



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД № 24 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВИЧУГА

155331, Ивановская обл., г.Вичуга, ул.Маевка, д.3, тел. 8 (49354) 2-40-91

Десятидневное меню

*муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад № 24
городского округа Вичуга*



Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 1						
Завтрак	Макароны Кабачковая икра /яйцо	140 60	3	4,83	24,23	250,7
	Чай сладкий	200	0,1	0	12,0	56,0
	Хлеб пшеничный / хлеб пшеничный с сыром	35 35/10	2,7	0,6	20	95
Итого завтрак						401,7
Второй завтрак	Сок	100	0,2		5,85	22,0
Итого 2 - ой завтрак						43,0
Обед	Щи	200	3,2	4,6	16,6	187,5
	Жаркое по-домашнему	200	8,2	13,4	51,3	415,0
	Компот	200	0,2	0	20,0	80,0
	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	16,7	87,0
Итого обед						769,5
Уплотненный полдник	Устрица	55	3,7	5,3	22,5	201,5
	Какао/кисель	200	2,0	2,3	13,0	95,0
	Гренка	35	2,38	2,62	10,5	75,2
	Салат из кукурузы (12ч.)	40	3,0	0,9	9,4	127,96
Итого полдник						589,46
Итого за день						1743,46

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 2						
Завтрак	Рисовая каша	200	6,4	7,7	22,3	202,3
	Кисель	200	0,12	-	16,4	64
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	6,3	10,5	20,0	167
Итого завтрак						433,3
Второй завтрак	Молоко	100	5,6	6,4	9,4	116
Итого 2-ой завтрак						116
Обед	Суп картофельный с консервами	200	10,0	4,98	18,0	157,2
	Оладьи с повидлом/ сгущ.молоком	160/40	8,2	13,4	51,3	415,0
	Компот	200	0,2	0	20,0	80,0
	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	16,7	87,0
Итого обед						582,0
Уплотненный полдник	Овощи тушеные	200	7,9	8,4	26,5	216
	Чай	200	0,1	0	12,0	56,0
	Хлеб пшеничный/ хлеб пшеничный с сыром	35 35/10	3,8	0,4	24,6	117,5
	Кондитерское изделие (12ч.)	20	3,43	0	29,0	122,0
Итого полдник						511,5
Итого за день						1642,8

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 3						
Завтрак	Гречневая каша/кукурузная каша	200	5,5	9,0	32,0	236,0
	Чай	200	0,1		12	56
	Хлеб пшеничный /	35	2,7	0,6	20	95
	хлеб пшеничный с сыром	35/10				
Итого завтрак						387
Второй завтрак	Напиток из шиповника/ курага/ Кондитерское изделие 20/20	100	0,3	0,8	3,7	18,2
Итого 2-ой завтрак						18,2
Обед	Суп гороховый с курицей	200	15,2	8,2	29,1	243,1
	Ёжики/тефтели в соусе капуста тушеная	200	10,6	13,6	10,2	388,3
	Компот	200	0,2	0	20,0	80,0
	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	16,7	87,0
Итого обед						798,4
Уплотненный полдник	Макароны в молоке	200	7,9	8,4	26,5	216,0
	Какао	200	3,9	4,5	21,6	138
	Хлеб пшеничный с маслом	35	6,3	10,5	20	167
	Сок (12 ч.)	100				22,0
Итого полдник						543
Итого за день						1746,6

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 4						
Завтрак	Омлет с зеленым горошком/ каша геркулесовая	160/30/ 200	34	6,5	4,6	115,0
	Кофе	200	1,4		29	122
	Хлеб пшеничный/ хлеб пшеничный с сыром	35 35/10	6,3	10,5	20	167
	Итого завтрак					404
Второй завтрак	Фрукты/ молоко	100	5,8	5	9,6	108
Итого 2-ой завтрак						22,0
Обед	Суп харчо/борщ	200	10	5	11,6	212,6
	Рыбная/ мясная котлета Макароны отв./ рис отв.	160/40	9,6	5,3	18,7	256
	Сок	180	0,4		11,7	44
	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	16,7	87,0
Итого обед						599,6
Уплотненный полдник	Гороховое пюре	150	3,15	6,6	16,35	138
	Чай	200	0,1	0	12,0	56,0
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,6	20	95
	Хлеб пшеничный с повидлом / Кондитерское изделие (12 ч.)	27/20	6,3	10,5	20,0	167,0
Итого полдник						456
Итого за день						1589,6

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 5						
Завтрак	Манная каша	200	8,6	11,4	31,84	269,2
	Чай сладкий	200	0,1	0	12,0	56,0
	Хлеб пшеничный с маслом/ хлеб пшеничный с сыром	35/5 35/10	6,3	10,5	20,0	167,0
Итого завтрак						492,2
Второй завтрак	Хлеб пшеничный с повидлом /сыром	35	0,57	3,96	6,3	63,41
	Салат из моркови	50				
	Чай сладкий/компот	200				
Итого 2-ой завтрак						63,41
Обед	Рассольник с курицей	200	6,3	6,9	8,52	107,6
	Овощи тушеные/ картофель тушеный с рыбой	200	17,3	14,6	25,6	331,0
	Компот	200	0,2	0	20,0	80,0
	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	16,7	87,0
Итого обед						605,6
Уплотненный полдник	Пирог/Кондитерское изделие	40	3,43	3,46	23,84	140,0
	Кисель / Чай	200	0,1	0	16,4	64
	Пшеничная каша/яйцо (12ч)	150	9,1	8,6	43,7	278,0
Итого полдник						540,0
Итого за день						1701,21

