**Примерное 10-ти дневное меню МКДОУ «Детский сад «Солнышко»**

**для детей (3-7 лет), посещающих детский сад с 10,5 часовым пребыванием**

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд,  продукты | Объем  порций | Норма  закладки  продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак  Второй завтрак | 1.Отварное яйцо  2.Калмыкский чай  Заварка  Молоко 3.2%  3.Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный  1.Яблоко | 1 шт  200  40/5  100 | 0.60  0.006  200  13  40  0 | 7.8  6  0.1  3  0.3 | 7.2  7  10.7  0.3  0.2 | 0.42  9.4  0.1  19.7  11.4 | 95.4  126  97.2  94  52 |
| Обед | 1.Суп рисовый  Рис  Морковь  Лук  Масло сливочное  Подсолнечное масло  2.Тушеная капуста  Капуста  Томат  3.Хлеб пшеничный  4.Кисель | 200  150  40  100 | 12  30  30  8  11  55  5  40  0 | 0.3  0.4  0.4  0  0  9.5  0.2  3  0.5 | 0  0.1  0.1  6.6  11  13.2  0  0.3  0 | 0.4  2.8  2.5  0.1  0  0  1  19.7  12.7 | 2.8  16.8  12.3  59.8  98.9  160.1  5.2  94  55 |
| Полдник | 1.Печенье  2.Чай сладкий  Заварка  Сахар  Всего: | 20  200 | 0  0.006  15 | 1.9  0  7.2 | 1.9  0  8 | 14.4  15  11.8 | 90  59.9  150  1 460.0 |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд,  продукты | Объем  порций | Норма  закладки  продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | 1.Каша рисовая молочная  Рис  Молоко 3.2%  2.Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный  3.Чай сладкий  Заварка  Сахар | 200  40/5  200 | 43  200  13  40  0.03  15 | 3  6  0.1  3  0 | 0,9  7  10.7  0.3  0  15 | 31.8  9.4  0.1  19.7  0  0 | 157  126  97.2  94  0  59.9 |
| Обед | 1.Суп гороховый  Горох  Масло сливочное  Масло подсолнечное  Томат  Картофель  2.Ленивые голубцы  Мясо говядина  Лук  Морковь  Рис  Капуста  3.Хлеб пшеничный  3.Компотная смесь  Сахар | 200  150  40  200 | 43  8  11  5  140  55  30  30  100  40  10 | 8.8  0  0  0.2  2.8  9.5  0.4  0.4  0.2  3  0 | 0.9  6.6  11  0  0.6  13.2  0.1  0.1  0  0.3  0 | 21.3  0.1  0  1  22.8  0  2.5  2.8  4.2  19.7  10 | 128.1  59.8  98.9  5.2  107.8  160.1  12.3  16.8  6.1  94  39.9 |
| Полдник | 1.Вафли  2.Чай сладкий  Сахар  Заварка    Всего: | 20  200 | 10  0.03 | 0.8  0 | 6.1  0 | 17  10 | 105  39.9  1 563 |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд,  продукты | Объем  порций | Норма  закладки  продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | 1.Каша пшенная молочная  Пшено  Молоко 3.2%  2.Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный  3.Чай сладкий  Заварка  Сахар | 200  40/5  200 | 43  200  13  40  0.06  15 | 4.9  6  0.1  3  0 | 1.4  7  10.7  0.3  0  0.5 | 29.8  9.4  0.1  19.7  15 | 149.6  126  97.2  94  59.9 |
| Обед | 1.Салат морковный  Морковь  Чеснок  2.Суп вермишелевый на курином бульоне  Кура  Вермишель  Масло сливочное  Масло подсолнечное  Томат  Картофель  3.Плов из куры  Лук  Морковь  Рис  4.Хлеб пшеничный  5.Компот из яблок  Яблоко  Сахар | 60  200  150  40  100 | 60 (50)  3  24  12  8  11  5  140  30  30  43  0  0 | 0.3  0.2  4.4  0.3  0  0  0.2  2.8  0.4  0.4  3  3  0.5 | 0.1  0  4.4.  0  6.6  11  0  0.6  0.1  0.1  0.4  0.3  0 | 2.7  0.9  0  0.4  0.1  0  1  22.8  2.5  2.8  31.8  19.7  12.7 | 17.5  4.5  57.4  2.8  59.8  98.9  5.2  107.8  12.3  16.8  57  94  55 |
