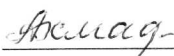


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 527
620025, г. Екатеринбург, пер. Утренний, д.6, тел. 226-89-10

Составил:

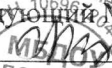
Кладовщик  Авдонькина М.А.

Согласовано:

Зам.зав. по АХЧ  Ахмадеева Ю.В.



Утверждено:

Заведующий МБДОУ детским садом № 527
 Л.М.Костицына

Примерное 10-ти дневное меню для детей 3-7 лет
с 10,5 часовым пребыванием

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
81.Понедельник						
Завтрак						
8.5/4.Каша манная молочная с маслом сливочным 200г	200	5,23	2,13	5,43	28,42	197,24
8.101.Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
8.14/10.Какао с молоком 200г	200	3,77	2,63	3,59	23,96	153,80
		11.31	4.76	9.92	68.37	421,54
Обед						
8.10/1.Салат из морковью с растительным маслом 60г	60	0,70		4,05	8,01	65,69
8.25/2.Суп-пюре из картофеля 250г	250	3,02	1,33	3,52	16,13	115,88
8.4/11.Соус молочный с овощами 50г	50	0,95	0,61	3,02	3,68	50,32
8.13/8.Бифштекс рубленый паровой 60г	60	16,79	16,79	15,34	0,30	229,21
8.8/3.Капуста тушеная 130г	130	2,95		2,40	14,70	87,49
8.6/10.Компот из сухофруктов 200г	200	0,49		0,03	17,99	78,35
8.104.Хлеб ржаной 50г	50	3,30		0,60	20,90	90,50
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		29.72	18.73	29.14	91.73	763,63
Уплотненный полдник						
8.105.Кефир 200г	200	5,60	5,60	6,40	8,20	112,00
8.11/5.Запеканка из творога с изюмом 115г	115	14,17	13,29	17,90	19,17	325,63
8.1/11.Соус молочный (для подачи к блюду) 50г	50	0,92	0,67	2,55	3,13	43,62
8.106.Печенье 24г	24	2,50		1,25	18,43	109,92
8.103/1.Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		25.47	19.56	28.37	63.96	660,47
Итого:		66.50	43.05	67.43	224.06	1845,64

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
82.Вторник						
Завтрак						
8.7/4.Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200г	200	6,18	2,65	6,86	37,56	249,37
8.101.Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
8.13/10.Кофейный напиток с молоком 200г	200	2,80	2,63	2,82	14,14	104,50
8.5/13.Сыр (порциями) 17,9г	18	4,68	4,68	4,82		63,36
		15.97	9.96	15.40	67.69	487,73
Второй завтрак						
8.107.Сок 150г	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0.75	0.00	0.15	15.15	69,00
Обед						
8.5/1.Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60г	60	1,03		4,06	7,32	64,23
8.43/3.Макаронные изделия отварные 150г	150	5,33	0,03	4,69	38,24	209,27
8.5/2.Свекольник со сметаной 250г	250	2,18	0,16	5,72	17,55	133,34
8.12/8.Гуляш из отварного мяса говядины 70г	70	20,31	19,61	20,93	4,52	319,69
8.4/10.Компот из кураги и изюма 200г	200	0,31			19,25	79,03
8.104.Хлеб ржаной 50г	50	3,30		0,60	20,90	90,50
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		33.98	19.80	36.18	117.80	942,26
Уплотненный полдник						
8.11/7.Тефтели рыбные в соусе 110г	110	9,32	7,94	5,47	9,55	152,53
8.3/3.Картофельное пюре 90г	90	1,83	0,33	2,80	13,67	93,36
8.10/10.Чай 200г	200				9,08	37,90
8.108.Пряник 24г	24	1,15		0,67	18,65	84,00
8.103/2.Хлеб пшеничный 21,5г	21	1,63		0,19	10,77	49,67
		13.93	8.27	9.13	61.72	417,46
Итого:		64.63	38.03	60.86	262.36	1916,44

