром	180	60/10	60/10	-	-	10	36
	Бутерброт с маслом сливочным	30/10	30	30	2.36	7.52	14.14	135.40
	Итого							338,64
	Обед							
	Суп овощной со сметаной	200	200	200	5,96	8,79	17,51	171,18
	Плов с мясом	200	200	200	14,43	17,48	48,11	396,51
	Компот из сухофруктов	180	185	180	0.14	0.14	21.49	84.42
	Хлеб пшеничный	70	70	70	2.36	7.52	14.14	69.30
	Итого							721,41
	Полдник							
	Пирожок печёный с капустой	70	75	70	3.71	5.88	27.35	169
	Какао с молоком	200	200	200	3,26	3,53	15,14	102,62
	Банан	95	130	95	1,54	0	19,8	84,5
	Итого							150,88
	Всего за день							12010,93
День 10	**Завтрак**							
	Каша Фестивальная	200	200	200	6,11	8,68	25,35	198,16
	Чай с сахаром и лимоном.	180	180	180	0,028	0,0036	13,05	52,2
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30	30	2.36	7.52	14.14	135.40
	Итого							385,76
	Обед							
	Суп гороховый с гренками	200	200	200	13,35	5,22	51,28	293,91
	Винегрет овощной.	120	120	120	4,02	9,04	25,90	119.68
	Биточки мясные	80	90	80	11,04	10,72	5,27	161,64
	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	-	9,1	39
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	30/30	30/30	2.28/1.98	0.27/0.36	14.01/10.26	69.30/54.30
	Итого							683,53
	Полдник							
	Булочка сдобная	70	75	70	4.0	6.00	26.40	175.00
	Компот из свежих яблок	180	185	180	0.14	0.14	21.49	84.42
	Конфета	100	100	100	2,92	10,72	76,6	414
	Итого							573,42
	Всего за день							1642,71

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ

№	Наименование блюда	Выход г	Брутто г	Нетто г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность Ккал
День 11	**Завтрак**							
	Каша Кукурузная молочная жидкая	200	200	200	5.76	11.42	40.38	124.94
	Чай с сахаром и лимоном	180	180	180	0,028	0,0036	13,05	52,2
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30	30	2.36	7.52	14.14	135.40
	Итого							312,54
	Обед							
	Рассольник ленинградский с перловой крупой.	200	200	200	4,02	9,04	25,90	119.68
	Котлета рыбная в подливе с рисом	130/50/20	130/50/20	130/50/20	17,66	12,91	35,37	319,68
	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	-	9,1	39
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	30/30	30/30	2.28/1.98	0.27/0.36	14.01/10.26	69.30/54.30
	Итого							547,66
	Полдник							
	Сладкий рис	200	200	200	0,06	-	0,58	2,54
	Молоко кипяченное	200	200	200	3,6	5/6,4	9,4	104,4/117,6
	Итого							106,94
	Всего за день							967,14
День 12	**Завтрак**							
	Суп молочный с завитушками	200	200	200	5,94	8,86	16,5	167,24
	Чай с сахаром и лимоном	180	180	180	0,028	0,0036	13,05	52,2
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30	30	2.36	7.52	14.14	135.40
	Итого							354,84
	Обед							
	Свекольник со сметаной и яйцом.	200	200	200	8,57	10,58	18,67	222,47
	Мясная тефтеля в подливе, картофельное пюре.	60 / 100/20	60 / 100/20	60 / 100/20	10,07	14,59	30,13	312,22
	Компот из свежих яблок	180	185	180	0.14	0.14	21.49	84.92
	Хлеб пшеничный	70	70	70	2.36	7.52	14.14	69.30
	Итого							688,91
	Полдник							
	Ватрушка с творогом	100	100	100	10,48	10,9	33,11	272
	Какао с молоком	200	200	200	3,26	3,53	15,14	102,62
	Банан	95	130	95	1,54	0	19,8	84,5
	Итого							459,12
	Всего за день							1502,87

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ

№	Наименование блюда	Выход г	Брутто г	Нетто г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность Ккал
День 13	**Завтрак**							
	Каша молочная гречневая	200	200	200	8,06	9,76	32,63	242,96
	Чай с сахаром	180	60/10	60/10	-	-	10	36
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30	30	2.36	7.52	14.14	135.40
	Итого							414,36
	Обед							
	Суп крестьянский с пшеном	200	200	200	1,85	6,19	12,34	112,47
	Курица отварная	50	0,70	0,50	26,1	26	3,4	352
	Макароны с овощами	100/20	30	85	4,12	5,08	26,56	168,45
	Компот из сухофруктов	180	180	185	0.42	0.00	24.09	94.66
	Хлеб пшеничный	70	70	70	2.36	7.52	14.14	69.30
	Итого							796,88
	Полдник							
	Кофейный напиток с молоком	180	180	180	2,94	3,2	15,25	100,84
	Вафли	24	24	24	0,7	0,79	18,6	85
	Яблоко	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	Итого							209,34
	Всего за день							1420,58
День 14	**Завтрак**							
	Ленивые вареники с маслом»	150/5	150/5	150/5	21,03	20,51	36,69	405,9
	Чай с сахаром	180	60/10	60/10	-	-	10	36
	Второй завтрак							
	Яблоко	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	Итого							465,4
	Обед							
	Суп картофельный с крупой со сметаной»	250/15/10	250/15/10	250/15/10	4,7	8,3	20,71	171,87
	Голубец	100	100	100	9,28	6,91	11,85	147,18
	Икра свекольная	60	60	60	1,66	1,99	5,98	6,06
	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	-	9,1	39
	Хлеб пшеничный	70	70	70	2.36	7.52	14.14	69.30
	Итого							433,41
	Полдник							
	Яйцо отварное	40	40	40	12.7	11.5	0.7	157
	Хлеб пшеничный с икрой Заморской	70/60	70/60	70/60	2.36/0,54	7.52/2,12	14.14/3,47	69.30/35,1
	Чай с сахаром	180	60/10	60/10	-	-	10	36
	Итого							297,4
	Всего за день							1196,21