

МАДОУ «Детский сад № 80 комбинированного вида»

**УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МАДС У
«Детский сад № 80»**

С.В. Вишнякова



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА**
(для детей от 3 до 7 лет)

г. Саранск

Примерное меню

Рацион: сад

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная (сад)	180	5	5	28	179	229,01
	Батон с маслом и сыром(сад)	45	4	10	24	172	159
	Какао на молоке(сад)	180	4	4	16	119	147
	Итого за Завтрак		13	18	67	470	
Завтрак второй	яблоки с сахаром (сад)	60	2		7	10	125,10
	Напиток из сока(сад)	180	1		5	20	130,02
	Итого за Завтрак второй		3		12	30	
Обед	Зеленый горошек консервированный (сад)	60	3	1	12	74	155,05
	Суп с вермишелью и яйцом на к/б (сад)	200	2	1	9	139	268,09
	Пюре картофельное(сад)	150	3	4	19	157	102
	Гуляш из куриной грудки и куриной печени (сад)	80	6	2	8	128	110,11
	Компот из ягод сад)	150			10	25	124,23
	Хлеб пшеничный (сад)	40	3	1	13	110	192
	Итого за Обед		17	9	71	633	
Полдник	Плюшка (сад)	80	6	5	38	272	210
	Молоко кипяченое(сад)	180	5	3	9	115	127
	Итого за Полдник		11	8	47	387	
Ужин сад	Рыба, запеченная в омлете (сад)	180	8	6	21	211	77,01
	Хлеб пшеничный (сад)	40	2	12	22	176	57,03
	Чай с сахаром(сад)	200			20	53	132,01
	Итого за Ужин сад		10	17	63	440	
Итого за день		54	60	261	1950		

День 2							
Завтрак	Каша "Боярская"(сад)	180	7	17	28	232	177
	Печенье (сад)	70	2	7	19	151	137,05
	Чай с сахаром(сад)	200			20	53	132,01
			11	25	67	499	
Итого за Завтрак							
Завтрак второй							
	Сок (сад)	200	1		7	27	130
Итого за Завтрак второй							
			1	2	30	153	
Обед	Салат из свеклы(сад)	73	4	6	22	152	251
	Борщ из свежей капусты со сметаной(сад)	250	7	6	18	154	29
	Каша перловая с мясом кур (сад)	170	7	7	11	181	271,01
	Компот из сухофруктов(сад)	200	3	3	16	96	60
	Хлеб ржаной(сад)	50	3	2	28	91	181
			24	23	107	674	
	Итого за Обед						
Полдник	Молоко кипяченое(сад)	200	5	4	10	128	127
	Хлеб пшеничный с повидлом (сад)	30/15	1	2	15	85	1,01
			6	6	25	213	
Итого за Полдник							
Ужин сад	Запеканка творожная со сгущенкой (сад)	130	11	4	12	284	79
	Кисель витаминизированный (сад)	180			18	80	118,04
	Хлеб пшеничный (сад)	40	3	1	13	110	192
			14	5	43	474	
			54	60	261	1950	
Итого за Ужин сад							
Итого за день							

День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями(сад)	180	5	7	23	208	33
	Батон с сыром(сад)	30/5	3	6	18	186	175
	Кофейный напиток(сад)	180	3	3	14	94	117,03
	Итого за Завтрак		14	15	48	524	
	Салат "Зайчик" (сад)	60	1	2	16	95	307,01
	Напиток из сока (сад)	180			15	58	122,03
Итого за Завтрак второй			1		7	27	
Обед	Салат "Зимний"(сад)	60	1		8	25	223,01
	Щи из свежей капусты на бульоне из куриной грудки(сад)	180	4	4	9	94	31,2
	Зразы рубленые (сад)	80	7	11	16	207	99,04
	Рис отварной(сад)	150/5	2	4	26	135	236
	Компот из кураги(сад)	180	3	2	15	87	60,01
	Хлеб пшеничный (сад)	40	3	1	13	110	192
	Итого за Обед		20	23	87	658	
Полдник	Пирожки печеные с мармеладом(сал)	70	4	4	24	231	202,14
	Йогурт(сад)	200	5	4	10	128	127
	Итого за Полдник		9	8	35	359	
Ужин сад	Пюре картофельное(сад)	150	2	4	13	157	102
	Котлета рыбная(сад)	80	7	9	17	100	98
	Чай с сахаром и лимоном(сад)	200			20	53	132,01
	Хлеб пшеничный (сад)	40	3	1	13	110	192
	Итого за Ужин сад		12	14	69	419	
Итого за день		54	60	261	1950		

