**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 закладкипродуктов | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Завтрак Второй завтрак  | 1.Отварное яйцо2.Калмыкский чайЗаварка Молоко 3.2%3.Хлеб с масломМасло сливочноеХлеб пшеничный1.Яблоко | 1 шт20040/5100 | 0.600.00620013400 | 7.860.130.3 | 7.2710.70.30.2 | 0.429.40.119.711.4 | 95.412697.29452 |
| Обед  | 1.Суп рисовый Рис Морковь ЛукМасло сливочное Подсолнечное масло2.Тушеная капустаКапуста Томат3.Хлеб пшеничный4.Кисель | 20015040100 | 123030811555400 | 0.30.40.4009.50.230.5 | 00.10.16.61113.200.30 | 0.42.82.50.100119.712.7 | 2.816.812.359.898.9160.15.29455 |
| Полдник  | 1.Печенье 2.Чай сладкий Заварка Сахар Всего: | 20200 | 00.00615 | 1.907.2 | 1.908 | 14.41511.8 | 9059.91501 460.0 |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладкипродуктов | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Завтрак  | 1.Каша рисовая молочнаяРис Молоко 3.2% 2.Хлеб с масломМасло сливочное Хлеб пшеничный3.Чай сладкий ЗаваркаСахар  | 20040/5200 | 4320013400.0315 | 360.130 | 0,9710.70.3015 | 31.89.40.119.700 | 15712697.2940 59.9 |
| Обед  | 1.Суп гороховый Горох Масло сливочное Масло подсолнечное Томат Картофель 2.Ленивые голубцыМясо говядинаЛукМорковь Рис Капуста 3.Хлеб пшеничный 3.Компотная смесь Сахар  | 20015040200 | 4381151405530301004010 | 8.8000.22.89.50.40.40.230 | 0.96.61100.613.20.10.100.30 | 21.30.10122.802.52.84.219.710 | 128.159.898.95.2107.8160.112.316.86.19439.9 |
| Полдник  | 1.Вафли 2.Чай сладкийСахар Заварка Всего: | 20200 |  100.03 | 0.80 | 6.10 | 1710 | 10539.91 563 |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладкипродуктов | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Завтрак  | 1.Каша пшенная молочнаяПшено Молоко 3.2% 2.Хлеб с масломМасло сливочное Хлеб пшеничный3.Чай сладкий ЗаваркаСахар  | 20040/5200 | 4320013400.0615 | 4.960.130 | 1.4710.70.300.5 | 29.89.40.119.715 | 149.612697.29459.9  |
| Обед  | 1.Салат морковный Морковь Чеснок 2.Суп вермишелевый на курином бульонеКура ВермишельМасло сливочное Масло подсолнечное Томат Картофель 3.Плов из курыЛукМорковь Рис 4.Хлеб пшеничный 5.Компот из яблокЯблоко Сахар  | 6020015040100 | 60 (50) 3 2412811514030304300 | 0.30.24.40.3000.22.80.40.4330.5 | 0.104.4.06.61100.60.10.10.40.30 | 2.70.900.40.10122.82.52.831.819.712.7 | 17.54.557.42.859.898.95.2107.812.316.8579455 |
| Полдник  | 1.ОладьиКефир Мука Яйцо 2.Чай сладкийСахар Заварка Всего: | 70200 | 50291/9150.03 | 1.53.17.843.7 | 1.60.47.277,0 | 220.30.4215144,36 | 29.596.995.459.91 424,9 |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладкипродуктов | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Завтрак | 1.Суп вермишелевый молочныйВермишель Молоко 3.2%Масло сливочное 2.Чай сладкий Сахар 3.Хлеб с масломМасло сливочноеХлеб пшеничный | 20020040/5 | 25200131540 | 4.960.103 | 1.4710.700.3 | 29.89.40.11519.7 | 149.612697.259.994 |
