

Утверждено
 Заведующим МКДОУ детский сад с.Алехино
 Т.В.Белькова

Примерное перспективное десятидневное меню на организацию питания воспитанников в МКДОУ д/сад с. Алехино. Возраст 3 – 7 лет.

1 день								
завтрак		Расход сырья		выход	белки	жиры	углево ды	Ккал.
		брутто	Нетто					
	1 Каша манная молочная			200	5,8	8,2	28,2	209,8
	-крупа манная	31	31					
	-сахар	5	5					
	-масло сливочное	5	5					
	-молоко	105,3	105,3					
	-вода	70,6	70,6					
	2 Чай с сахаром			200	0,1	0	13,8	56,9
	-чай	0,4	0,4					
	-сахар	15	15					
	-вода	200	200					
	-лимон	5,6	5,2					
	3 багет с маслом			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	-багет	30	30					
	-масло сливочное	5	5					
	Итого :				9,0	17,1	59,0	427,2
2								
завтрак								
	Напиток из шиповника			200	0,6	0,2	22,5	95,4
	-сахар	15	15					
	-шиповник сухой	21,4	20					
	-вода	230	230					
	ИТОГО :				0,6	0,2	22,5	95,4
обед								
	1 щи со сметаной на кур. бульоне			200	1,7	2,4	7,5	92,2
	-куриный бульон	160	160					
	-картофель	30	21					
	-лук	10	8,4					

	-морковь	16	12,8					
	-масло растит.	2	2					
	- соль	2	2					
	-петрушка	2	1,4					
	-сметана	4	4					
	-вода	80	80					
	-капуста	50	40					
	2 тефтели куриные с рисом			80	10,5	10,5	9,7	177,5
	- курица	59,6	52,8					
	-лук	28,5	25,2					
	-крупa рисовая	7,2	7,2					
	-мука пшеничная	4,8	4,8					
	-масло сливочное	4,8	4,8					
	-соль	0,7	0,7					
	-вода	8,4	8,4					
	3 горошница			150	14,5	1,3	33,8	204,8
	-горох	75	75					
	-соль	0,5	0,5					
	4 соус белый основной			20	0,2	0,8	1,05	12,2
	- мука пшенич.	2	2					
	- лук	3,57	3,57					
	-масло сливочное	0,3	0,3					
	-соль	0,11	0,11					
	-вода	154	154					
	5 кисель из яблок			200	0,1	0,09	30,1	121,5
	-яблоки	38,9	34					
	- сахар	20	20					
	-вода	196,6	196,6					
	-крахмал	9	9					
	5 хлеб	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	Итого				28,8	14,69	93	685,05
ПОЛДНИ К								
	1 сдоба обыкновенная			50	2,6	2,2	25,1	130,6
	-мука	37	37					
	-сахар	3,7	3,7					
	-масло сливочное	2,58	2,58					
	-меланж	1,32	1,32					
	-соль	0,54	0,54					
	-дрожжи	0,56	0,56					
	-вода	15,6	15,6					
	2 чай с сахаром			200	0,1	0	13,8	56,9
	- чай	0,4	0,4					
	- сахар	15	15					
	-вода	200	200					
	Итого				2,7	2,2	38,9	187,5
	Итого за день				41,1	34,1	213,5	1395,1

2 день								
завтрак	завтрак							
	1 каша рисовая молочная			200	4,7	8,2	26,5	203,2
	- рис	31	31					
	-молоко	105	105					
	-сахар	5	5					
	-масло сливочное	5	5					
	-вода	71	71					
	2 какао с молоком			200	3,3	3,3	17	110,9
	- какао порошок	2,2	2,2					
	- сахар	11,1	11,1					
	-вода	200	200					
	-молоко	122	122					
	3 багет с маслом			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	- багет	30	30					
	- масло сливочное	5	5					
	итого				11,1	20,4	60,5	474,6
2 завтрак								
	Компот из кураги			200	1	0,1	23,1	97
	- сахар	15	15					
	-курага	21,4	20					
	-вода	202	202					
	итого				1	0,1	23,1	97
обед								
	1 Салат «Винегрет» с растительным маслом			30	0,4	2,6	2	33,5
	-картофель	9	6,6		0,1	0	1	4,6
	-лук	5,6	4,5		0,1	0	0,3	1,7
	-морковь	3,8	3		0	0	0,2	0,9
	-свекла	5,6	4,5		0,1	0	0,4	1,7
	-огурец соленый	11,2	9		0,1	0	0,1	0,9
	-масло подсолнечное	3	3		0	2,6	0	23,7
	-соль	0,1	0,1		0	0	0	0
	2 суп гороховый на курином бульоне			200	4	4,2	12,9	133,14
	-картофель	53,9	40					
	-горох очищенный	16,1	16					
	- лук	9,6	8					
	- морковь	12,8	10					
	- масло растительное	4	4					
	- бульон куриный	160	160					
	-соль	0,68	0,68					
	3 картофельное пюре			150	3	4,7	20,4	135,9

