



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
МБДОУ «ДС «ГНЕЗДЫШКО»
с 3-х до 7-8 лет

Режим пребывания: 12 часов

Составил(а): медицинская сестра Азнабаева Г.С.

медицинская сестра Алимпиева Т.В.

День первый

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	вита мин С	№ рецеп та
		Б	Ж	У			
завтрак							
суп молочный с гречневой крупой	250	6,6	6,45	20,65	165,75	6,4	№ 170
какао с молоком	200	6,5	3,7	25,0	144	1,3	№ 508
батон с маслом	30/10	1,3	12,6	7,5	147	0,0	№ 100
	490	14,4	22,75	53,15	456,75	7,7	
второй завтрак							
фрукты/сок	200/120	0,4	0,8	9,8	47	10,0	118/537
обед							
томаты в с/соку	60	0,6	0,06	2,1	12,5	12,5	№113
борщ с капустой , картофелем и со сметаной	250/5	1,82	5,0	10,65	95	41,2	№ 133
суфле из кур	75	21,8	13,3	2,7	174	0,5	№ 415
соус томатный	30	0,36	1,26	2,3	21,9	0,5	№ 462
рис отварной	100	2,49	4,42	24,87	146,0	0,0	№ 246
компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,5	№ 527
хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,92	47,0	0,0	№ 114
хлеб ржаной	40	2,64	0,96	13,36	69,6	0,0	№ 115
	780	31,73	25,32	93,71	568,5	54,7	
полдник							
сок	200	1,0	0,2	20,2	92	3,0	№ 537
печенье/пряник	25	1,87	4,9	18,6	104	0,0	№ 609
	225	2,87	5,1	38,8	196,0	3,0	
ужин							
макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275,0	0,1	№ 301
чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	№ 503
хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,92	47,0	0,0	№ 114
	420	23,42	18,82	68,44	435	4,1	
итого за день:	2,115	72,82	72,79	263,9	1975,0	79,5	

День второй

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	вита мин С	№ рецеп та
		Б	Ж	У			
завтрак							
суп молочный с рисовой крупой	250	6,0	6,6	20,65	165,75	6,4	№ 170
кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514
батон с маслом сыром	30/10/10	1,3	12,6	7,5	147	0,0	№ 100
итого:	480	10,5	21,9	44,05	391,75	7,7	
второй завтрак							
фрукты/сок	120/200	1,5	0,1	21,0	96,0	10,0	118/537
обед							
салат из свеклы и моркови	60	1,0	10,0	7,0	100	3,5	№ 52
суп крестьянский	250	4,8	2,6	35,1	253	23,0	№ 160
кнели рыбные	70	9,0	0,8	3,2	52	0,2	№ 340
соус томатный	30	0,36	1,26	2,3	21,9	0,5	№ 462
пюре картофельное	130	2,1	4,4	10,9	92,0	3,4	№ 434
компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,5	№ 527
хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0	№ 114
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	№ 115
итого:	800	21,64	22,74	102,1	746,7	27,6	
полдник							
йогурт	115	5,8	3,7	10,0	102,0	0,7	№ 536
ужин							
запеканка творожная	150	24,0	25,2	23,9	425	0,6	№ 319
со сгущен. молоком	30	4,3	2,5	16,8	99,3	0,3	№ 490
чай	180	1,5	1,3	15,9	81	1,3	№ 506
хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,84	104,8	0	№ 114
итого:	400	28,64	30,2	76,44	710,1	2,2	
итого за день:	2,000	72,65	78,64	253,59	2046,55	48,2	

