

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования «город Бугуруслан»
«Детский сад общеразвивающего вида №20» с приоритетным осуществлением художественно-эстетического развития
воспитанников
МАДОУ «Д/с №20»
461630 Оренбургская область г. Бугуруслан ул. Коммунистическая, 28
тел. (35352) 2-37-36



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Д/с № 20»
Н.Г. Муравьева
25 августа 2017 года

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ



1 неделя понедельник

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энерг. ценность (ккал)		Витамины мг С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<u>Завтрак:</u>							
70	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	229.08	274.89	0.48	0.576
137	Сладкий чай с лимоном	150	200	28	34	5,5	6,0
701	Хлеб пшеничный	30	40	107.2	150.01	0	0
Всего ккал. за завтрак:				467.1	570.2		
<u>Второй завтрак:</u>							
	Сок (фрукты)	100	100	92	92	4	4
Всего, ккал за 2-ой завтрак:				92	92		
<u>Обед:</u>							
11	Салат луковый с растительным маслом	30	50	40.84	54.46	11.592	15.45
212	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	220	77,46	96,83	9,48	1 1,85
277	Гуляш из отварного мяса в молочно- сметанном соусе	50	70	118.05	118.05	0.288	0.288
299	Гарнир из перловки	150	180	157.47	188.964	0	0
26	Компот из сухофруктов	150	200	96.696	107.44	0.72	0.8
700	Хлеб ржаной	40	50	75,6	94,5	0,04	0,05
Всего ккал. за обед:				695.223	821.6		
<u>Уплотненный полдник:</u>							
	Печенье	15	15	62,55	62,55	0,01	0,01
81	Запеканка творожная с повидлом	95	150	172.263	271.99	0.2565	0.405
130	Кофейный напиток	150	200	130.806	145.34	0,9	1,1
701	Хлеб пшеничный	30	40	107.215	150.01	0	0
Всего ккал. за полдник:				221.543	321.27		
Всего ккал. за день:				1817.04	2187.9		

1 неделя вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энерг. ценность (ккал)		Витамины мг С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<u>Завтрак:</u>							
69	Каша молочная геркулесовая	150	200	194,8	270,5	0,81	1,125
120	Какао с молоком	150	200	159,8	177,6	1,521	1,69
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,215	150,101	0	0
7	Сыр(порциями)	12	15	43	53	0	0
Всего ккал. за завтрак:				461,8	598,2		
<u>Второй завтрак:</u>							
134	Сок (фрукты)	100	100	92	92	4	4
Всего ккал. за 2-й завтрак:				92	92		
<u>Обед:</u>							
2	Винегрет с растительным маслом	30	50	41,1795	54,906	4,95	5,6
37	Суп гороховый на мясном бульоне	150	220	39,15	50,94	5,91	7,34
96	Жаркое подомашнему	150	180	97,496	97,496	1,64	1,64
126	Компот из сухофруктов	150	200	96,696	107,44	0,72	0,8
700	Хлеб ржаной	40	50	75,6	94,5	0,04	0,05
Всего ккал. за обед:				433,9	616,9		
<u>Уплотнённый полдник:</u>							
917	Биточки рыбные в соусе	50	80	164.004	218.672	15.024	20.032
77	Отварные макароны с маслом	120	180	204,3	220,1	0	0
136	Сладкий чай	150	200	28	34	0,4	0,5
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,215	150,101	0	0
Всего ккал. за полдник:				318.564	388.272		
Всего ккал. за день:				1306.26	1695.37		

