

Утверждаю
Заведующий МДОУ детский сад
п.Викторополь
_____Олейник О.Е.

**Примерное 10-дневное меню-раскладка
на осенне-зимний период
старшая группа (от 3-х до 7 лет)
по МДОУ детский сад п. Викторополь**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С (г)	№ техно логич еской карты	№ реце птур ы
			белки	жиры	углево ды				
День 1									
1 Завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	150/10	9,28	10,00	22,71	217,99	0,13	78	1
	Чай с лимоном	200/7	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	137	137
	Бутерброд со сливочным маслом	25/7	1,85	5,70	11,00	104		1	1
Суммарный объем блюд		399	11,35	19,76	47,01	374,57	4,19		
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,62	2	134	134
Суммарный объем блюд		100	0,5		10,1	42,62	2		
Обед	Суп картофельный	200	1,7	2,16	9,61	86	7,2	42	89
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	4,63	1,21	0,51	123,12		335	303
	Соус красный основной	50	0,61	1,05	4,88	35,60	1,10	119	119
	Котлета мясная «Московская»	80	13,6	9,5	15,61	158		98	98
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	6	6
	Кисель	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382	382
	Хлеб пшеничный	50	3,37	1,17	23,02	117,93		147	147
Суммарный объем блюд		795	28,23	19,34	80,05	656,84	35,9		
Полдник	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,44	126,31	8,43	59	59
	Чай с лимоном	200/7	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	137	137
	Бутерброд со сливочным маслом	25/7	1,85	5,70	11,00	104		1	1
	Хлеб пшеничный	55	3,37	1,17	23,02	117,93		147	147
Суммарный объем блюд		395	15,37	18,79	51,7	434,62	11,66		
Итого за первый день			55,45	57,89	188,86	1508,65	53,75		
День 2									
1 Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5	8,2	30,3	215	0,22	189	189
	Бутерброд со сливочным маслом	25/7	1,85	5,70	11,00	104		1	1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	392
Суммарный объем блюд		432	6,91	13,92	51,22	359	0,25		
2 Завтрак	Фрукты свежие: Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368	368
Суммарный объем блюд		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Суп гороховый на м/к/б	200	10,25	7,2	29,75	225,6	9,6	99	99
	Овощное рагу с мясом	180	19,98	21,68	17,22	344,33	11,20	89	89
	Кисель	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382	382

	Хлеб пшеничный	55	3,37	1,17	23,02	117,93		147	147
Суммарный объем блюд		635	34,16	30,11	100,19	811,46	21,9		
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	130/10	14,11	19,01	8,95	294,67	0,24	126	126
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397	397
Суммарный объем блюд		340	18,31	22,63	26,23	413,33	1,84		
Итого за второй день			59,38	66,66	177,64	1583,79	23,99		
День 3									
1 Завтрак	Каша пшенная на молоке	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	70	70
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	392
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/7/12	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	3	3
Суммарный объем блюд		444	11,02	16,55	48,79	388,49	0,99		
2 Завтрак	Фрукты свежие: Банан	100	1	3	42	192	20	156	156
Суммарный объем блюд		100	1	3	42	192	20	156	156
Обед	Рассольник на м/к/б со сметаной	200/5	4,22	2,37	15,3	118,42	9,12	34	34
	Жаркое по-домашнему	180	12,21	12,48	22,31	280,3	4,71	96	96
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	5	5
	Компот из с/фруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	126	126
	Хлеб пшеничный	55	3,37	1,17	23,02	117,93		147	147
Суммарный объем блюд		700	21,98	21,36	92,21	695,49	18,83		
Полдник	Оладьи с маслом или с джемом.	50/15	4,7	4,8	28,3	175,3	0,6	556	52
	Йогурт	200	6	4,6	9	144	2,2	10	10
Суммарный объем блюд		265	10,7	9,4	37,3	319,3	2,8		
Итого за третий день			44,7	50,31	220,3	1595,28	42,62		
День 4									
1 Завтрак	Каша манная с маслом	220	6	8,2	29,3	215	0,22	132	132
	Бутерброд со сливочным маслом	25/7	1,85	5,70	11,00	104		1	1
	Чай с лимоном	200/7	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	137	137
Суммарный объем блюд		459	8,07	17,96	53,6	429	4,28		
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,62	2	134	134
Суммарный объем блюд		100	0,5		10,1	42,62	2		
Обед	Суп рыбный	200	10,17	2,6	16,65	150,85	8,02	44	44
	Плов мясной	180	18,63	18,74	39,33	403,65	0,87	90	90
	Салат из свеклы	60	0,99	4,25	5,1	62,11	2,88	20	20
	Кисель	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382	382
	Хлеб пшеничный	55	3,37	1,17	23,02	117,93		147	147
Суммарный объем блюд		695	33,72	26,82	114,3	858,14	12,87		
Полдник	Пудинг творожный со сметанной	120/10	15,31	10,66	16,5	230,1	0,46	83	83
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130	130
Суммарный объем блюд		330	19,89	15,7	38	375,44	7,82		
Итого за четвертый день			62,18	60,48	216	1705,2	26,97		
День 5									
1 Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	69	69
	Бутерброд с маслом и сыром	25/7/12	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	3	3

