

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ Д/С  
«Золотой ключик»  
Л.А.Попова

**Примерное  
десятидневное меню  
МБДОУ д/с «Золотой ключик»**

**День первый**

<b>Завтрак</b>							
50/2	Каша рисовая на молоке	180	4.16	5,6	24.8	161.32	
36/1	Чай сладкий	180	0,1		12,04	48.54	3.68
86/2	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	3.3	1.3	33.0	152	
<b>Второй завтрак</b>							
94.2	Яблоко	100	0,4	0.4	9.8	47	10.0
<b>Обед</b>							
24/2	Салат из зеленого горошка	30/40	1.57	5.08	3.9	67	3.2
11/3	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	5.58	6.12	19.73	156.08	1.2
19/2	Жаркое по-домашнему с курицей	200	8.9	7.5	16.13	250	8.99
45/3	Хлеб пшеничный	50	3,3	1,3	23,0	112	
9/2	Компот из сухофруктов с/с	180	0,54	-	27,85	113,79	.0.2
<b>Полдник</b>							
43/2	Пирожки печеные с капустой	70	4.51	5.04	28.47	189	0,5
36/1	Чай с сахаром	180	0,1		12,04	48.64	
38/3	Конфета	20	0.15	0.19	8.47	37.19	
	Всего за 8-й день		33.31	32.73	221.23	1401.56	

**День второй**

<b>Завтрак</b>							
14/2	Каша «Дружба»	180	4,92	5,88	26,38	177,33	0.45
26/3	Кофейный напиток на молоке	180	2,29	2,52	10,75	72,67	
3/2	Хлеб с маслом,сыром	30/5/12	5.06	7.84	14,62	151	0.19
<b>Второй завтрак</b>							
49/3	Сок фруктовый	150	0,75		17,55	70,5	60
<b>Обед</b>							
12	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком растительным маслом	40	0.768	4.03	3.16	52.08	19.34
63	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	4.51	4.07	12.4.	115	
35,9/ 2,1	Гуляш	70	18,56	20,72	5,77	123,6	34,02
8/2	Картофельное пюре	130	3.05	5.24	18.06	142.0	17.95
45/3	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112	0.04
40/1	Компот из сухофруктов с сахаром	180	0,56		27.85	113.79	0.2
<b>Полдник</b>							
64/1	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112.0	1.95
40/3	Пряник	50	3.6	2.8	45	193.2	
	Всего за 7-й день		52.97	60.80	212.74	1435.17	

**День третий**

<b>Завтрак</b>							
33/1	Каша пшеничная на молоке	180	5,2	6,1	26,61	243,92	1,29
36/1	Чай сладкий	180	0,1		12,04	48,64	
16/2	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
<b>Второй завтрак</b>							
49/3	Сок фруктовый	100	0,5	—	9,9	46	4,5
<b>Обед</b>							
30/3	Салат витаминный (капуста, морковь, лук)	30	0.2	0.96	21.9	18.6	0.11
10/3	Суп свекольный со сметаной на м/б	180	4.22	6.5	13.77	145	11.34
40/2	Рыба тушеная	70	17,3	12.3	2.6	125.3	1.61
8/2	Рис отварной	130	3.2	5.3	29.3	177.3	
45/3	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112	-
9/2	Компот из сухофруктов	180	0,44	-	23,89	97	0.8
<b>Полдник</b>							
63/2	Яйцо отварное	40/1шт	5.1	4.6	0.3	125.6	
36/1	Чай сладкий	180	0,12		12.4	72.67	
36/1	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/12	5.06	7.84	14.62	151	
	Всего за 6-й день		47.02	49.26	184.88	1471.03	

**День четвертый**

<b>Завтрак</b>							
32/1	Каша молочная геркулесовая	180	6,33	8.9	25.49	207.38	
15.24 2.3	Какао на молоке	180	5.1	6.4	13.4	163.9	1.3
3/2	Хлеб с маслом ,сыром	30/5/12	5.06	7.84	14.62	151	0.19
<b>Второй завтрак</b>							
94/2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Обед</b>							
24.2	Салат из свежих огурцов (помидор)	30	1.57	5.08	3.9	67	3.2
67/2	Суп рыбный с перловкой	180	5.3	6.5	25.3	150.3	12.05
71/2	Ленивые голубцы	200	17.35	13.35	12.57	238.89	
45/3	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112	-
28/3	Кисель	180	0,56	-	27,89	113,79	0,2
<b>Полдник</b>							
50/2	Каша рисовая	180	4.16	24.8	40,3	161.32	
36/1	Чай с сахаром	180	0.1		12.4	48.54	3.68
40/3	вафля	30	1.0	8.8	18.8	154.2	
	Всего за 5-й день		50.23	64.17	211.61	1615.32	

**День пятый**

<b>Завтрак</b>							
30/32 1.3	Каша пшеничная на молоке	180	6,46	0.84	0.7	209.34	0.7
36/1	Чай с молоком	180	0.1		12,4	48.64	
16/2	Хлеб с маслом	30/5/12	5,06	7,84	14,62	151	
<b>Второй завтрак</b>							
94/2	Банан	100	0,5	-	9,9	43	4.5
<b>Обед</b>							
62	Борщ с мясом	200	7.92	5.82	10.98	128	0.6- 3.4 0.2
65/2	Гречка рассыпчатая с мясом	200	9,7	11,35	26,55	294,34	
45/3	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112	
40/1	Компот из с/ф. с сахаром	180	0,56	-	27,85	113,79	
<b>Полдник</b>							
17.1	Рожки отварные	130	5	5.56	30.62	182.95	
36/1	Чай с сахаром	180	0,1	-	12,04	72,67	
40.3	Печенье	50	3.6	2.8	45	193.2	
	<b>Всего за 4-й день</b>		41,56	54,54	214,15	1538,46	