1 неделя среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энерг. ценность (ккал)		Витамины мг С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак:							
179	Каша манная	150	200	93,6975	124,93	0,135	0,18
130	Кофейный напиток	150	200	130,806	145,34	0,9	1,1
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,215	150,101	0	0
149	Масло сливочное	10	10	74,8	74,8	0	0
Всего ккал. за завтрак:				270,9	359,0		
2-й завтрак:							
134	Сок (фрукты)	100	100	92	92	4	4
Всего ккал. за 2-й завтрак:				92	92		
Обед:							
70	Овощи соленые (огурчик)	30	40	6,3	23,92	4,5	6
80	Суп харчо на курином бульоне	180	220	74,34	90,86	5,94	7,26
119	мясо кур отварное (порционно)	40	50	163,99	218,66	0,498	0,664
336	Капуста тушёная	150	180	119,7	143,64	16,95	20,34
126	Компот из сухофруктов	150	200	96,69	107,44	0,72	0,8
700	Хлеб ржаной	40	50	75,6	94,5	0,04	0,05
Всего ккал. за обед:				637,5	805,2		
Уплотненный полдник:							
458	Ватрушка с повидлом	70	80	177,87	203,28	0,46	0,53
2\3	Картофель тушеный в молоке	150	180	133	152	1,4	1,6
137	Сладкий чай с лимоном	150	200	49,28	49,28	6	6
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,215	150,101	0	0
Всего ккал. за ужин:				241,976	286,744		
Всего ккал. за день:				1450,32	1830,22		

1 неделя четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энерг. ценность (ккал)		Витамины мг С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<u>завтрак:</u>							
418	Каша ячневая молочная	150	200	166,785	277,975	0,67	1,12
120	Какао с молоком	150	200	159,8	177,6	1,52	1,69
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,152	150,101	0	0
149	Масло сливочное	10	10	74,8	74,8	0	0
Всего ккал за завтрак:				508,6	680,5		
<u>2-й завтрак:</u>							
134	Сок (фрукты)	100	100	92	92	4	4
Всего ккал. за 2-й завтрак:				92	92		
<u>Обед:</u>							
10/1	Салат из моркови с растит. маслом	30	50	45,405	60,54	8,55	11,4
917	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	220	64,98	81,225	9,98	12,475
9\7	Котлета рыбная	50	70	100,728	100,728	0	0
292	Гороховое пюре	100	150	120,78	164,7	15,985	21,798
126	Компот из сухофруктов	150	200	96,696	107,44	0,72	0,8
700	Хлеб ржаной	40	50	75,6	94,5	0,04	0,05
Всего ккал. за обед:				565,9	698,7		
<u>Уплотнённый полдник:</u>							
236	Пудинг из творога с рисом с шоколадным соусом	150	200	303	404	0.075	0.1
469	Бутерброд с повидлом	55	55	71.6	71.6	0	0
21	Кисло-молочный продукт (йогурт)	150	200	105	125	0.2	0.2
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,215	150,101	0	0
Всего ккал. за уплотнённый полдник:				459.9	560.6		
Всего ккал за день:				1626.4	2031.8		

1 неделя пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энерг. ценность (ккал)		Витамины мг С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак:							
173	Каша рисовая молочная	150	200	161,25	215	0,16	0,22
130	Кофейный	150	200	130.806	145.34	0,9	1,1
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,2	150,1	0	0
7	Сыр(порциями)	12	15	43	53	0	0
Всего ккал за завтрак:				398,8	457,8		
2-й завтрак:							
134	Сок (фрукты)	100	100	92	92	4	4
Всего ккал за 2-й завтрак:				92	92		
Обед:							
30	Салат из свеклы, зел. горошка с растит. маслом	30	50	28,17	37,56	2,85	3,8
11\2	Рассольник на мясном бульоне со	150	220	101,88	127,35	4,26	0,075
453	Курник	70	80	88,599	101,256	0,3881	0,4435
126	Компот из сухофруктов	150	200	96,696	107,44	0,72	0,8
700	Хлеб ржаной	40	50	75,6	94,5	0,04	0,05
Всего ккал. за обед:				469,9	580,6		
Уплотнённый полдник:							
67	Гречка рассыпчатая	180	200	134.8	134.8	9.65	9.65
400	Молоко кипяченое	150	200	90.666	135.9	0.168	0.252
	Печенье	15	15	62,55	62,55	0,01	0,01
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,215	150,101	0	0
Всего ккал за уплотнённый полдник:				429.08	464.08		
Всего ккал. за день:				1361.78	1594.48		