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
83.Среда						
Завтрак						
8.109.Фрукты 190г	190	0,71		0,67	20,40	85,50
8.14/4.Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200г	200	5,89	2,13	5,61	33,18	221,88
8.101.Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
8.14/10.Какао с молоком 200г	200	3,77	2,63	3,59	23,96	153,80
		12,68	4,76	10,77	93,53	531,68
Обед						
8.20/1.Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г	60	0,83		4,45	6,34	69,73
8.7/2.Щи из свежей капусты с крупой и сметаной 250г	250	2,06	0,16	5,74	10,60	105,24
8.4/11.Соус молочный с овощами 50г	50	0,95	0,61	3,02	3,68	50,32
8.25/8.Пудинг из мяса говядины 60г	60	13,10	13,10	13,88	0,54	199,81
8.2/3.Картофель в молоке 130г	130	2,75	0,99	3,27	17,04	116,36
8.6/10.Компот из сухофруктов 200г	200	0,49		0,03	17,99	78,35
8.104.Хлеб ржаной 50г	50	3,30		0,60	20,90	90,50
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		25,00	14,86	31,17	87,11	756,50
Уплотненный полдник						
8.110.Молоко (кипяченое) 200г	200	5,91	5,91	6,75	9,92	124,49
8.13/5.Запеканка из творога с морковью 130г	130	14,47	13,13	25,97	18,89	364,82
8.1/11.Соус молочный (для подачи к блюду) 50г	50	0,92	0,67	2,55	3,13	43,62
8.111.Зефир 24г	24	0,19			18,84	72,96
8.103/1.Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		23,77	19,71	35,54	65,81	675,19
Итого:		61,45	39,33	77,48	246,45	1963,37

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
84.Четверг						
Завтрак						
8.109.Фрукты 190г	190	0,71		0,67	20,40	85,50
8.2/4.Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200г	200	6,19	2,13	6,28	32,16	210,28
8.101.Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
8.13/10.Кофейный напиток с молоком 200г	200	2,80	2,63	2,82	14,14	104,50
8.5/13/1.Сыр (порциями) 17г	17	4,42	4,42	4,56		59,88
		16.43	9.18	15.23	82.69	530,66
Обед						
8.33/1.Салат из отварного картофеля,морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 60г	60	0,90		5,14	7,41	87,16
8.14/2.Суп из овощей со сметаной 250г	250	3,38	0,16	6,95	15,70	147,98
8.4/9.Плов из мяса кур 180г	180	17,42		16,28	26,71	346,33
8.5/10.Компот из чернослива и изюма 200г	200	0,33			23,46	96,58
8.104.Хлеб ржаной 50г	50	3,30		0,60	20,90	90,50
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		26.85	0.16	29.15	104.20	814,74
Уплотненный полдник						
8.1/11.Соус молочный (для подачи к блюду) 50г	50	0,92	0,67	2,55	3,13	43,62
8.38/3.Запеканка морковная 200г	200	4,93	0,20	7,46	39,80	222,43
8.12/10.Чай с молоком 200г	200	1,32	1,32	1,41	11,22	67,40
8.112.Мармелад желейный 30г	30	0,12			22,98	87,90
8.103/1.Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		9.57	2.19	11.69	92.16	490,65
Итого:		52.85	11.53	56.07	279.05	1836,05

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
85.Пятница						
Завтрак						
8.11/4.Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200г	200	6,45	2,13	6,31	31,29	231,48
8.113.Повидло яблочное 15г	15	0,06			9,90	37,50
8.101.Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
8.14/10.Какао с молоком 200г	200	3,77	2,63	3,59	23,96	153,80
		12.59	4.76	10.80	81.14	493,28
Второй завтрак						
8.107.Сок 150г	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0.75	0.00	0.15	15.15	69,00
Обед						
8.29/2.Суп-пюре гороховый 250г	250	6,54	0,01	2,42	19,56	132,15
8.6/8.Рагу из отварного мяса говядины 200г	200	15,08	12,47	14,53	18,21	287,00
8.2/10.Компот из яблок и изюма 200г	200	0,10		0,01	17,34	71,75
8.104.Хлеб ржаной 50г	50	3,30		0,60	20,90	90,50
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		26.54	12.48	17.74	86.03	627,60
Уплотненный полдник						
8.31/1.Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 100г	100	1,46		6,09	11,35	115,10
8.109.Фрукты 190г	190	0,71		0,67	20,40	85,50
8.10/10.Чай 200г	200				9,08	37,90
8.9/12.Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью 70г	70	3,77	0,24	2,97	23,14	143,20
8.103/1.Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		8.22	0.24	10.00	79.00	451,01
Итого:		48.10	17.48	38.69	261.32	1640,89