**День шестой**

<b>Завтрак</b>							
68/2	Каша гречневая на молоке	180	6.46	0.84	0.7	209.34	
36/1	Чай с сахаром	180	0,1		12.04	48,64	
3/2	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	3.3	4.36	14,62	108	
39/3	Мармелад	20	0.4	1.84	12.84	69.8	
<b>Второй завтрак</b>							
94/2	Сок фруктовый	100	0,5	0.1	9,9	43	4,5
<b>Обед</b>							
25/3	Салат свекольный с луком	50	0.52	3.05	5.76	53.6	5.6
№6 пр1	Суп рисовый на курином бульоне	180	2.23	6.4	9.9	113	11.31
13/3	Биточки рыбные	70	10.36	1.93	6.79	85.93	
17.1	Рожки отварные	130	5	5.56	30.62	182.95	
45/3	Хлеб пшеничный	30	3,3	1,3	23,0	112	
36,41/3,1	Кисель	180	0.56	-	27.89	116,19	
<b>Полдник</b>							
64/1	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112,0	1,95
40/3	Пряник (печенье, вафля)	50	3,6	2,8	45	193,2	
	Всего за 3-й день		40.93	34.58	241	1447.65	

**День седьмой**

<b>Завтрак</b>							
30,32/ 1,3	Каша манная молочная жидкая	180	6,2	8,05	31,9	222,02	1,29
36/1	Кофейный напиток на молоке	180	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68
16/2	Хлеб с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
<b>Второй завтрак</b>							
94/2	Банан	100	0,5		9,9	43	4,5
<b>Обед</b>							
34/2 1/1	Щи на мясном бульоне	180	2,58	7,82	9,12	114,35	100
12/3	.Плов с мясом	200	19,45	14,78	32,73	380	11,16
45/3	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112	0,04
40/1	Компот из с/ф. с сахаром	180	0,56	-	27,85	113,79	0,2
<b>Полдник</b>							
34/1	Булочка домашняя с повидлом	100	4,37	7,07	46,8	268,2	0,2
776/2	Чай с молоком	180	0,88	1,1	15,0	62,2	0,7
	Всего за 2-й день		42,43	47,00	220,86	1496,23	

**День восьмой**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность ккал	Витамин ы мг С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
32 /2	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,6	9,0	20,62	187,04	1,29
К 36/1	Чай сладкий	180	0,1		12,04	48,64	
16/2	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,3	4,36	14,62	108	
<b>Второй завтрак</b>							
94/2	Фрукты	100	0,7	0,25	19	73	111.0
<b>Обед</b>							
17/2	Салат из кукурузы с луком	30	4,88	7,24	28,51	198	1,0
53/1	Суп гороховый с гренками на м/б	180	8,2	3,5	29,7	186,6	
6/2	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
8/2	Картофельное пюре	130	3,05	5,24	18,06	142,0	17,95
36//3	Кисель	180	0.56	-	27.89	113.79	
45/3	Хлеб пшеничный	30	3,3	1,3	23,0	112	
<b>Полдник</b>							
24/1	Омлет	60	5,6	8,4	1,96	110,3	
45/3	Хлеб пшеничный	30	3.3	1.3	23.0	112	
36/1	Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64	
	Всего за 1-й день		47,85	48,76	228,4	1553,13	

**День девятый**

<b>Завтрак</b>							
35 /3	Каша кукурузная на молоке	180	4.67	4.86	20.94	146	
26/3	Кофейный напиток на молоке	180	2.29	2.52	10.75	72.67	3.68
3/2	Хлеб пшеничный с маслом ,с сыром	30/5/12	5.06	7.84	14.62	151	0.19
<b>Второй завтрак</b>							
94.2	Банан	100	0.5		9.9	43	4,5
<b>Обед</b>							
25/3	Винегрет	50	2.11	3.29	12.19	91	5.6
16/80	Суп картофельный с крупой(рис,пшено,гречка, перловка,геркулес)	180	2.18	2.84	14.29	91..5	
26/331	Рагу овощное с мясом	220	1.89	5.97	15.77	124.44	26.79
45/3	Хлеб пшеничный	30	4	1,5	25	131	-
36/3	Кисель	180	0,56	-	27,89	113,79	
<b>Полдник</b>							
53/267	Блины	150	5.1	3.1	32.6	189	0,3
36/1	Чай сладкий	200	0,1		12,04	72,67	
	Всего за 10-й день		28.46	31.98	195.99	1226.07	

**День десятый**

<b>Завтрак</b>							
23/2	Каша ячневая на молоке	180	5.29	5.73	26.35	174.67	1.29
15.24 2.3	Какао на молоке	180	5.1	6.4	13.4	163.9	1.3
3/2	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5/12	5,06	7,84	14,62	151	0,19
<b>Второй завтрак</b>							
94/2	Яблоко	100	0,4	0.4	9.8	47	10
<b>Обед</b>							
6/3	Суп куриный с домашней лапшой	180	2.0	6,34	18.1	91.3	11,41
40/2	Капуста тушеная с говядиной	200	9.14	11.47	17	2536.39	0.8
45/3	Хлеб пшеничный	30	3,3	1,3	23.0	112	
9/2	Компот из сухофруктов с/с	180	0,44	-	23.89	113.79	0,2
							-
				-			
<b>Полдник</b>							
42/3	Сдоба обыкновенная	70	5,7	3.5	40.3	215.4	
10/2	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112	
	Всего за 9-й день		42.53	51.22	211.46	1504.25	