

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

МКДОУ «Детский сад г.Фатежа «Золотой ключик» Фатежского района Курской области для детей 3 – 7 лет.

Наименование блюда	Продукты	Кол-во в граммах		Выход в граммах	Хим. состав			Калорийность
		брутто	нетто		Б	Ж	У	
1 день								
Завтрак.								
Каша гречневая молочная	Крупа гречневая	30	30	200	8,0	9,7	30,6	242,0
	молоко	150	150					
	сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
Второй завтрак								
Груша	Груша	130	115	115	0,46	0,34	11,0	48,3
Обед								
Салат из моркови	Морковь	50	40	60	0,57	3,96	6,3	63,41
	Яблоко	20	14					
	Сахар	2	2					
	Масло растительное	4	4					
Щи со сметаной	Капуста белокочанная	60	48	250/10	3,0	4,6	16,6	119,5
	Морковь	20	16					
	Картофель	100	70					
	Лук репчатый	10	8					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
Сметана	10	10						
Ежики в томатно- сметанном соусе	Мясо	110	77	85/50	18,1	12,0	14,2	235,4
	Крупа рисовая	15	15					
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					

	Лук репчатый	10	8					
	Масло сливочное	3	3					
	Соус:							
	Мука пшеничная	3	3					
	Томат	3	3					
	Сметана	5	5					
	Бульон	50	50					
Картофельное пюре	Картофель	220	154	180	4,5	6,1	29,0	187,6
	Молоко	50	50					
	Масло сливочное	5	5					
Компот из свежих яблок	Свежие яблоки	20	18	180	0,0	0,0	17,0	65,0
	Сахар	15	15					
Хлеб ржаной				60	3,96	0,72	20,51	108,6
Уплотненный полдник.								
Пирог открытый с повидлом	Мука пшеничная	30	30	50	3,9	6,16	27,6	137,5
	Сахар	2	2					
	Масло сливочное	2	2					
	Яйцо	1,20	1,20					
	Дрожжи	1	1					
	Молоко	15	15					
	Ванилин	0,001	0,001					
Повидло	16	16						
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	3	3	180	2,85	1,75	18,6	100,8
	Молоко	140	140					
	Сахар	10	10					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			80	5,28	0,96	27,36	144,8
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	66,7	1,5	24,9	130
За весь день:								

2 день		Завтрак						
Рисовая каша молочная	Крупа рисовая	20	20	200	2,13	0,30	27,38	121,0
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Молоко	150	150					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак								
Яблоко	Яблоко	150	130	130	0,52	0	12,5	58,5
Обед								
Суп вермишелевый на курином бульоне	Вермишель	16	16	250	2,6	2,6	18,0	108,0
	Морковь	20	16					
	Картофель	50	35					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
Мясо тушеное	Мясо	110	77	50	16,0	10,5	3,4	172,5
	Масло растительное	3	3					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	30	24					
Капуста	Капуста	206	165	150	3,13	5,56	14,38	120,0
	Масло растительное	6	6					
	Томат	5	5					
	Морковь	10	8					
	Лук	13	11					
	Сахар	4	4					
	Мука	3	3					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	14	12,5	180	0,17	0,0	21,1	82,3
	Сахар	15	15					

Уплотненный полдник.

Пудинг творожно – манный со сгущенным молоком	Творог	100	100	190/20	22,0	16,0	27,3	331,0
	Крупа манная	10	10					
	Масло сливочное	3	3					
	Сахар	5	5					
	Яйцо ¼ шт.	11,7	10,5					
	Молоко	50	50					
	Молоко сгущенное	20	20					
Кисломолочный напиток «Снежок»	Снежок к/м	180	180	180				
Хлеб ржаной				60	3,96	0,72	20,51	108,6
Хлеб пшеничный				50	3,8	1,5	24,9	130,0
За весь день:								

3 день.		Завтрак.						
Каша молочная пшеничная	Пшено	20	20	200	4,59	4,90	31,26	181,0
	Молоко	150	150					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак								
Яблоко	Яблоко	150	130	130	0,52	0	12,5	58,5
Обед.								
Суп картофельный с геркулесовой крупой со сметаной	Картофель	100	70	250/10	2,51	4,98	17,4	117,05
	Геркулес	5	5					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	20	16					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
	Сметана	10	10					
Гуляш в томатно – сметанном соусе	Мясо (бескостное)	120	107	90	21,0	14,0	5,2	229,5
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	30	24					
	Томат	3	3					
	Мука	3	3					
	Сметана	5	5					
	Масло растительное	3	3					
Каша гречневая	Крупа гречневая	45	45	200	11,79	6,77	57,95	340,0
	Масло сливочное	5	5					
Огурцы свежие	Огурцы свежие	40	37	37	0,28	0,03	0,8	4,55
Компот из	Ягоды	20	18	180	0,07	0,0	17,0	65,0