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 1						
Завтрак	Геркулесовая каша	200	6,4	9,7	22,3	202,3
	Чай сладкий	200			12,0	56,0
	Сухарик	35	3,8	0,4	20,6	117,5
Итого за завтрак						375,8
Второй завтрак	Сок	100				22,0
Итого за второй завтрак						22,0
Обед	Гороховый суп	200	15,2	8,2	29,1	243,1
	Гуляш с картофельным пюре	60/140	6	76	2,47	164,8
			2,65	3,39	22,36	133,62
	Компот	200	0,2	0	20	80,0
	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	16,7	87,0
Итого за обед						708,52
Уплотненный полдник	Слойка	55	3,03	9,35	24,8	193,0
	Какао	200	2,0	2,3	13,0	95,0
	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,4	24,6	117,5
	Манная каша (12ч)	150	8,6	11,4	21,84	269,2
Итого за полдник						674,7
Итого за день						1781,02

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 2						
Завтрак	Пшеничная каша/ пшенная каша	200	9,1	8,6	43,7	278,0
	Кисель	200	0,1	0	16,4	64
	Хлеб пшеничный с маслом/	35/10	6,3	10,5	20,0	167,0
	Хлеб пшеничный с сыром	35/10				
Итого за завтрак			15,5	19,1	75,7	509,0
Второй завтрак	Молоко	100	5,8	5,0	9,6	108,0
Итого за второй завтрак						108,0
Обед	Суп картофельный с консервами	200	10,0	4,98	18,0	157,2
	Сырники со сгущенным молоком	160/40	25,3	16,3	35,7	386,0
	Компот	200	0,2	0	20,0	80,0
	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	16,7	87,0
Итого за обед			38,8	21,88	90,4	710,2
Уплотненный полдник	Макароны с овощами	200	17,0	3,8	20,0	216,0
	Чай	200	0,1	0	12,0	56,0
	Гренка	35	2,38	2,62	10,5	75,2
	Сок (12ч)	100				22,0
Итого за полдник						369,2
Итого за день						1696,4

Примерное меню						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 3						
Завтрак	Каша дружба	200	6,1	7,7	43,4	225
	Чай	200	0,1	-	12,0	56,0
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,6	20	95,0
Итого за завтрак						376
Второй завтрак	Напиток из шиповника	100	0,3	0,8	3,7	18,2
Итого за второй завтрак						18,2
Обед	Борщ	200	10,0	5,0	11,6	127,0
	Ёжики с подливой/зразы/плов/щницель, овощи тушеные	160/40	19,4	10,3	71,2	152,0
	Компот	200	0,2	0	20,0	80,0
	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	16,7	87,0
Итого за обед						446,0
Уплотненный полдник	Оладьи со сгущенным молоком	160/40	8,2	13,4	51,3	415,0
	Чай сладкий	200			12,0	56,0
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,6	20	95
	Хлеб пшеничный с маслом / хлеб пшеничный с сыром (12ч)	35 35/10	6,3	10,5	20,0	167,0
Итого за полдник						733
Итого за день						1573,2

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 4						
Завтрак	Кукурузная каша	200	7,44	4,65	32,47	201,5
	Кофе	200	1,4	0	29,0	122,0
	Хлеб пшеничный /	35	2,7	0,6	20	95
	Хлеб пшеничный с сыром	35/10				
Итого за завтрак						418,0
Второй завтрак	Фрукты/ молоко/йогурт	100	6,3	1,8	10,2	82,8
	Итого					82,8
Обед	Суп лапша	200	3,1	9,7	13,2	154,8
	Фрикадельки, рис отв./макаронны отв.	160/40	21,4	2,6	31,4	334
	Компот	200	0,2	0	20,0	80,0
	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	16,7	87,0
Итого за обед						655,8
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0
	Салат из лука/ кабачковая икра	25	4,25	5,7	0,78	68,0
	Чай	200	0,1	0	12,0	56,0
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10	6,3	10,5	20,0	167,0
	Яйцо (12ч)					
Итого за полдник						429,0
Итого за день						1585,6

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 5						
Завтрак	Макароны в молоке	200	8,6	11,4	21,84	269,2
	Чай	200	0,1		12	56
	Хлеб пшеничный с маслом/ Хлеб пшеничный с сыром	35/5 35/10	6,3	10,5	20	167
	Итого за завтрак					492,2
Второй завтрак	Салат из моркови/ компот	50/ 100	0,57	3,96	6,3	63,41
Итого за второй завтрак						63,41
Обед	Куриный бульон с сухариками	200	4	22	42	195,4
	Гуляш с гречей	160/40	11,66	46,68	31,5	312,7
	Сок	180	0,4		11,7	44
	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	16,7	87,0
Итого за обед						617,1
Уплотненный полдник	Ватрушка /кондитерское изделие	55	8,08	15,8	39	336
	Кисель	200	0,1	0	16,4	64
	Каша молочная/салат из кукурузы (12ч)	150 40	7,44	4,65	32,47	201,5
Итого за полдник						510,81
Итого за день						1683,52