2 неделя понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энерг. ценность (ккал)		Витамины мг С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак:							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	132,84	162,36	0,828	1,012
136	Сладкий чай	150	200	28	34	0,4	0,5
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,2	150,1	0	0
Всего ккал за завтрак:				322,5	401,0		
2-й завтрак:							
134	Сок (фрукты)	100	100	92	92	4	4
Всего ккал. за 2-й завтрак:				92	92		
Обед:							
10	Луковый салат с растит.	30	40	25,08	33,44	3,3	4,4
512	Свекольник на курином бульоне со	180	220	79,02	96,58	6,336	7,744
304	Плов из курицы	160	210	304	399	0,416	0,546
126	Компот из сухофруктов	150	200	96,696	107,44	0,72	0,8
700	Хлеб ржаной	40	50	75,6	94,5	0,04	0,05
Всего ккал. за обед:				687,6	881,0		
Уплотнённый полдник:							
130\10	Ленивые вареники с маслом и сахаром	55	70	203,5	259	0	0
206	Вафля	20	20	217,995	290,66	0,135	0,18
130	Кофейный напиток	180	200	130,806	145,34	6,624	7,36
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,215	150,101	0	0
Всего ккал. за уплотнённый полдник:				501,495	629,66		
Всего ккал. за день:				1603,59	2003,66		

2 неделя вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энерг. ценность (ккал)		Витамины мг С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак:							
91	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	183,03	244,04	0	0
120	Какао с молоком	150	200	159,8	177,6	1,521	1,69
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,2	150,1	0	0
7	Сыр(порциями)	12	15	0	0	0,07	0,105
Всего ккал. за завтрак:				403,6	509,8		
2-й завтрак:							
134	Сок (фрукты)	100	100	92	92	4	4
Всего ккал. за 2-й завтрак:				92	92		
Обед:							
5/1	Салат из белокочанной	30	40	26,77	37,36	10,48	13,98
85	Суп картофельный с клецками со сметаной	150	220	112,437	112,437	7,688	7,688
287	Тефтели мясные в соусе	50	70	82,002	109,336	0,264	0,352
108	Свекла тушеная	130	150	120,78	164,7	15,985	21,798
126	Компот из сухофруктов	150	200	96,696	107,44	0,72	0,8
148	Хлеб ржаной	40	50	75,6	94,5	0	0
Всего ккал. за обед:				635,9	793,4		
Уплотнённый полдник:							
80\5	Рыбное суфле	50	80	303	404	0.075	0.1
4	Тушеный картофель в соусе	150	180	135	139,9	7,3	9,2
138	Сладкий чай	150	200	28	34	0,4	0,5
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,2	150,1	0	0
Всего ккал. за уплотнённый полдник:				459.9	560.6		
Всего ккал. за день:				1591.4	1955.8		

2 неделя среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энерг. ценность (ккал)		Витамины мг	
				ккал		С	
завтрак:		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
168	Каша пшениная вязкая	150	200	219,07	292,1	0,6	0,8
130	Кофейный напиток	150	200	130.806	145.34	0,9	1,1
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,2	150,1	0	0
149	Масло сливочное	10	10	74,8	74,8	0	0
Всего ккал. за завтрак:				441,0	539,48		
2-й завтрак:							
134	Сок (фрукты)	100	100	92	92	4	4
Всего ккал. за 2-й завтрак:				92	92		
Обед:							
2	Винегрет с растительным маслом	30	50	41,18	54,9	4,95	4,95
67/50	Щи из свежей / квашеной капусты со сметаной	180	220	61,02	74,58	13,302	16,258
278	Бефстроганов из отвар. мяса в соусе	50	70	186.9	249.3	0	0
67	Гречка рассыпчатая	100	150	120,78	164,7	5,985	7,98
126	Компот из сухофруктов	150	180	96,696	107,44	0,72	0,8
148	Хлеб ржаной	40	50	75,6	94,5	0,04	0,05
Всего ккал за обед:				698.7	907.8		
Уплотнённый полдник:							
43	Пирожок с капустой	100	100	256.6	293.3	0	0
4	Вафля	23	23	62,55	62,55	0.01	0.01
400	Молоко кипяченое	150	200	90.666	135.999	0.168	0.252
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,215	150,101	0	0
Всего ккал за уплотнённый полдник :				432.332	514.332		
Всего ккал за день:				1644.06	2053.70		