свежемороженных ягод	Сахар	15	15					
Хлеб ржаной				60	3,96	0,72	20,51	108,6
Уплотненный полдник.								
Рыба отварная	Филе пикши	108	102	80	14,13	0,55	0,62	64
	Лук	6	5					
	Морковь	4	3					
Винегрет	Свекла	50	40	160	3,0	5,2	17,5	132,0
	Картофель	90	63					
	Морковь	30	24					
	Лук репчатый	10	8					
	Горошек зеленый отварной	20	12					
	Огурец консервированный б/уксуса	30	28					
	Масло растительное	5	5					
Зелень	3	1,8						
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			80	5,28	0,96	27,36	144,8
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	66,7	1,5	24,9	130
За весь день:								

4 день.		Завтрак.						
Икра морковная	Морковь	60		60				
	Лук	12						
	Томат	10	10					
	Сахар	1	1					
	Масло растительное	3	3					
Вермишель молочная	Вермишель	30	30	200	7,2	12,0	32,9	242,5
	Молоко	150	150					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак.								
Банан	Банан	130	95	95	1,45	0,0	19,8	84,5
Обед.								
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	Свекла	100	80	250/10	3,3	4,6	22,4	142,1
	Картофель	100	70					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	20	16					
	Томат	2	2					

	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
	Сметана	10	10					
Плов	Куры	236	209	210	16,0	14,78	26,76	304,0
	Масло сливочное	8	8					
	Морковь	16	13					
	Лук репчатый	11	9					
	Томатное пюре	7	7					
	Крупа рисовая	46	46					
Компот из свежих фруктов	Свежие фрукты	20	18	180	0,0	0,0	17,0	65,0
	Сахар	15	15					
Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Запеканка из творога с соусом	Творог	93,8	92	100/30	17,54/0,03	12,05/0,03	17,15/5,1	247,0/20,79
	Молоко	50	50					
	Крупа манная	6	6					
	Яйцо 1/10 шт	11,7	10,5					
	Сахар	8	8					
	Масло сливочное	4	4					
	Сухари	4	4					
	Сметана	4	4					
	Соус:							

	Яблоки свежие	8	6					
	Сахар	4	4					
	Крахмал	1	1					
	Вода	24	24					
Кисломолочный напиток «Снежок»	Снежок к/м	180	180	180				
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60				
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	66,7	1,5	24,9	130
За весь день:								
5 день. Завтрак.								
Каша молочная манная	Крупа манная	20	20	200	6,2	8,9	25,6	206,3
	Молоко	150	150					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак.								
Мандарин	Мандарин	130	100	100	108	0	8,1	40,0
Обед.								
Суп картофельный с гречневой крупой, с мясом	Мясо	50	35	250/22	10	11	20,3	212,6
	Картофель	100	70					
	Крупа гречневая	5	5					

	Морковь	20	16					
	Лук	10	8					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
Зразы рыбные с яйцом	Пикша (филе)	55	51	80/5	7,84	3,49	9,03	99
	Хлеб пшеничный	13	13					
	Молоко	15	15					
	Фарш яйца	1/8	5					
	Лук репчатый	6	4					
	Мука пшеничная	3	3					
	Масло растительное	4	4					
	Масло сливочное	5	5					
Картофельное пюре	Картофель	220	154	180	4,5	6,1	29,0	187,6
	Молоко	50	50					
	Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	11	9,5	180	0,17	0	21,1	82,3
	Сахар	15	15					
Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Икра овощная	Свекла							
	Морковь							
	Лук репчатый							

	Чеснок							
	Масло растительное							
Омлет натуральный	Яйца	1,5	60	80	5,73	11,04	1,10	127,0
	Молоко	23	23					
	Масло сливочное	4	4					
Какао на молоке	Какао порошок	2	2	180	4,4	4,8	23,4	145,6
	Молоко	140	140					
	Сахар	15	15					
Зефир	Зефир			35	0,28	0	16,9	106,4
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			80	5,28	0,96	27,36	144,8
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	66,7	1,5	24,9	130
За весь день:								
6 день. Завтрак.								
Рисовая каша молочная	Крупа рисовая	20	20	200	2,13	0,30	27,38	121,0
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Молоко	150	150					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9