День 4							
Завтрак	Каша "Дружба"(сад)	180	7	12	28	275	226
	Батон с маслом и сыром (сад)	30/10	4	5	28	174	160
	Какао на молоке(сад)	180	4	4	16	119	147
	Итого за Завтрак		15	21	72	568	
Завтрак второй	Яблоки(сад)	100			11	43	140,1
	Итого за Завтрак второй				11	43	
Обед	Салат "Винегрет"(сад)	60			2	7	410,03
	Суп рыбный(сад)	180	6	5	24	186	212
	Картофельная запеканка с отварным мясом(сад)	180	5	5	28	171	197
	Компот из ягод сад	180			12	30	124,23
	Хлеб ржаной(сад)	40	3	1	22	72	181
	Итого за Обед		14	11	88	466	
Полдник	Хлеб пшеничный со сгущенкой (сад)	70	2	7	52	292	207
	Кефир (сад)	180	2	3	9	115	127
	Итого за Полдник		10	10	61	407	
Ужин сад	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад)	150	6	5	24	161	217
	Икра кабачковая(сад)	60	2	4	4	58	4,03
	Чай с сахаром(сад)	180			18	48	132,01
	Хлеб пшеничный (сад)	40	3	1	13	110	192
	Итого за Ужин сад		11	10	59	376	
Итого за день		54	60	261	1950		

День 5							
Завтрак	Омлет (сад)	180	7	8	29	221	235,01
	Батон с маслом(сад)	30/5	3	6	18	186	175
	Кофейный напиток(сад)	180	3	3	14	94	117,03
Итого за Завтрак			13	16	62	501	
Завтрак второй							
	Сок (сад)	180	1		18	24	130
Итого за Завтрак второй			1		18	24	
Обед	Салат из капусты белокочанной (сад)	60	1	3	20	46	10
	Суп с мясными фрикадельками(сад)	180	4	6	15	183	162
	Капуста тушенная с мясом (сад)	180	9	11	27	249	48
	Компот Апельсин/лимон (сад)	180			14	55	124,08
	Хлеб пшеничный (сад)	40	3	1	13	110	192
	Итого за Обед			18	21	89	642
Полдник							
	Ватрушка с творогом (сад)	80	7	8	31	272	230,01
	Молоко кипяченое(сад)	180	5	3	9	115	127
Итого за Полдник			12	11	40	388	
Ужин сад							
	Овощное рагу(сад)	110	6	9	26	221	79,08
	Чай сладкий с лимоном (сад)	180	5		14	65	133,01
	Хлеб пшеничный (сад)	40	3	2	13	110	192
Итого за Ужин сад			9	10	53	396	
Итого за день			54	60	261	1950	

День 6

Завтрак						
Каша геркулесовая молочная(сад)	180	4	6	27	192	219,01
Батон с сыром (сад)	30/10	4	5	28	174	160
Кофейный напиток(сад)	180	3	3	14	94	117,03
Итого за Завтрак		10	13	69	460	
Завтрак второй						
Салат из моркови (сад)	60	1		15	81	246,07
Сок(сад)	180	1		5	20	130,02
Итого за Завтрак второй		2		20	101	
Обед						
Капуста квашеная (сад)	50			9	5	410,06
Суп с клецками со сметаной на к/б (сад)	180	1	6	10	91	31,06
Жаркое по-домашнему с мясом(сад)	200	11	14	17	241	259
Компот из сухофруктов(сад)	180	2	2	14	86	60
Хлеб ржаной (сад)	40	3	1	13	110	192
Итого за Обед		17	23	60	532	
Полдник						
Булочка с корицей	70	6	4	29	282	210,01
Молоко кипяченое(сад)	200	5	7	10	128	127
Итого за Полдник		11	11	39	410	
Ужин сад						
Оладьи со сгущенным молоком(сад)	100/20	8	9	43	159	187
Хлеб пшеничный (сад)	40	3	1	13	110	192
Чай с сахаром на молоке(сад)	180	2	2	13	78	164
Итого за Ужин сад		12	12	69	347	
Итого за день		54	60	261	1950	

День 7							
Завтрак	Каша манная (сад)	180	6	7	23	139	225
	Батон с маслом(сад)	30/5	3	6	18	136	175
	Какао на молоке(сад)	180	4	4	16	119	147
Итого за Завтрак			12	16	57	394	
Завтрак второй	Яблоки(сад)	100			11	43	140,1
	Итого за Завтрак второй					11	43
Обед	Кукуруза консервированная (сад)	60	2	3	21	105	155,02
	Суп картофельный с горохом и гречками на бульоне из шеек индейки (сад)	180	6	9	21	125	35,15
	Макароны отварные с маслом сливочным (сад)	150	6	8	21	198	214
	Гуляш из куриной грудки и куриной печени (сад)	80	8	2	8	118	110,11
	Компот из сухофруктов(сад)	180	2	2	14	86	60
	Хлеб пшеничный (сад)	50	3	2	18	91	181
	Итого за Обед			45	26	125	723
Полдник	Печенье (сад)	25	2	3	19	104	207
	Молоко кипяченое(сад)	200	5	4	10	128	127
Итого за Полдник			7	6	29	232	
Ужин сад	Сырники со сгущенным молоком(сад)	150	5	10	21	233	80,01
	Хлеб пшеничный (сад)	40	3	1	13	110	192
	Кисель ягодный(сад)	180			18	215	118,01
Итого за Ужин сад			8	10	52	557	
Итого за день			54	60	261	1950	