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
86.Понедельник						
Завтрак						
8.4/4.Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200г	200	4,58	3,02	6,32	22,19	179,74
8.101.Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
8.5/13.Сыр (порциями) 17,9г	18	4,68	4,68	4,82		63,36
8.13/10.Кофейный напиток с молоком 200г	200	2,80	2,63	2,82	14,14	104,50
		14.37	10.33	14.86	52.32	418,10
Второй завтрак						
8.107.Сок 150г	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0.75	0.00	0.15	15.15	69,00
Обед						
8.9/2.Рассольник со сметаной 250г	250	1,80	0,16	3,55	13,20	97,66
8.4/11/1.Соус молочный с овощами 30г	30	0,57	0,37	1,82	2,21	30,19
8.27/8.Кнели мясные паровые 70г	70	11,04	10,59	12,84	4,14	195,86
8.7/3.Капуста отварная с маслом 130г	130	2,38	0,02	3,26	8,67	70,08
8.6/10.Компот из сухофруктов 200г	200	0,49		0,03	17,99	78,35
8.104.Хлеб ржаной 50г	50	3,30		0,60	20,90	90,50
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		21.10	11.14	22.28	77.13	608,84
Уплотненный полдник						
8.105.Кефир 200г	200	5,60	5,60	6,40	8,20	112,00
8.12/1.Салат из морковью с изюмом и растительным маслом 60г	60	0,72		3,05	10,39	64,92
8.9/5.Запеканка из творога 110г	110	14,19	13,50	17,60	13,92	301,87
8.1/11.Соус молочный (для подачи к блюду) 50г	50	0,92	0,67	2,55	3,13	43,62
8.114.Вафли 16г	16	0,51		0,45	12,94	56,00
8.103/1.Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		24.22	19.77	30.32	63.61	647,71
Итого:		60.44	41.24	67.61	208.21	1743,65

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
87.Вторник						
Завтрак						
8.15/4.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200г	200	6,45	2,13	6,31	32,31	231,48
8.101.Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
8.14/10.Какао с молоком 200г	200	3,77	2,63	3,59	23,96	153,80
		12.53	4.76	10.80	72.26	455,78
Второй завтрак						
8.107.Сок 150г	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0.75	0.00	0.15	15.15	69,00
Обед						
8.23/1.Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 60г	60	0,76		4,45	5,38	66,41
8.6/2.Щи из свежей капусты со сметаной 250г	250	1,87	0,16	3,46	9,44	77,26
8.6/11.Соус сметанный 50г	50	0,59	0,34	4,05	1,97	52,60
8.36/8.Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 195г	195	14,52	10,95	13,64	30,51	327,93
8.3/10.Компот из яблок и чернослива 200г	200	0,13		0,01	17,03	70,75
8.104.Хлеб ржаной 50г	50	3,30		0,60	20,90	90,50
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		22.69	11.45	26.39	95.25	731,65
Уплотненный полдник						
8.14/7.Суфле из рыбы 100г	100	14,73	14,41	3,57	3,53	143,76
8.4/11.Соус молочный с овощами 50г	50	0,95	0,61	3,02	3,68	50,32
8.10/3.Морковь тушеная 50г	50	0,70	0,08	2,30	5,21	45,20
8.10/10.Чай 200г	200				9,08	37,90
8.108.Пряник 24г	24	1,15		0,67	18,65	84,00
8.103/2.Хлеб пшеничный 21,5г	21	1,63		0,19	10,77	49,67
		19.16	15.10	9.75	50.92	410,83
Итого:		55.13	31.31	47.09	233.58	1667,27

