

Министерство просвещения Российской Федерации  
Управление образования администрации г. Орла  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №17 комбинированного вида

302038 г. Орел, ул. Рошинская, 35

тел./факс: 44-12-46  
semicvetik-17@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ



Заведующая МБДОУ № 17

Н.Л. Акимова

«11» января 2021г.

## ПРИМЕРНОЕ

10-ти дневное меню

период зима - весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	1. Салат из зеленого горошка с луком репчатым	45/60	1,18	3,81	2,93	50,25	2,4	9
	2. Макароны с маслом с сыром	105/130						
	3. Яйцо	40/40	3,57	5,2	19,00	141	0	104
	4. Чай с сахаром	150/180						
	5. Бутерброд с маслом	20/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	
		7/10	0,15	0	10,5	42	0	263
			0,65	2,48	4,05	41,31	0	
10:00	яблоко	135						
обед	1. Суп рыбный из консервов	200/250	2,3	2,3	15	92,7	9,1	42
	2. Картофель и овощи тушеные в соусе	150/150	0,65	2,48	4,05	41,31	0	52
	3. Оладьи из печени	50/70	12,38	8,84	11,96	186,12	0	104
	4. Салат из свежей капусты	40/60	11,12	1,68	3	17,2	21,2	4
	5. Сок	150/180	0,75	0,15	15,15	69	10,3	
полдник	6. хлеб ржаной	40/50	13,42	13,81	53,24	381,21	33,3	
	1. Кисель из яблок сушеных	180/180	0,19	0	32,6	126	2,5	236
	2. булочка домашняя	60/70	4,32	1,14	30,42	145,2	0	274
ужин	1. Каша геркулесовая жидкая	120/200	3,1	5,2	18,38	130,2	0	93
	2. чай с сахаром	150/180	1,05	1,2	12,3	64,5	0,45	261
	3. хлеб пшеничный	20/40	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за первый день			31,835	32,975	199,365	1209,68	40,3	
<b>День 2</b>								
Завтрак	1. Каша манная жидкая	120/200	3,4	4,4	25,2	1,54	0	90
	2. Кофейный напиток с молоком	150/200	1,05	1,5	16,8	87	0,3	253
	3. Бутерброд с сыром	20/40 7/10	2,04	3,29	5,1	59,16	0,068	1
10:00	Сок	150/180						
обед	1. Свекольник	200/250	6,016	11,2	19,91	201,52	8,04	34
	2. Котлеты куриные	60/70	10,92	6,24	8,28	133,2	0,48	161
	3. Огурцы консервированные	40/60	0,34	0	0,39	5,7	6	
	4. Компот из смесей сухофруктов	150/180	0,5	0	22,72	98,9	0	241
	5. Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,4	16,04	76	0	
Полдник	1. Кефир	180/200	5,04	4,8	7,38	106,2	1,26	251
	2. Хлеб пшеничный	20/50	1,52	0,16	9,84	47	0	

Ужин	1. Котлета рыбная	70/80	10,3	5,4	13,7	131	0	
	2. Капуста тушенная	200/200	4,8	9	18	180	22,3	200
	3. Чай с молоком	150/180	1,05	1,2	12,2	64,5	0,45	261
	4. Хлеб пшеничный	20/40	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за второй день			55,1	51,47	203,58	1504,47	62,85	
<b>День 3</b>								
Завтрак	1. Каша гречневая жидкая	150/200	4,64	5,25	22,55	156,1	0	64
	2. Чай с молоком	150/180	1,05	1,2	12,3	64,5	0,45	261
	3. Бутерброд с маслом	20/40 7/10	0,65	2,48	4,05	41,31	0	
10:00	Банан	185						
Обед	1. Пицци из свежей капусты	150/250	1,5	2,2	3,6	43,1	12,33	55
	2. Биточки	70/80	12,7	7,2	9,6	155,4	0,56	161
	3. Картофель и овощи тушенные	150/150	0,65	2,48	4,05	41,31	0	52
	4. Салат из отварной свеклы с раст. маслом	40/60	2	5,6	2,8	71,2	19,2	18
	5. Чай с сахаром	150/80	0,15	0	10,5	42	0	263
	6. Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,4	16,04	76	0	
Полдник	1. Кефир	180/200	5,04	4,8	7,38	106,2	1,26	251
	2. Печенье	30/50	1,5	2,9	5,3	86,6	0	
Ужин	1. Ленивые вареники	120/150	15,9	15,6	16,6	207,6	0,24	116
	2. Кофейный напиток с молоком	150/200	1,05	1,5	16,8	87	0,3	253
	3. Салат из моркови	100	0,8	1,2	6,3	40,1	2,6	9
Итого за 3 день								
<b>День 4</b>								
Завтрак	1. Каша манная на молоке жидкая	150/200	4,3	9,8	25,8	167,8	0	96
	2. Какао с молоком	180/200	3,42	3,6	22,32	135	0,9	248
	3. Бутерброд с сыром	20/40 7/10	2,04	3,29	5,1	59,16	0,068	1
10:00	Яблоко	135						
Обед	1. Рассольник ленинградский	200/250	0,21	0,8	0,3	95,2	00,4	33
	2. Картофельная запеканка с мясом	180/200	28,1	14,9	31	561,6	19,4	157
	3. Соус томатный	30/30	0,5	1,3	2,3	24	0,8	228
	4. Салат из квашеной капусты с луком	40/60	0,72	3,92	4,8	60,8	8,1	7
	5. компот из смеси сухофруктов	150/180	0,5	0	22,72	98,9	0	241
	6. Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,4	16,04	76	0	
Полдник	1. Кефир	180/200	5,04	4,8	7,38	106,2	1,26	251
	пирожок с повидлом	60/60	3,1	11,1	39,4	254,4	0	294
Ужин	1. Рагу овощное	160/200	2,6	6,3	14	123,2	11,2	57
	2. Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	
	3. Сок	150/180	0,75	0,15	15,15	69	3	
	4. Хлеб	20/40	3,04	0,32	19,68	94	0	