	- картофель	171	128,3					
	- масло сливочное	5,2	5,2					
	- молоко	23,7	22,5					
	4 котлета из говядины			70	12,5	12,2	10	200,2
	-говядина	81,2	60,2					
	-хлеб	13,3	13,3					
	-молоко или вода	16,1	16,1					
	-масло сливочное	4,9	4,9					
	5 компот из сухофруктов			200	0,4	0	25,3	105,4
	- смесь сухофруктов	20	20					
	-сахар	15	15					
	-вода	203,3	203,3					
	6 хлеб	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	Итого				25,3	22,6	96,1	697,79
ПОЛДНИ К								
	1 ватрушка с повидлом			50	4,4	3,8	20,7	132,4
	-мука пшеничная	26,6	26,6					
	- сахар	1,82	1,82					
	-масло сливочное	0,78	0,78					
	-соль	0,41	0,41					
	- дрожжи	0,78	0,78					
	- вода	12,4	12,4					
	-повидло	23,5	21,4					
	-меланж	1,07	1,07					
	-масло растительное	0,18	0,18					
	2 чай сладкий			200	0,1	0	13,8	56,9
	-чай	0,4	0,4					
	-сахар	15	15					
	-вода	200	200					
	итого				4,5	3,8	34,5	189,3
	Итого за день				41,9	46,9	214,2	1458,69
3 день								
завтрак								
	1 каша молочная «геркулес»			200	6,7	9,5	25	219
	-геркулес	31	31					
	- молоко	109	109					
	- вода	71	71					
	- сахар	5	5					
	- масло сливочное	5	5					
	2 чай сладкий с лимоном			200	0,3	0	6,7	27,9
	-чай	0,4	0,4					
	- сахар	15	15					

	-вода	200	200					
	- лимон	7,5	7					
	3 багет с маслом			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	-багет	30	30					
	-масло сливочное	5	5					
	Итого				9,9	18,4	55,8	436,4
2								
завтрак								
	Напиток из шиповника			200	0,6	0,2	22,5	95,4
	-сахар	15	15					
	-шиповник сухой	21,4	20					
	-вода	230	230					
	ИТОГО :				0,6	0,2	22,5	95,4
обед								
	1 борщ со сметаной			200	1,6	3,8	9,8	110,36
	-куриный бульон	160	160					
	-свекла	40	32					
	-капуста белокочан.	20	16					
	- картофель	21,4	16					
	- морковь	12,6	10					
	- лук	10	8					
	-томат.паста	6	6					
	- масло растительное	4	4					
	-сахар	2	2					
	-соль	0,8	0,8					
	-сметана	10	10					
	2 биточки куриные			70	10,6	10,7	6,5	165,5
	-курица	85,75	51,62					
	-хлеб пшенич.	13,12	13,12					
	- молоко или	18,37	18,37					
	вода	18,37	18,37					
	-масло сливочное	2,62	2,62					
	3 рис отварной			150	3,6	5,2	35,8	207,6
	-рис	53,4	53,4					
	-масло сливочное	6,75	6,75					
	-соль	0,62	0,62					
	4 соус белый основной			20	0,2	0,8	1,05	12,2
	- мука пшенич.	2	2					
	- лук	3,57	3,57					
	-масло сливочное	0,3	0,3					
	- вода	14,12	14,12					
	-соль	0,11	0,11					
	5 кисель из концентрата			200	0	0	11,3	45,2
	-кисель из концентрата	24	24					