| Полдник | 1.Оладьи  Кефир  Мука  Яйцо  2.Чай сладкий  Сахар  Заварка    Всего: | 70  200 | 50  29  1/9  15  0.03 | 1.5  3.1  7.8  43.7 | 1.6  0.4  7.2  77,0 | 2  20.3  0.42  15  144,36 | 29.5  96.9  95.4  59.9  1 424,9 |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд,  продукты | Объем  порций | Норма  закладки  продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | 1.Суп вермишелевый молочный  Вермишель  Молоко 3.2%  Масло сливочное  2.Чай сладкий  Сахар  3.Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 200  200  40/5 | 25  200  13  15  40 | 4.9  6  0.1  0  3 | 1.4  7  10.7  0  0.3 | 29.8  9.4  0.1  15  19.7 | 149.6  126  97.2  59.9  94 |
| Обед | 1.Суп чечевичный с мясом  Мясо  Чечевица  Масло сливочное  Масло подсолнечное  Картофель  2.Пшеничная каша с рыбной котлетой и подливой  Пшеничная крупа  Лук  Морковь  Рыба минтай  Томат  Яйца  4.Хлеб пшеничный  4.Компотная смесь  Сахар | 200  150  40  100 | 55  43  8  11  140  43  30  30  37  5  0.60  0  0 | 9.5  10.6  0  0  2.8  4.8  0.4  0.4  5.9  0.2  0.1  3  0.5 | 13.2  0.5  6.6  11  0.6  0.9  0.1  0.1  0.3  0  0.1  0.3  0 | 0  22.6  0.1  0  22.8  30.1  2.5  2.8  0  1  0  19.7  12.7 | 160.1  151.4  59.8  98.9  107.8  143.6  12.3  16.8  26.6  5.2  0.9  94  55 |
| Полдник | 1.Печенье  2.Чай сладкий  Заварка  Сахар  Всего: | 20  200 | 0  0.006  15 | 1.9  0  0 | 1.9  0  0 | 14.4  0  15 | 90  0  59.9  1 606.6 |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд,  продукты | Объем  порций | Норма  закладки  продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак  Второй завтрак | 1.Каша молочная Геркулес  Крупа геркулесовая  Молоко 3.2%  2.Какао на молоке  Какао  Молоко  Сахар  3.Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный  1.Яблоко | 200  200  40/5  100 | 43  250  0.006  200  10  13  40 | 4.8  7  6  0  0.1  3  0.3 | 0.9  8  7  0  10.7  0.3  0.2 | 28.3  10.2  9.4  10  0.1  19.7  11.4 | 147.1  152  126  39.9  97.2  94  52 |
| Обед | 1.Свекольник на курином бульоне  Кура  Капуста  Масло сливочное  Подсолнечное масло  Свекла  Картофель  2.Каша гречневая с подливой  Лук  Морковь  Гречка  Томат  3.Хлеб пшеничный  4.Кисель  5.Овощной салат  Капуста | 200  150  200  60 (50) | 24  50  8  11  50  140  30  30  43  5  40  25 | 4.4  0.9  0  0  0.8  2.8  0.4  0.4  5.4  0.2  3  0.7  1.1 | 4.4  0.1  6.6  11  0.1  0.6  0.1  0.1  1.4  0  0.3  0.5  0.1 | 0  2.4  0.1  0  3.4  22.8  2.5  2.8  24.6  1  19.7  4.5  2.8 | 57.1  14  59.8  98.9  21.5  107.8  12.3  16.8  132.4  5.2  94  24.5  16.8 |