	пшеничный							
Итого за 4 день			67.925	63.055	237.525	1998,04	85.738	
<b>День 5</b>								
Завтрак	1. Лапша молочная	150/200	3,3	2,85	12,6	88,5	0,45	44
	2. Чай с молоком	150/180	1,05	1,2	12,3	64,5	0,45	261
	3. Бутерброд с маслом	20/40 7/10	0,65	2,48	4,05	41,31	0	
10:00	Сок	100						
Обед	1. Суп картофельный с рыбой	200/250	2,2	3	10,9	77,5	8,6	41
	2. Каша гречневая рассыпчатая	100/150	5,7	4,6	27,9	178	0	65
	3. Котлета	70/80	10,6	8,5	9,7	159,7	0	161
	4. Икра кабачковая	40/60	0,8	3,6	6,6	48,8	2,8	
	5. Соус молочный с морковью	30/30	0,6	1,5	2,1	25,2	0	223
	6. Компот из свежих яблок	150/200	0,15	0	21	84	2,1	240
	7. Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,4	16,04	76	0	
Полдник	1. Кефир	180/200	5,04	4,8	7,38	106,2	1,26	251
	2. Хлеб пшеничный	20/50	1,52	0,16	9,84	47	0	
Ужин	1. Запеканка творожная	120/150	19,8	14	16,9	277	0,36	117
	2. Чай с сахаром	150/180	0,15	0	10,5	42	0	263
	3. Соус сметанный сладкий	50/70	1,8	2,7	3,9	67	0,13	115
Итого за день								
<b>День 6</b>								
Завтрак	1. Салат из моркови	40/60	0,5	2,8	6,7	58	2,25	13
	2. Вермишель с маслом сливоч.	120/200	4,08	8,4	15,6	175,4	0	75
	3. Чай с сахаром	150/180	0,15	0	10,5	42	0	263
	4. Бутерброд с сыром	20/40 7/10	2,04	3,29	5,1	59,16	0,068	
10:00	Сок	100						
Обед	1. Борщ	200/250	2,2	2,2	10,67	90	14,8	28
	2. Картофельное пюре	100/150	2,3	4,1	15,7	109,2	18,4	206
	3. Печень тушеная в сметане	70/80	11,07	9,6	0,05	127,4	10,41	103
	4. Помидор консервированный	40/60	0,34	0	0,39	5,7	6	
	5. Компот из сухофруктов	150/180	0,5	0	22,72	98,9	0	241
	6. Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,4	16,04	76	0	
Полдник	1. Кисель	180/200	0,1	0	28,9	113,1	0	883
	2. Хлеб пшеничный	20/50	1,62	0,24	8,4	40,6	0	
Ужин	1. Каша гречневая жидкая	150/200	4,64	5,25	22,55	156,1	0	64
	2. Кофейный напиток с молоком	150/200	1,05	1,5	16,8	87	0,3	253
	3. Хлеб пшеничный	20/50	1,52	0,16	9,84	47	0	