	-сахар	10	10					
	-вода	190	190					
	6 хлеб	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	итого				18	28,3	76,35	617,71
ПОЛДНИК								
	1 пирожок печеный с картошкой			50	3,83	4,45	20,2	149,2
	-мука пшеничная	30	30					
	-молоко	11	11					
	-яйцо	0,06	0,06					
	-масло сливочное	2	2					
	-дрожжи	1,5	1,5					
	-соль	0,4	0,4					
	-сахар	1	1					
	-вода	15	15					
	-масло растительное	2	2					
	-картофель	30	30					
	2 чай сладкий			200	0,1	0	13,8	56,9
	- чай	0,4	0,4					
	- сахар	15	15					
	-вода	200	200					
	итого				3,93	4,45	34	206,1
	Итого за день				32,43	51,35	188,65	1355,61
4 день								
завтрак								
	1 Каша пшеничная молочная			200	6,8	8,2	30,9	226,6
	- пшено	40	40					
	- вода	67	67					
	- молоко	101	101					
	- соль	0,3	0,3					
	- сахар	5	5					
	-масло сливочное	5	5					
	2 чай сладкий			200	0,1	0	13,8	56,9
	- чай	0,4	0,4					
	- сахар	15	15					
	- вода	200	200					
	3 багет с маслом			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	-багет	30	30					
	- масло сливочное	5	5					
	итого				10	17,1	61,7	444
2 завтрак								
	Напиток из шиповника			200	0,6	0,2	22,5	95,4

5 день								
завтрак								
	1 Каша гречневая молочная жидкая			200	6,9	9,8	21,2	223,6
	- крупа гречневая	25	25					
	- вода	24	24					
	- молоко	150	150					
	- сахар	6	6					
	- масло сливочное	6	6					
	- соль	0,5	0,5					
	2 чай сладкий с лимоном			200	0,3	0	6,7	27,9
	- чай	0,4	0,4					
	- сахар	15	15					
	- вода	200	200					
	- лимон	7,5	7					
	3 багет с маслом			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	- багет	30	30					
	- масло сливочное	5	5					
	ИТОГО				10,1	28,8	52	441
2завтрак								
	компот из сухофруктов			200	0,4	0	25,3	105,4
	- смесь сухофруктов	20	20					
	- сахар	15	15					
	- вода	203,3	203,3					
	ИТОГО				0,4	0	25,3	105,4
обед								
	1 суп с клецками на курином бульоне			200	5	1,6	16,1	126,6
	- картофель	40	28					
	- морковь	16	12,8					
	- бульон куриный	170	170					
	- мука пшеничная	20	20					
	- яйцо	10	10					
	- вода	32	32					
	- лук	2,4	1,92					
	- соль	0,7	0,7					
	2 капуста тушеная с курицей			150	16,5	16,5	10	254,6
	- капуста белокочанная	143,3	114,6					
	- лук	10	8					
	- морковь	5	4					
	- сахар	3	3					
	- мука пшеничная	1,3	1,3					
	- курица	90,4	78					

завтрак								
	Напиток из шиповника			200	0,6	0,2	22,5	95,4
	-сахар	15	15					
	-шиповник сухой	21,4	20					
	-вода	230	230					
	ИТОГО :				0,6	0,2	22,5	95,4
обед								
	1 суп с макаронными изделиями на курином бульоне			200	2	2,1	15,2	91,8
	-картофель	80	60					
	-макаронные изделия	8	8					
	-морковь	9,9	8					
	- лук	9,5	8					
	-масло растительное	2	2					
	-бульон куриный	160	160					
	-соль	0,65	0,65					
	2 каша пшеничная рассыпчатая			150	6,4	6,5	35,5	225,8
	-крупа пшеничная	58,5	58,5					
	- масло сливочное	7,5	7,5					
	- соль	0,5	0,5					
	-вода	103,5	103,5					
	3 гуляш из курицы			80	13,5	13,1	3,2	185,6
	-курица	83,6	54					
	-лук	11,6	9,3					
	-мука пшеничная	2,5	2,5					
	-томатная паста	7,3	7,3					
	-масло сливочное	4,3	4,3					
	-соль	0,2	0,2					
	-вода	107	107					
	4 компот из сухофруктов			200	0,4	0	25,3	105,4
	- смесь сухофруктов	20	20					
	-сахар	15	15					
	-вода	203,3	203,3					
	5 хлеб	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	итого				24,3	22,1	91,1	685,45
полдник								
	1 сдоба обыкновенная			50	2,6	2,2	25,1	130,6
	-мука	37	37					
	-сахар	3,7	3,7					
	-масло сливочное	2,58	2,58					
	-меланж	1,32	1,32					