Второй завтрак								
Яблоко	Яблоко	150	130	130	0,52	0	12,5	58,5
Обед								
Рассольник со сметаной	Картофель	100	70	250/10	2,5	4,6	18,8	127,0
	Крупа перловая	5	5					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	20	16					
	Огурец, консервированный б/уксуса	30	28					
	Зелень	3	1,8					
	Масло сливочное	3	3					
	Сметана	10	10					
Котлеты рубленые из птицы	Мясо (филе птицы)	60	59	80	15,64	3,89	13,46	151,0
	Хлеб пшеничный	15	15					
	Молоко	21	21					
	Лук репчатый	10	8					
	Сухари	8	8					
	Масло сливочное	3	3					
Овощи тушеные	Картофель	70	49	180	3,2	4,22	26,6	116,3
	Морковь	60	48					
	Лук репчатый	10	8					
	Капуста	60	42					

	Зеленый горошек	20	18					
	Зелень	5	2,5					
	Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	14	12,5	180	0,17	0,0	21,1	82,3
	Сахар	15	15					
Уплотненный полдник.								
Икра свекольная	Свекла	61		60	23,48	45,97	123,33	1001,0
	Лук репчатый	12						
	Томат	10,5						
	Масло растительное	3						
	Сахар	1						
Булочка «Веснушка»	Мука пшеничная	40	40	50	3,9	3,06	26,93	151,0
	Молоко	20	20					
	Сахар	4	4					
	Яйцо 1/10 шт.	5,2	5,2					
	Масло сливочное	3	3					
	Дрожжи	1	1					
	Изюм	2	2					
	Масло растительное	1	1					
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	3	3	180				
	Молоко	140	140					
	Сахар	15	15					

Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60				
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	66,7	1,5	24,9	130
За весь день:								
7 день								
Завтрак.								
Каша гречневая молочная	Крупа гречневая	30	30	200	8,0	9,7	30,6	242,0
	Молоко	150	150					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с молоком	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	3,1	3,5	20,2	120,6
	Сахар	15	15					
	Молоко	110	110					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак.								
Груша	Груша	150	135	135	0,54	0,40	12,8	56,8
Обед.								
Суп гороховый на мясном бульоне	Горох сухой	30	30	250	8,2	3,5	29,7	186,6
	Картофель	80	55					
	Лук	10	8					
	Морковь	20	16					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					

Салат из соленых огурцов с луком	Огурцы соленые	68						
	Лук репчатый	11						
	Масло растительное	3	3					
Картофельная запеканка	Мясо	100	70	240/30	22,0	18,2	40,0	113,3
	Картофель	250	175					
	Лук репчатый	10	8					
	Яйцо 1/4	11,7	10,5					
	Масло сливочное	2	2					
	Масло растительное	4	4					
	Мука пшеничная	3	3					
	Подлива:							
	Сметана	10	10					
	Мука	5	5					
	Молоко	15	15					
	Лук репчатый	15	12					
	Масло сливочное	4	4					
	Компот из свежих фруктов	Свежие фрукты	20	18	180	0,0	0,0	17,0
Сахар		15	15					
Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Вареники ленивые	Творог	100	98					
	Крупа манная	10	10					

	Яйца 1/4 шт.	11,7	10,5					
	Мука пшеничная	20	20					
	Соус:							
	Сахар	10	10					
	Масло сливочное	5	5					
Ряженка с сахаром	Ряженка	180	177	180	5,0	5,7	13,2	122,0
	Сахар	6	6					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60				
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	66,7	1,5	24,9	130
За весь день:								
8 день. Завтрак.								
Вермишель молочная	Вермишель	30	30	200	7,2	12,0	32,9	242,5
	Молоко	150	150					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак								
Апельсин	Апельсин	130	80	80	0,72	0	7,6	32,0
Обед								

Суп крестьянский со сметаной	Картофель	100	70	250/10	3,1	5,0	21,0	141,3
	Крупа пшено	10	10					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	20	16					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
	Сметана	10	10					
Бефстроганов в сметано-томатном соусе	Мясо	100	70	60/30	15,0	11,1	5,2	18,0
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	30	24					
	Томат	3	3					
	Сметана	5	5					
	Масло сливочное	3	3					
	Мука пшеничная	3	3					
Вермишель с маслом	Вермишель	45	45	126	4,5	4,4	31,41	187,0
	Масло сливочное	5	5					
Помидор свежий	Помидор свежий	40	35	35	0,35	0,06	1,46	7,32
Компот из свежих фруктов	Свежие фрукты	20	18	180	0,0	0,0	17,0	65,0
	Сахар	15	15					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник								
Фрикадельки	Филе пикши	64	60	80	7,99	0,08	4,38	68,0