2 неделя четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энерг. ценность (ккал)		Витамины мг С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<u>завтрак:</u>							
68	Каша Дружба	150	200	144,18	180,225	0	0
120	Какао с молоком	150	200	159,8	177,6	1,521	1,69
149	Масло сливочное	10	10	74,8	74,8	0	0
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,215	150,101	0	0
Всего ккал за завтрак:				485,98	582,7		
<u>2-й завтрак:</u>							
134	Сок (фрукты)	100	100	92	92	4	4
Всего ккал. за 2-й завтрак:				92	92		
<u>Обед:</u>							
24	Салат из зеленого горошка с луком	45	60	50,25	67	2,4	3,2
46	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне со сметаной	150	220	75,42	92,18	5,94	7,26
282	Биточки паровые	60	80	109,998	146,664	0,132	0,176
183	Рагу овощное	150	180	126,315	151,578	8,43	10,1 16
126	Компот из сухофруктов	150	200	96,696	107,44	0,72	0,8
700	Хлеб ржаной	40	50	75,6	94,5	0,04	0,05
Всего ккал за обед:				585,3	707,6		
<u>Уплотнённый полдник:</u>							
	Печенье	20	20	245	280	0	0
122	Кисель	150	200	85	85	0,3	0,3
212	Лапшевник с творогом с молочным соусом	120	150	270,51	324,612	0	0
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,215	150,101	0	0
Всего ккал. за уплотнённый полдник:				600,51	689,612		
Всего ккал за день:				1763,79	2071,91		

2 неделя пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энерг. ценность (ккал)		Витамины мг С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак:							
8\4	Капша молочная геркулесовая	150	200	223,16	278,9	0,9	1,125
130	Кофейный напиток	150	200	130.806	145.34	6.624	7.36
701	Хлеб пшеничный	30	40	107,215	150,101	0	0
7	Сыр(порциями)	12	15	0	0	0,07	0,105
Всего ккал за завтрак:				461,2	574,39		
2-й завтрак:							
21	Кисло-молочный продукт (йогурт)	150	180	105	125	0.2	0.2
Всего ккал. за 2-й завтрак:				92	92		
Обед:							
	Икра кабачковая	45	60	35,1	46,8	4,32	5,76
82	Суп вермишелевый на курином бульоне со сметаной	200	250	92,08	115,1	7,08	8,85
588	Расстегаи	100	100	230,42	263,34	0,35	0,40
126	Компот из сухофруктов	150	200	96,696	107,44	0,72	0,8
148	Хлеб ржаной	40	50	75,6	94,5	0,04	0,05
Всего ккал. за обед:				607,9	765,4		
Уплотнённый полдник:							
	Вафля	23	23	62,55	62,55	0,01	0,01
137	Сладкий чай с лимоном	150	200	28	34	5,5	6,0
2\3	Картофель тушеный в молоке	150	180	133	152	1.4	1.6
701	Хлеб пшеничный	50	70	107,215	150,101	0	0
Всего ккал за уплотнённый полдник:				358.199	407.868		
Всего ккал. за день:				1519.29	1839.65		
Итого за весь период:		14660	18701	15044,7	19002,6	301,66	386,91
Итого в среднем на 1 ребенка в				1504,47	1900,3	30,16	38,69