	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130	130
Суммарный объем блюд		444	15,44	22,15	57,08	485,33	8,32		
2 Завтрак	Фрукты свежие: Апельсин	100	0,2	0,8	7,5	38	38	157	157
Суммарный объем блюд		100	0,2	0,8	7,5	38	38	157	157
Обед	Борщ со сметаной	200/5	3,85	2,17	6,77	81,22	12,47	30	30
	Картофельное пюре.	150	3,25	4,68	8,04	123,9	3,13	58	58
	Гуляш из говядины	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	277	277
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	6	6
	Компот из с/фруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	126	126
	Хлеб пшеничный	55	3,37	1,17	23,02	117,93		147	147
Суммарный объем блюд		750	22,3	16,23	68,48	563,29	19,95		
Полдник	Каша пшенная с маслом и сахаром	150	6,10	5,7	31,39	204	0,85	126	126
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397	397
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4		609	609
Суммарный объем блюд		370	11,78	11,2	63,29	404,06	2,45		
Итого за пятый день			49,72	50,38	196,35	1490,68	68,72		
День 6									
1 Завтрак	Суп гречневый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	94	94
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397	397
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4		609	609
Суммарный объем блюд		420	10,5	10,58	48,74	331,46	2,52		
2 Завтрак	Фрукты свежие: Банан	100	1	3	42	192	20	156	156
Суммарный объем блюд		100	1	3	42	192	20	156	156
Обед	Щи со свежей капустой на м/к/б со сметаной	200/5	4,5	6,35	8,05	106,95	31	83	83
	Гуляш из говядины	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	277	277
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,56	3,6	31,68	180	8,47	299	299
	Компот из с/фруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	126	126
	Хлеб пшеничный	55	3,37	1,17	23,02	117,93		147	147
	Суммарный объем блюд	685	20,98	15,08	93,89	616,37	17,02		
Полдник	Омлет натуральный	80	6,28	7,24	2,56	99,94	0,14	79	79
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	5	5
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130	130
	Хлеб пшеничный	55	3,37	1,17	23,02	117,93		147	147
Суммарный объем блюд		444	9,19	16,01	61,76	482	12,49		
Итого за шестой день			41,67	44,67	246,39	1621,83	52,03		
День 7									
1 Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9	35	35
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	392
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/7/12	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	3	3
Суммарный объем блюд		444	10,86	15,13	43,57	350,59	0,99		
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,62	2	134	134
Суммарный объем блюд		100	0,5		10,1	42,62	2		
Обед	Свекольник на м/к/б	200	4,67	2,12	12,72	91,02	12,35	46	46
	Картофельное пюре.	150	3,25	4,68	8,04	123,9	3,13	58	58
	Котлета рыбная	80	10,69	3,76	7,98	108	0,34	89	89