рыбные	Хлеб пшеничный	12	12					
	Яйца	1/5	8					
	Масло сливочное	3	3					
Винегрет	Свекла	50	40	160	3,0	5,2	17,5	132,0
	Картофель	90	63					
	Морковь	30	24					
	Лук репчатый	10	8					
	Горошек зеленый отварной	20	12					
	Огурец консервированный б/уксуса	30	28					
	Масло растительное	5	5					
	Зелень	3	1/8					
Какао на молоке	Какао порошок	2	2	180	4,4	4,8	23,4	145,6
	Сахар	15	15					
	Молоко	140	140					
Печенье	Печенье			30	2,5	7,1	18,3	148,0
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			80				
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	66,7	1,5	24,9	130
За весь день:								
9 день. Завтрак								
Каша из смеси круп	Крупа гречневая	16	16	200	10,52	11,86	40,51	311

с изюмом и маслом сливочным	Крупа овсяная	27	27					
	Молоко	140	140					
	Изюм	3,2	3					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак								
Яблоко	Яблоко	130	120	120	0,48	0	12,5	54,0
Обед.								
Салат из свеклы с зеленым горошком	Свекла	38	30	60	1,0	2,5	4,91	46,26
	Зеленый горошек консервированный	23	15					
	Яблоки свежие	12	10					
	Лук репчатый	4	3					
	Масло растительное	3	3					
Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	Картофель	100	70	250	2,6	2,6	18,0	118,0
	Рис	5	5					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	20	16					
	Масло сливочное	3	3					

	Зелень	3	1,8					
Голубцы ленивые	Капуста	121	96	160	14,12	9,04	20,26	219,0
	Филе птицы	81	60					
	Крупа рисовая	8	23					
	Лук	16	13					
	Яйца	1/8	5					
	Соус:							
	Сметана	7,5	7,5					
	Мука	2	2					
	Томат	3	3					
Рис отварной с томатной подливой	Крупа рисовая	35	35	110/30	3,22	4,3	29,0	170,0
	Масло сливочное	5	5					
	Морковь	20	16					
	Подлива:							
	Томат	3	3					
	Мука пшеничная	3	3					
	Лук репчатый	2	1,8					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	14	12,5	180	0,17	0,0	21,1	82,3
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник.								

Икра морковная	Морковь	60	48	60	1,3	2,8	6,5	56,22
	Лук репчатый	12	10					
	Томатное пюре	16	16					
	Масло растительное	3	3					
	Сахар	1	1					
Запеканка из творога	Творог	93,8	92	100/30	17,54/0.03	12,05/0.03	17,15/5.1	247,0/20.79
	Крупа манная	6	6					
	Сахар	8	8					
	Яйца 1/10 шт.	1/10	4					
	Масло сливочное	4	4					
	Сухари	4	4					
	Сметана	4	4					
	Соус:							
	Яблоки свежие	8	6					
	Сахар	4	4					
	Крахмал картофельный	1	1					
	Вода	24	24					
Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток	2	2	180	2,6	1,75	18,6	100,8
	Молоко сгущенное	34	34					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			80				
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	66,7	1,5	24,9	130

За весь день:								
10 день. Завтрак.								
Каша молочная пшенная	Пшено	20	20	200	4,59	4,90	26,32	168
	Молоко	150	150					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	10	10	/10	0,07	7,8	21,6	70,9
Второй завтрак.								
Мандарин	Мандарин	130	100	100	108	0	8,1	40,0
Обед.								
Борщ с мясом и со сметаной	Мясо	50	35	250/22/10	10,0	10,0	24,3	212,6
	Свекла	50	40					
	Капуста	30	24					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	20	16					
	Картофель	100	70					
	Томат	3	3					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					

	Сметана	10	10					
Котлета рыбная	Рыба филе	70	63	75	12,0	5,2	8,0	128,0
	Лук репчатый	10	8					
	Яйцо 1/8шт.	5,8	5,2					
	Хлеб пшеничный	10	10					
	Мука пшеничная	3	3					
	Масло растительное	4	4					
Картофельное пюре	Картофель	220	154	180	4,5	6,1	29,0	187,6
	Молоко	50	50					
	Масло сливочное	5	5					
Компот из свежих фруктов	Свежие фрукты	20	18	180	0,0	0,0	17,0	65,0
	Сахар	15	15					
Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Салат из картофеля с зелёным горошком	Картофель	33		60	19,69	52,42	97,77	942,0
	Морковь	11						
	Горошек зелёный консервированный	14						
	Лук зелёный	8						
	Огурец свежий	12						
	Масло растительное	3	3					
Яйца вареные	Яйцо 1 шт.	1 шт.	40	40	5,08	4,6	0,28	63,0

Какао на молоке	Какао порошок	2	2	180	4,4	4,8	23,4	145,6
	Сахар	15	15					
	Молоко	140	140					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			80				
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			50	66,7	1,5	24,9	130
За весь день:								