	-соль	0,54	0,54					
	-дрожжи	0,56	0,56					
	-вода	15,6	15,6					
	2 Снежок			180	5,22	5,76	7,2	106,2
	-снежок	185	180					
	итого				5,22	5,76	7,2	106,2
	Итого за день				37,58	42,9	208,3	1404,7
								5
7 день								
завтрак								
	1 суп молочный с макаронными изделиями			200	5,8	5,7	18,1	146,9
	-молоко	140	140					
	-вода	60	60					
	-вермишель, макаронны	16	16					
	- сахар	1,6	1,6					
	- масло сливочное	1,6	1,6					
	2 чай сладкий с лимоном			200	0,3	0	6,7	27,9
	-чай	0,4	0,4					
	- сахар	15	15					
	-вода	200	200					
	- ЛИМОН	7,5	7					
	3 багет с маслом			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	-багет	30	30					
	-масло сливочное	5	5					
	итого				9	14,6	51,9	364,3
2завтрак								
	компот из сухофруктов			200	0,4	0	25,3	105,4
	- смесь сухофруктов	20	20					
	-сахар	15	15					
	-вода	203,3	203,3					
	итого				0,4	0	25,3	105,4
обед								
	1 Салат из отварной свеклы			60	0,8	2,7	4,6	45,6
	-свекла	71,2	57		0,8	0,1	4,6	21,9
	-масло подсолнечное	3	3		0	2,6	0	23,7
	-соль	0,2	0,2		0	0	0	0
	2 суп рыбный «уха»			200	11,9	3,88	14,13	139,54
	-картофель	80	60					
	-лук	7	6					
	-морковь	7	6					
	-масло сливочное	4	4					

	-крупa (перловка, рис, пшено)	5	5					
	-рыба(горбуша)	82	63					
	-вода	152	152					
	3 курица отварная			80	25,7	1,9	0,9	123,9
	-птица	130,1	115,2					
	-лук	3,6	3,2					
	-зелень	3,6	3,2					
	-соль	0,4	0,4					
	- вода	288	288					
	4 соус			15	0,3	0,78	1,1	12,6
	-молоко	7,5	7,5					
	-масло сливочное	0,82	0,82					
	-мука пшеничная	0,82	0,82					
	- вода	7,5	7,5					
	-сахар	0,15	0,15					
	- соль	0,12	0,12					
	5 каша гречневая			150	6,1	7,05	38,4	241,5
	-крупa гречневая	59	59					
	-вода	105	105					
	-масло сливочное	6	6					
	-соль	0,38	0,38					
	6 компот из яблок			200	0,13	0,13	20,1	92,2
	- яблоко	35	30					
	-сахар	20	20					
	- вода питьевая	2,5	2,5					
	7 хлеб	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	итого				46,13	14,14	86,5	686,59
полдник								
	1 ватрушка с повидлом			50	4,4	3,8	20,7	132,4
	-мука пшеничная	26,6	26,6					
	- сахар	1,82	1,82					
	-масло сливочное	0,78	0,78					
	-соль	0,41	0,41					
	- дрожжи	0,78	0,78					
	- вода	12,4	12,4					
	-повидло	23,5	21,4					
	-меланж	1,07	1,07					
	-масло растительное	0,18	0,18					
	2 чай сладкий с молоком			200	1,4	1,5	15,6	86,9
	- чай	0,2	0,2					
	- сахар	15	15					
	-вода	150	150					
	-молоко	50	50					
	итого				5,8	5,3	36,3	219,3
	Итого за день				61,33	34,04	200	1375,5

								9
8 день								
завтрак								
	1 омлет			100	6,7	8,9	3	121,9
	-яйца	45	45					
	-молоко	60	60					
	-масло сливочное	3	3					
	-соль	0,25	0,25					
	2 салат из зеленого горошка			60	1,7	3	3,4	48,3
	- горошек зеленый консервированный	87,6	56,9					
	-масло растительное	3	3					
	-лук	0,7	0,5					
	3 какао с молоком			200	3,3	3,3	17	110,9
	- какао порошок	2,2	2,2					
	- сахар	11,1	11,1					
	-вода	200	200					
	4 багет с маслом			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	-багет	30	30					
	-масло сливочное	5	5					
	Итого				14,8	24,1	40,4	441,6
2завтрак								
	компот из сухофруктов			200	0,4	0	25,3	105,4
	- смесь сухофруктов	20	20					
	-сахар	15	15					
	-вода	203,3	203,3					
	Итого				0,4	0	25,3	105,4
обед								
	1 суп крестьянский на курином бульоне			200	1,8	4,3	10,3	126,88
	-капуста белокочанная	30	24					
	-картофель	25	20					
	- морковь	10	8					
	- лук	10	8					
	- масло растительное	4	4					
	- крупа (перловая, рис, ячка, пшено)	8	8					
	-соль	0,8	0,8					
	-бульон куриный	160	160					
	2 рыба припущенная с овощами			80	6,8	0,5	3,3	68,9
	- минтай	44	40					