	Соус красный основной	50	0,61	1,5	4,88	35,6	1,1	119	119
	Компот из с/фруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	126	126
	Хлеб пшеничный	55	3,37	1,17	23,02	117,93		147	147
Суммарный объем блюд		735	23,73	13,23	83,6	583,89	17,90		
Полдник	Булочка сдобная с повидлом	90/15	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03	118	9
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397	397
Суммарный объем блюд		305	10,99	12,78	58,98	414,41	1,63		
Итого за седьмой день			46,08	41,14	196,25	1391,51	22,52		
День 8									
1 Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232	0,2	134	134
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	392
	Бутерброд со сливочным маслом	25/7	1,85	5,70	11,00	104		1	1
Суммарный объем блюд		432	8,11	14,32	53,39	376	0,23		
2 Завтрак	Фрукты свежие: Банан	100	1	3	42	192	20	156	156
Суммарный объем блюд		100	1	3	42	192	20	156	156
Обед	Суп с фрикадельками	200	6,62	5,17	15,45	135	11,2	83	83
		23	4,33	2,29	0,17	38,76	0,22	121	121
	Голубцы ленивые	180	20,33	13,06	28,81	314,34	28,79	298	298
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	6	6
	Компот из с/фруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	126	126
	Хлеб пшеничный	55	3,37	1,17	23,02	117,93		147	147
Суммарный объем блюд		718	36,17	21,75	95,43	721,27	44,01		
Полдник	Сырники со сметаной	130/10	24,29	16,47	14,82	304,2	0,32	231	231
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130	130
Суммарный объем блюд		340	28,87	21,51	36,32	449,54	7,68		
Итого за восьмой день			74,15	60,58	227,14	1738,81	71,92		
День 9									
1 Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5	8,2	30,3	215	0,22	189	189
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/7/12	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	3	3
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397	397
Суммарный объем блюд		444	13,4	17,93	60,52	457,21	1,88		
2 Завтрак	Фрукты свежие: Апельсин	100	0,2	0,8	7,5	38	38	157	157
Суммарный объем блюд		100	0,2	0,8	7,5	38	38	157	157
Обед	Суп гороховый на м/к/б	200	10,25	7,2	29,75	225,6	9,6	99	99
	Макароны отварные	150	5,49	4,21	26,37	165,48		205	205
	Оладьи из печени	80	6,02	7,17	10,1	129,23	4,53	284	284
	Соус красный основной	50	0,61	1,5	4,88	35,6	1,1	119	119
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	5	5
	Компот из с/фруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	126	126
	Хлеб пшеничный	55	3,37	1,17	23,02	117,93		147	147
Суммарный объем блюд		795	27,92	26,59	125,5	852,68	20,23		
Полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		306	10
	Винегрет	120	1,62	7,39	9,22	109,92	15,9	45	45
	Напиток фруктовый	200	0,3		38,56	157,5	19,5	436	436
	Хлеб пшеничный	55	3,37	1,17	23,02	117,93		147	147
Суммарный объем блюд		415	10,39	13,16	71,1	448,35	35,4		
Итого за девятый день			51,91	58,48	264,62	1796,24	95,51		
День 10									

1 Завтрак	Суп гречневый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	94	94
	Чай с лимоном	200/7	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	137	137
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/7/12	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	3	3
Суммарный объем блюд		451	9,24	15,25	43,08	308,53	5,04		
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,62	2	134	134
Суммарный объем блюд		100	0,5		10,1	42,62	2		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,3	3,68	23,99	142,41	10,07	213	213
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,97	119,7	16,95	50	50
	Биточки рыбные	80	10,69	3,76	7,98	108	0,34	255	255
	Кисель	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382	382
	Хлеб пшеничный	55	3,37	1,17	23,02	117,93		147	147
Суммарный объем блюд		685	22,10	15,39	92,16	611,64	28,46		
Полдник	Каша пшенная с маслом и сахаром	150	6,10	5,7	31,39	204	0,85	126	126
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130	130
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4		609	609
Суммарный объем блюд		370	12,16	12,62	67,51	430,74	8,21		
Итого за десятый день			44	43,26	212,85	1393,53	43,71		