| Полдник | 1.Вафли  2.Чай сладкий  Заварка  Сахар  Всего: | 20  200 | 0  0.003  10 | 0.8  0 | 6.1  0 | 17  10 | 105  39.9  1 522,4 |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд,  продукты | Объем  порций | Норма  закладки  продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак  Второй завтрак | 1.Отварное яйцо  2.Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный  3.Чай калмыкский  Заварка  Молоко  4.Яблоко | 1 шт  40/5  200  100 | 0.60  13  40  0.003  200  0 | 7.8  0.1  3  0  6  0.3 | 7.2  10.7  0.3  0  7  0.2 | 0.42  0.1  19.7  15  9.4  11.4 | 95.4  97.2  94  59.9  126  52 |
| Обед | 1.Суп хинкальный с мясном  Готовый хинкал  Мясо  Чеснок  Масло сливочное  Масло подсолнечное  Томат  2.Плов с фасолью  Фасоль  Рис  Морковь  Лук  3.Салат овощной из капусты  Капуста  4.Хлеб пшеничный  5.Кисель | 200  150  60  40  100 | 25  55  3  8  11  5  12  43  15  15  60  0  0 | 2.6  9.5  0.2  0  0  0.2  0.3  3  0.1  0.2  1.1  3  0.4 | 1.5  13.2  0  6.6  11  0  0  0.4  0  0  0.1  0.3  0.1 | 2  0  0.9  0.1  0  1  0.4  31.8  1.8  1.2  2.8  19.7  12.1 | 31.3  160.1  4.5  59.8  98.9  5.2  2.8  57  5.3  6.1  16.8  94  55 |
| Полдник | 1.Вафли    2.Чай сладкий  Заварка  Сахар  Всего: | 20  200 | 0.003  15 | 0  0 | 0  0 | 15 | 59.9  980.5 |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд,  продукты | Объем  порций | Норма  закладки  продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | 1.Каша пшеничная  Крупа пшеничная  Молоко 3.2%  2.Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный  3.Чай сладкий  Заварка  Сахар | 200  40/5  200 | 43  200  13  40  0.003  15 | 4.8  6  0.1  3  0 | 0.9  7  10.7  0.3  0 | 28.3  9.4  0.1  19.7  15 | 147.1  126  97.2  94  59.9 |
| Обед | 1.Борщ на мясном бульоне  Капуста  Мясо  Свекла  Масло сливочное  Масло подсолнечное  Картофель  Томат  2.Каша гречневая с подливой  Гречка  Морковь  Лук  3.Салат морковный  Морковь  4.Хлеб пшеничный  5.Кисель | 200  150  60  40  200 | 50  55  30  8  11  140  5  43  30  30  60  0  25 | 0.9  9.5  0.5  0  0  2.8  0.2  5.4  0.4  0.4  0.6  3  0.7 | 0.1  13.2  0.1  6.6  11  0.6  0  1.4  0.1  0.1  0.1  0.3  0.5 | 2.4  0  2  0.1  0  22.8  1  24.6  2.8  2.5  4.1  19.7  4.5 | 14  160.1  12.9  59.8  98.9  107.8  5.2  132.4  16.8  123  24.6  94  24.5 |
| Полдник | 1.Оладьи  Кефир  Мука  Яйцо    2.Чай сладкий  Заварка  Сахар  Всего: | 70  200 | 50  29  1/9  0.003  15 | 1.5  3.1  7.8  0 | 1.6  0.4  7.2  0 | 2  20.3  0.42  15 | 29.5  96.9  95.4  59.9  1 626.4 |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд,  продукты | Объем  порций | Норма  закладки  продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | 1.Каша манная  Крупа манная  Молоко  Масло сливочное  Сахар  2.Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный  3.Чай сладкий  Заварка  Сахар | 200  40/5  200 | 43  200  8  17  5  40  0.006  15 | 4.4  6  0  0  0  3  0 | 0.4  7  6.6  0  4.1  0.3  0 | 30.4  9.4  0.1  17  0  19.7  15 | 143.2  126  59.8  65.6  37.4  94  59.9 |