| Обед  | 1.Суп чечевичный с мясомМясо Чечевица Масло сливочное Масло подсолнечное Картофель 2.Пшеничная каша с рыбной котлетой и подливойПшеничная крупа Лук МорковьРыба минтайТоматЯйца 4.Хлеб пшеничный4.Компотная смесьСахар  | 20015040100 | 55438111404330303750.6000 | 9.510.6002.84.80.40.45.90.20.130.5 | 13.20.56.6110.60.90.10.10.300.10.30 | 022.60.1022.830.12.52.801019.712.7 | 160.1151.459.898.9107.8143.612.316.826.65.20.99455 |
| Полдник | 1.Печенье 2.Чай сладкийЗаварка Сахар Всего: | 20200 | 00.00615 | 1.900 | 1.900 | 14.4015 | 900 59.91 606.6 |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладкипродуктов | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Завтрак Второй завтрак  | 1.Каша молочная ГеркулесКрупа геркулесовая Молоко 3.2%2.Какао на молокеКакао Молоко Сахар 3.Хлеб с масломМасло сливочноеХлеб пшеничный1.Яблоко  | 20020040/5100 | 432500.006200101340 | 4.87600.130.3 | 0.987010.70.30.2 | 28.310.29.4100.119.711.4 | 147.115212639.997.29452 |
| Обед  | 1.Свекольник на курином бульонеКура Капуста Масло сливочное Подсолнечное маслоСвекла Картофель 2.Каша гречневая с подливойЛук Морковь Гречка Томат 3.Хлеб пшеничный4.Кисель 5.Овощной салатКапуста  | 20015020060 (50) | 24508115014030304354025 | 4.40.9000.82.80.40.45.40.230.71.1 | 4.40.16.6110.10.60.10.11.400.30.50.1 | 02.40.103.422.82.52.824.6119.74.52.8 | 57.11459.898.921.5107.812.316.8132.45.29424.516.8 |
| Полдник | 1.Вафли2.Чай сладкий Заварка Сахар Всего: | 20200 | 00.00310 | 0.80 | 6.10 | 1710 | 10539.91 522,4  |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладкипродуктов | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Завтрак Второй завтрак  | 1.Отварное яйцо2.Хлеб с масломМасло сливочноеХлеб пшеничный3.Чай калмыкскийЗаварка Молоко 4.Яблоко  | 1 шт40/5200100 | 0.6013400.0032000 | 7.80.13060.3 | 7.210.70.3070.2 | 0.420.119.7159.411.4 | 95.497.29459.912652 |
| Обед  | 1.Суп хинкальный с мясном Готовый хинкал Мясо Чеснок Масло сливочноеМасло подсолнечное Томат 2.Плов с фасолью Фасоль РисМорковь Лук 3.Салат овощной из капусты Капуста 4.Хлеб пшеничный5.Кисель | 2001506040100 | 255538115124315156000 | 2.69.50.2000.20.330.10.21.130.4 | 1.513.206.611000.4000.10.30.1 | 200.90.1010.431.81.81.22.819.712.1 | 31.3160.14.559.898.95.22.8575.36.116.89455 |
| Полдник  | 1.Вафли 2.Чай сладкий Заварка СахарВсего: | 20200 | 0.00315 | 00 | 00 | 15 | 59.9980.5 |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладкипродуктов | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Завтрак   | 1.Каша пшеничнаяКрупа пшеничная Молоко 3.2%2.Хлеб с масломМасло сливочноеХлеб пшеничный3.Чай сладкий Заварка Сахар | 20040/5200 | 4320013400.00315 | 4.860.130 | 0.9710.70.30 | 28.39.40.119.715 | 147.112697.29459.9 |
| Обед  | 1.Борщ на мясном бульонеКапустаМясо Свекла Масло сливочноеМасло подсолнечное Картофель Томат 2.Каша гречневая с подливой ГречкаМорковь Лук 3.Салат морковныйМорковь 4.Хлеб пшеничный5.Кисель | 2001506040200 | 505530811140543303060025 | 0.99.50.5002.80.25.40.40.40.630.7 | 0.113.20.16.6110.601.40.10.10.10.30.5 | 2.4020.1022.8124.62.82.54.119.74.5 | 14160.112.959.898.9107.85.2132.416.812324.69424.5 |