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
88.Среда						
Завтрак						
8.16/4.Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 200г	200	4,33	2,70	6,26	20,56	165,23
8.101.Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
8.13/10.Кофейный напиток с молоком 200г	200	2,80	2,63	2,82	14,14	104,50
		9.44	5.33	9.98	50.69	340,23
Второй завтрак						
8.109.Фрукты 190г	190	0,71		0,67	20,40	85,50
		0.71	0.00	0.67	20.40	85,50
Обед						
8.27/2.Суп-пюре из разных овощей 200г	200	2,43	0,81	3,89	10,30	91,74
8.4/11/1.Соус молочный с овощами 30г	30	0,57	0,37	1,82	2,21	30,19
8.14/8/1.Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 70г	70	9,95	9,20	10,01	4,82	164,89
8.1/3/2.Картофель отварной 130г	130	2,46	0,02	3,60	21,45	136,43
8.4/10.Компот из кураги и изюма 200г	200	0,31			19,25	79,03
8.104/1.Хлеб ржаной 39,5г	39	2,61		0,47	16,51	71,50
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		19.85	10.40	19.97	84.56	619,97
Уплотненный полдник						
8.110.Молоко (кипяченое) 200г	200	5,91	5,91	6,75	9,92	124,49
8.16/5.Запеканка из творога с яблоками 150г	150	16,10	14,86	28,99	29,73	440,50
8.1/11.Соус молочный (для подачи к блюду) 50г	50	0,92	0,67	2,55	3,13	43,62
8.106/1.Печенье 25г	25	2,60		1,30	19,20	114,50
8.103/1.Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		27.81	21.44	39.86	77.01	792,41
Итого:		57.81	37.17	70.48	232.66	1838,10

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
89.Четверг						
Завтрак						
8.43-2/3.Макаронные изделия отварные с сыром 180г	180	8,39	2,78	7,30	39,15	275,08
8.101.Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
8.14/10.Какао с молоком 200г	200	3,77	2,63	3,59	23,96	153,80
		14.47	5.41	11.79	79.10	499,38
Второй завтрак						
8.109.Фрукты 190г	190	0,71		0,67	20,40	85,50
		0.71	0.00	0.67	20.40	85,50
Обед						
8.2/2.Борщ со сметаной 250г	250	2,15	0,16	5,70	14,18	120,63
8.4/11.Соус молочный с овощами 50г	50	0,95	0,61	3,02	3,68	50,32
8.44/3.Каша гречневая рассыпчатая с овощами 120г	120	5,94	0,03	5,92	36,81	216,72
8.8/9.Суфле из мяса кур паровое 78г	70	14,97	1,00	19,96	3,88	284,78
8.7/10.Компот из сухофруктов и шиповника 200г	200	0,40			19,35	79,60
8.104.Хлеб ржаной 50г	50	3,30		0,60	20,90	90,50
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		29.23	1.80	35.38	108.82	888,75
Уплотненный полдник						
8.19/3.Рагу из овощей с соусом молочным 180г	180	3,74	0,97	7,10	20,67	169,37
8.12/10.Чай с молоком 200г	200	1,32	1,32	1,41	11,22	67,40
8.115.Конфета шоколадная 20г	20	0,80		7,90	10,84	113,80
8.103/1.Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		8.14	2.29	16.68	57.76	419,87
Итого:		52.55	9.50	64.52	266.08	1893,50

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
90.Пятница						
Завтрак						
8.8/4.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200г	200	5,85	2,13	7,84	28,61	209,56
8.101.Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
8.13/10.Кофейный напиток с молоком 200г	200	2,80	2,63	2,82	14,14	104,50
		10.96	4.76	11.56	58.74	384,56
Второй завтрак						
8.107.Сок 150г	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0.75	0.00	0.15	15.15	69,00
Обед						
8.25/1.Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом 60г	60	0,77		4,44	13,72	99,97
8.30/2.Уха рыбацкая 200г	200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
8.31/8.Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 180г	180	12,41	10,17	14,84	11,85	248,02
8.6/10.Компот из сухофруктов 200г	200	0,49		0,03	17,99	78,35
8.104.Хлеб ржаной 50г	50	3,30		0,60	20,90	90,50
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		25.32	15.71	22.41	85.52	673,14
Уплотненный полдник						
8.116.Огурцы консервированные 100г	100	0,80		0,10	2,50	13,00
8.109.Фрукты 190г	190	0,71		0,67	20,40	85,50
8.4/3.Картофельное пюре с морковью 180г	180	3,35	0,66	5,47	23,43	163,80
8.10/10.Чай 200г	200				9,08	37,90
8.12/12.Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой 70г	70	5,44	0,23	1,81	43,26	212,23
8.103/1.Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		12.58	0.89	8.32	113.70	581,73
Итого:		49.61	21.36	42.44	273.11	1708,43