| Обед | 1.Суп чечевичный на курином  бульоне  Кура  Чечевица  Морковь  Лук  Картофель  Томат  Масло сливочное  Подсолнечное масло  2.Пшеничная каша с подливой  Пшеничная крупа  Морковь  Лук  3.Хлеб пшеничный  5.Компотная смесь | 200  150  40  200 | 24  43  15  30  140  5  8  11  43  30  30  0  0 | 4.4  10.6  0.1  0.4  2.8  0.2  0  0  5.4  0.4  0.4  3  0.5 | 4.4  0.5  0  0.1  0.6  0  6.6  11  1.4  0.1  0.1  0.3  0 | 0  22.6  1.8  2.5  22.8  1  0.1  0  24.6  2.8  2.5  19.7  12.7 | 57.1  151.4  5.3  16.8  107.8  5.2  59.8  98.9  132.4  16.8  123  94  55 |
| Полдник | 1.Вафли  2.Чай сладкий  Сахар  Заварка  Всего: | 20  200 | 0  15  0.003 | 1.3  0 | 6.1  0 | 12.5  15 | 108.4  59.9  1 626.4 |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд,  продукты | Объем  порций | Норма  закладки  продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | 1.Каша молочная Геркулес  Крупа геркулесовая  Молоко 3.2%  2.Чай сладкий  Сахар  3.Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 200  200  40/5 | 43  250  10  13  40 | 4.8  7  0  0.1  3 | 0.9  8  0  10.7  0.3 | 28.3  10.2  10  0.1  19.7 | 147.1  152  39.9  97.2  94 |
| Обед | 1.Суп гороховый  Горох  Масло сливочное  Подсолнечное масло  2.Картофельное пюре с рыбной котлетой и подливой  Картофель  Лук  Морковь  Рыба минтай  Яйца  Томат  3.Хлеб пшеничный  4.Компот из яблок  Яблоко  Сахар | 200  150  40  200 | 43  8  11  140  30  30  37  0.60  5  40  11  10 | 9.9  0  0  2.8  0.4  0.4  5.9  7.8  0.2  3  0.6  0 | 1.7  6.6  11  0.6  0.1  0.1  0.3  7.2  0  0.3  0  0 | 17  0.1  0  22.8  2.5  2.8  0  0.42  1  19.7  5.6  10 | 156.5  59.8  98.9  107.8  16.8  26.6  107.8  95.4  5.2  94  25.5  39.9 |
| Полдник | 1.Печенье  2.Чай сладкий  Заварка  Сахар  Всего: | 20  200 | 0  0.003  10 | 4.9  0 | 1.4  0 | 18.6  10 | 105  39.9  1 498.9 |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд,  продукты | Объем  порций | Норма  закладки  продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак  Второй завтрак | 1.Каша гречневая молочная  Гречка  Молоко 3.2%  2.Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный  3.Чай сладкий  Заварка  Сахар  1.Яблоко | 200  40/5  200  114 | 43  250  13  40  0.06  15 | 5.3  7.5  0.1  3  0  1.5 | 1.4  8.8  10.7  0.3  0  0.5 | 24.6  11.8  0.1  19.7  15  21 | 132.4  157.5  97.2  94  59.9  96 |
| Обед | 1.Суп крестьянский на курином бульоне  Кура  Перловка  Масло сливочное  Подсолнечное масло  Томат  Картофель  2.Отварные макароны с подливой  Макароны  Лук  Морковь  3.Хлеб пшеничный  4.Чай сладкий  Заварка  Сахар | 200  150  40  200 | 24  12  8  11  5  140  43  30  30  0  0.003  10 | 4.4  0.3  0  0  0.2  2.8  3  0.4  0.4  3  0 | 4.4  0  6.6  11  0  0.6  0.4  0.1  0.1  0.3  0 | 0  0.4  0.1  0  1  22.8  31.8  2.5  2.8  19.7  10 | 57.4  2.8  59.8  98.9  5.2  107.8  57  12.3  16.8  94  39.3 |
| Полдник | 1.Печенье  2.Какао на молоке  Какао  Сахар  Молоко  Всего: | 20  200 | 0  0.006  10  200 | 4.9  0  6 | 1.4  0  7 | 18.6  10  9.4 | 105  39.9  126  1 460.9 |