| Полдник  | 1.ОладьиКефир Мука Яйцо  2.Чай сладкий Заварка СахарВсего: | 70200 | 50291/90.00315 | 1.53.17.80 | 1.60.47.20 | 220.30.4215 | 29.596.995.459.91 626.4 |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладкипродуктов | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Завтрак  | 1.Каша маннаяКрупа маннаяМолоко Масло сливочное Сахар 2.Хлеб с масломМасло сливочноеХлеб пшеничный3.Чай сладкий Заварка Сахар  | 20040/5200 | 432008175400.00615 | 4.4600030 | 0.476.604.10.30 | 30.49.40.117019.715 | 143.212659.865.637.49459.9 |
| Обед  | 1.Суп чечевичный на куриномбульонеКура Чечевица Морковь ЛукКартофель Томат Масло сливочное Подсолнечное масло2.Пшеничная каша с подливойПшеничная крупа Морковь Лук 3.Хлеб пшеничный5.Компотная смесь | 20015040200 | 24431530140581143303000 | 4.410.60.10.42.80.2005.40.40.430.5 | 4.40.500.10.606.6111.40.10.10.30 | 022.61.82.522.810.1024.62.82.519.712.7 | 57.1151.45.316.8107.85.259.898.9132.416.81239455 |
| Полдник  | 1.Вафли2.Чай сладкийСахар Заварка Всего: | 20200 | 0150.003 | 1.30 | 6.10 | 12.515 | 108.459.91 626.4 |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладкипродуктов | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Завтрак  | 1.Каша молочная ГеркулесКрупа геркулесовая Молоко 3.2%2.Чай сладкий Сахар 3.Хлеб с масломМасло сливочноеХлеб пшеничный | 20020040/5 | 43250101340 | 4.8700.13 | 0.98010.70.3 | 28.310.2100.119.7 | 147.115239.997.294 |
| Обед  | 1.Суп гороховый Горох Масло сливочное Подсолнечное масло2.Картофельное пюре с рыбной котлетой и подливойКартофель Лук Морковь Рыба минтай ЯйцаТомат 3.Хлеб пшеничный4.Компот из яблок ЯблокоСахар   | 20015040200 | 438111403030370.605401110 | 9.9002.80.40.45.97.80.230.60 | 1.76.6110.60.10.10.37.200.300 | 170.1022.82.52.800.42119.75.610 | 156.559.898.9107.816.826.6107.895.45.29425.539.9 |
| Полдник | 1.Печенье 2.Чай сладкий Заварка Сахар Всего: | 20200 | 00.00310 | 4.90 | 1.40 | 18.610 | 10539.91 498.9 |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладкипродуктов | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Завтрак Второй завтрак  | 1.Каша гречневая молочнаяГречка Молоко 3.2%2.Хлеб с масломМасло сливочноеХлеб пшеничный3.Чай сладкий Заварка Сахар 1.Яблоко | 20040/5200114 | 4325013400.0615 | 5.37.50.1301.5 | 1.48.810.70.300.5 | 24.611.80.119.71521 | 132.4157.597.29459.996 |
| Обед  | 1.Суп крестьянский на курином бульоне Кура Перловка Масло сливочное Подсолнечное маслоТомат Картофель 2.Отварные макароны с подливойМакароны Лук Морковь 3.Хлеб пшеничный4.Чай сладкийЗаварка Сахар   | 20015040200 | 2412811514043303000.00310 | 4.40.3000.22.830.40.430 | 4.406.61100.60.40.10.10.30 | 00.40.10122.831.82.52.819.710 | 57.42.859.898.95.2107.85712.316.89439.3 |
| Полдник | 1.Печенье 2.Какао на молоке Какао Сахар Молоко Всего: | 20200 | 00.00610200 | 4.906 | 1.407 | 18.6109.4 | 10539.91261 460.9 |