Итого за день			35,35	37,255	190,255	1312,97	165,48	
<b>День 7</b>								
Завтрак	1. Каша овсяная из геркулеса жидкая	120/200	3,1	5,2	18,38	130,2	0	93
	2. Кофейный напиток с молоком	150/200	1,05	1,5	16,8	87	0,3	253
	3. Бутерброд с маслом	20/40 7/10	0,65	2,48	4,05	41,31	0	
10:00	Сок	100						
Обед	1. Суп -лапша домашняя	150/250	1,8	2,4	0,9	91,5	0,3	47
	2. Голубцы ленивые с отварной птицей	180/200	12,36	12,96	21,06	189	24,48	92
	3. Огурцы консервированные	40/60	0,34	0	0,39	5,7	6	
	4. Кисель из повидла	150/180	0,15	0	18,4	99	1,95	234
	5. Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,4	16,04	76	0	
Полдник	1. Кефир	180/200	5,04	4,8	7,38	106,2	1,26	251
	2. Хлеб пшеничный	20/50	1,62	0,24	8,4	40,6	0	
	3. Груша	150						
Ужин	1. Котлета рыбная	70/80	9	4,72	12	131,2	0,32	134
	2. Винегрет овощной	120/200	1,2	2,6	4	58	15,2	1
	3. Чай с молоком	150/180	1,05	1,2	12,3	64,5	0,45	261
	4. Хлеб пшеничный	20/50	1,62	0,24	8,4	40,6	0	
Итого за день			46,175	39,735	194,955	1370,8	59,335	
<b>День 8</b>								
Завтрак	1. Каша дружба	150/200	3,5	5,4	39,73	221,8	0	84
	2. Какао с молоком	180/200	3,42	3,6	23,2	135	0,9	248
	3. Бутерброд с сыром	20/40 7/10	2,04	3,29	5,1	59,16	0,068	
10:00	Сок	150/180						
Обед	1. Борщ	200/250	2,24	3	10,832	77,3	8,64	28
	2. Картофель и овощи тушеные	150/150	3,75	9,45	23,25	193,5	10,95	52
	3. Говядина отварная	70/80	18,06	11,76	0	176,4	0	
	4. Салат из квашеной капусты с луком	40/60	0,36	1,96	2,4	30,4	5,4	7
	5. Кисель из яблок сушеных	150/200	0,15	0	24,45	99	2,1	236
	6. Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,4	16,04	76	0	
Полдник	1. Кефир	180/200	5,04	4,8	7,38	106,2	1,26	251
	2. Хлеб пшеничный	20/50	1,62	0,24	8,4	40,6	0	
Ужин								
	1. Сырники творожные запеченные	120/150	17,76	13,68	12,84	300	0,36	83
	2. Салат из моркови	100	0,5	2,8	6,7	58	2,25	13
	3. Молоко кипяченое	180/200	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	
Итого за день								
<b>День 9</b>								
Завтрак	1. Омлет	80/100	4,7	8,84	0,936	101,8	0,097	110

	2. Капуста тушенная	150/200	3,6	6,75	13,5	135	16,72	200
	3. Чай с лимоном	150/180	0,154	0	10,47	43,12	1,69	260
	4. Бутерброд с маслом	20/40 7/10	0,65	2,48	4,05	41,31	0	
10:00	Сок	100						
Обед	1. Суп картофельный с горохом	150/250	3,45	1,95	2,1	78	3,75	36
	2. Бефстроганов из отвар. гов. в мол.- смет. соусе	70/70	11,69	7,91	4,13	135,1	0,56	91
	3. Картофельное пюре	120/150	2,75	4,94	18,86	131,07	22,11	206
	4. Помидор консервированный	40/60	0,34	0	0,39	5,7	0	
	5. Кисель из повидла	150/180	0,15	0	18,4	99	1,95	234
	6. Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,4	16,04	76	0	
Полдник								
	1. Кефир	180/200	5,04	4,8	7,38	106,2	1,26	251
	2. Хлеб пшеничный	20/50	1,52	0,16	9,84	47	0	
Ужин								
	1. Оладьи с вареньем	160/200 10/20	1,19	1,22	50,82	304,5	0,68	286
	2. Кофейный напиток с молоком	150/200	1,05	1,5	16,8	87	0,3	253
	3. Яблоко	135						
Итого за день			40,909	51,125	197,424	1491,68	70,987	
День 10								
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	120/200	21,06	20	95,28	621,94	0	98
	2. Кофейный напиток с молоком	150/200	1,05	1,5	16,8	87	0,3	253
	3. Яйцо вареное	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	
	4. Бутерброд с маслом	20/40 7/10	0,65	2,48	4,05	41,31	0	
10:00	Сок	100						
Обед								
	1. Помидорник	150/250	5,25	7,65	28,5	205,5	6	
	2. Капуста тушенная	150/150	3,6	6,75	13,5	135	16,72	200
	3. Курица отварная	60/70	13,3	8,52	0	130,16	0,8	
	4. Огурцы консервированные	40/60	0,34	0	0,39	5,7	6	
	5. Компот из сухофруктов	150/180	0,5	0	22,72	98,9	0	241
	6. Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,4	16,04	76	0	
Полдник								
	1. Молоко кипяченое	180/200	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	
	2. Печенье	30/50	1,5	2,9	5,3	86,6	0	
Ужин								
	1. Овощи тушеные в соусе	150/150	3,75	9,45	23,25	193,5	10,95	52
	2. Икра кабачковая	30/50	0,8	3,6	6,64	48,8	2,8	
	3. Рыба жаренная	70/80	11,34	3,36	2,52	67,2	0	
	4. Чай с лимоном	150/180	0,154	0	10,47	43,12	1,69	260

	5.Хлеб пшеничный	20/40	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за день			78,678	73,445	285,935	2097,59	60,62	
Итого за весь период								
Среднее значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								