День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая(сад)	180	3	5	14	123	68
	Батон с сыром (сад)	30/10	4	10	28	174	160
	Чай сладкий с лимоном (сад)	180			14	54	133,01
	Итого за Завтрак		7	10	55	351	
Завтрак второй	Салат "Витаминный" (сад)	60	1	3	6	53	14
	Сок(сад)	180	1		5	20	130,02
Итого за Завтрак второй			2	3	11	73	
Обед	Огурец соленый (сад)	40			1	5	410,03
	Суп картофельный на к/б(сад)	180	7	6	18	198	35,17
	Голубцы ленивые в сметанном соусе (сад)	150	11	13	23	264	92
	Компот из смородины (сад)	180			13	93	124,25
	Хлеб ржаной(сад)	50	3	2	28	91	181
Итого за Обед			22	20	75	651	
Полдник	Вафли (сад)	70	3	5	32	242	167,03
	Молоко кипяченое(сад)	180	5	3	9	115	127
Итого за Полдник			8	8	41	357	
Ужин сад	Рис отварной(сад)	150	6	5	19	142	269
	Рыба с овощами(сад)	180	7	7	20	200	203
	Хлеб пшеничный (сад)	40	3	1	13	110	192
	Чай с сахаром(сад)	180			18	48	132,01
Итого за Ужин сад			10	8	70	499	
Итого за день			54	60	261	1950	

День 9							
Завтрак	Суп молочный гречневый (сад)	180	4	4	14	109	54,01
	Батон с сыром и маслом (сад)	30/10	4	5	22	174	160
	Какао на молоке(сад)	180	4	4	16	119	147
	Итого за Завтрак		11	13	52	402	
Завтрак второй	Банан(сад)	100			11	43	140,03
	Итого за Завтрак второй				11	43	
Обед	Салат "Зимний" (сад)	60	1		8	25	223,01
	Суп из овощей со сметаной(сад)	180	6	5	24	186	212
	Суфле с морковью из мяса кур (сад)	170	8	13	19	306	148,01
	Компот из кураги(сад)	180	3	2	15	87	60,01
	Хлеб пшеничный (сад)	50	3	2	28	91	181
	Итого за Обед		21	22	94	696	
Полдник	Круассан (сад)	80	7	8	31	272	230,01
	Молоко кипяченое(сад)	180	5	3	9	117	127
	Итого за Полдник		12	11	40	390	
Ужин сад	Лапшевник с сыром и яйцом (сад)	200	7	12	32	262	260,01
	Хлеб пшеничный (сад)	40	3	1	13	110	192
	Чай с сахаром(сад)	180			18	48	132,01
	Итого за Ужин сад		10	13	63	419	
Итого за день		54	60	261	1950		

День 10							
Завтрак	Батон с сыром (сад)	130	11	4	12	284	79
	Кофейный напиток (сад)	150	4	4	18	121	117,02
Итого за Завтрак			15	8	30	405	
Завтрак второй	Сок (сад)	150	1	4	13	54	130,01
	Итого за Завтрак второй			1	4	13	54
Обед	Помидор соленый (сад)	40			1	5	410,05
	Щи из квашеной капусты со сметаной на к/б (сад)	180	1	7	26	191	31,06
	Каша гороховая (сад)	150	6	6	19	255	217,01
	Гуляш из печени (сад)	70	14	17	23	230	143
	Компот из ягод сад)	150			10	25	124,23
	Хлеб ржаной(сад)	50	3	2	28	91	181
Итого за Обед			24	32	107	797	
Полдник	Пряник (сад)	30	1	2	25	85	1,01
	Молоко кипяченое(сад)	180	5	3	9	115	127
Итого за Полдник			6	5	24	200	
Ужин сад	Пюре картофельное(сад)	150	2	4	12	127	102
	Помидор и огурец соленый (сад)	40	1		7	30	115
	Икра домашняя (сад)	60	1	5	25	182	4,04
	Хлеб пшеничный (сад)	40	3	1	13	110	192
	Чай с сахаром(сад)	180		1	18	48	132,01
Итого за Ужин сад			7	11	75	497	
Итого за день			54	60	261	1950	
Итого за период			540	600	2610	19500	
Среднее значение за период			54	60	261	1950	

Составил _____ Administrator

Утвердил _____