	-вода	20	20					
	- морковь	41,3	33,3					
	- лук	4	2,6					
	3 картофель в молоке			150	2,4	3,7	20,3	126,4
	-картофель	145	109					
	-молоко	45	43					
	-масло сливочное	4,9	4,9					
	4 кисель из кураги			150	0,6	0,04	23,4	98,7
	-курага	15	15					
	-сахар	15	15					
	-крахмал	6,75	6,75					
	-вода	165	165		0,4	0,3	0,6	6,2
	5 хлеб	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	итого				14	9,24	69,8	533,93
ПОЛДНИК								
	1 пирожок печеный с капустой			50	3,83	4,45	20,2	209,2
	-мука пшеничная	30	30					
	-молоко	11	11					
	-яйцо	0,06	0,06					
	-масло сливочное	2	2					
	-дрожжи	1,5	1,5					
	-соль	0,4	0,4					
	-сахар	1	1					
	-вода	15	15					
	-масло растительное	2	2					
	-капуста	38	30,5					
	2 чай сладкий			200	0,1	0	13,8	56,9
	-чай	0,4	0,4					
	- сахар	15	15					
	-вода	200	200					
	итого				5,9	7,6	34,8	266,1
	Итого за день				35,1	40,94	170,3	1347,03
9 день								
завтрак								
	1 каша ячневая молочная			200	6,9	7,1	29,6	212,3
	-крупа ячневая	44	44					
	-вода	64	64					
	-молоко	96	96					
	- соль	0,6	0,6					
	- сахар	4,8	4,8					
	-масло сливочное	5,6	5,6					
	2 чай сладкий с			200	0,3	0	6,7	27,9

к								
	1 пудинг рисовый			50	4,19	6,75	26,36	185,13
	- крупа рисовая	25	25					
	-молоко	6	6					
	- вода	18	18					
	- сахар	2,5	2,5					
	- яйцо	0,08	0,08					
	-масло сливочное	2,5	2,5					
	-сметана	1,5	1,5					
	-соль	0,12	0,12					
	2 чай сладкий			200	0,1	0	13,8	56,9
	-чай	0,4	0,4					
	- сахар	15	15					
	-вода	200	200					
	итого				5,9	7,6	34,8	233
	Итого за день:				39,2	44,4	189,8	1360,75
10 день								
завтрак								
	1 каша молочная «дружба»			200	5,7	8,3	24,5	202,3
	-рис	20	20					
	- пшено	20	20					
	-вода	24	24					
	- молоко	150	150					
	- масло сливочное	6	6					
	-сахар	6	6					
	-соль	0,49	0,49					
	2 чай сладкий			200	0,1	0	13,8	56,9
	-чай	0,4	0,4					
	- сахар	15	15					
	-вода	200	200					
	3 багет с маслом			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	-багет	30	30					
	-масло сливочное	5	5					
	итого				8,9	17,2	55,3	419,7
2 завтрак								
	Напиток из шиповника			200	0,6	0,2	22,5	95,4
	-сахар	15	15					
	-шиповник сухой	21,4	20					
	-вода	230	230					
	ИТОГО :				0,6	0,2	22,5	95,4
обед								
	1 рассольник «ленинградский» на курином бульоне			200	1,4	4	12,8	102,8

	-картофель	80	60					
	-крупа перловая	5,6	5,6					
	-морковь	12,4	10,3					
	- лук	7,8	6,3					
	-огурцы соленые	16	14,4					
	-масло растительное	2,4	2,4					
	-масло сливочное	2,4	2,4					
	-бульон куриный	160	160					
	-соль	0,76	0,76					
	2 плов из курицы			180	12,7	14,2	28,9	301,2
	- курица	90	66,6					
	-рис	46,8	46,8					
	- масло растительное	7,2	7,2					
	- лук	9,9	8,1					
	- морковь	13,5	10,8					
	-томатная паста	4,5	4,5					
	3 компот из сухофруктов			200	0,4	0	25,3	105,4
	- смесь сухофруктов	20	20					
	-сахар	15	15					
	-вода	203,3	203,3					
	4 хлеб	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	Итого				16,5	18,6	78,9	586,25
ПОЛДНИК								
	1 вафли	40	40	40	1,7	1,8	38,7	175,13
	2 чай с молоком			200	1,4	1,5	15,6	86,9
	- чай	0,2	0,2					
	-вода	150	150					
	-молоко	50	50					
	Итого				5,59	8,25	41,9	262,03
	Итого за день				31,59	44,25	198,6	1363,38