



« Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
Караидельский детский сад № 4  
Галиева Я.Г.  
« 02 » 2014 год.

Перспективное 10-дневное меню для организации питания в ДОУ  
МБДОУ Караидельский детский сад №4.

ДЕНЬ 1-ЫЙ		в возрасте с 1,5 до 3 лет					в возрасте с 3 до 7 лет				
		Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
	завтрак										
	Каша манная молочная жидкая со сл. маслом. № 183	150	3,8	5,9	17,6	138	200	5,0	7.8	23,4	180
	Какас с молоком № 272	150	2.1	2,1	11.0	70	200	2.8	2.8	14.7	90
	Вафли	50	7	34	52	550	50	7	34	52	550
	всего, ккал за завтрак					758					820
	II завтрак										
	Сок фрутовый	150	0,45	0	25.2	97.6	200	0,6	0	33.6	130
	обед										
Салат из свеклы с солеными огурцами № 30	40	0,5	3,5	2	41	60	0,7	5,3	3,7	60	
Суп картофельный с бобовыми и гренками № 60	150	4,5	2,6	17,7	114	200	6,1	3,5	23,8	150	
Плов из курицы № 130	150	14.2	18,4	23.7	320	220	21	27	35,8	470	
Компот из смеси сухофруктов № 276	150	0.7	0.04	20.6	82	200	1.0	0.05	27.5	110	
Хлеб пшен. высшего сорта	20	1,975	0,25	12,975	34,05	30	2,49	0,39	14,43	68	

	Хлеб пшен. высшего сорта	20	1,975	0,25	12,975	34,05	30	2,49	0,39	14,43	68,1
	всего, ккал за обед					560,05					721,1
	полдник										
	Яблоки	60	0,004	-	0.113	0.46	100	0,003	-	0.109	0.36
	Какао с молоком № 272	150	2,4	2,3	10.2	69	200	3.2	3,1	13.5	93
	Булочка молочная № 259	50	4,7	1,1	26	135	70	6.5	1,4	36.4	188
	всего, ккал за полдник					204.46					281.36
ДЕНЬ 2-ОЙ											
		Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
	завтрак										
	Каша пшенная молочная жидкая №187	150	5,6	6.6	26.4	187	200	7.4	8.8	35.1	250
	Кофейный напиток на молоке № 270	150	2.1	2,1	11.0	70	200	2.8	2.8	14.7	93
	Бутерброд с маслом № 1	35	2,4	4,4	14,45	109	40	2,4	8,6	14,6	146
	всего, ккал за завтрак					366					489
	II завтрак										
	Молоко № 264	150	4,1	4,6	6,4	82	200	4,8	5,4	7,5	96
	обед										
	Салат из моркови с яблоком № 20	40	0,3	1,4	3,3	27	60	0,5	2,1	5	40
	Рассольник ленинградский № 51	150	1.3	3.0	9.3	71	200	1.7	4.2	12.3	96
	Бефстроганов № 87	50/30	13,8	15	2.7	202	70/30	20	23.8	2.7	305
	Картофельное пюре № 137	120	2.4	3.7	16.1	109	150	3.1	4.6	20.1	137
	Компот из чернослива № 276	150	0.7	0.04	20.6	82	200	1.0	0.05	27.5	110
	Хлеб пшен. высшего сорта	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118
	всего, ккал за обед					559.1					806
	полдник										

	Чай с сахаром № 266	150	0,1	0.02	4.6	18	200	0.1	0.03	9.1	25
	Макароны, запеченные с яйцом № 206	150/5	7.1	9.6	23.1	209	200/7	9.5	13	30.8	281
	всего, ккал за полдник					227					306
ДЕНЬ 3 ДЕНЬ ИИ											
		Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал
	завтрак										
	Каша ячневая рассыпчатая молочная № 170	154	7.0	6.0	34.2	221	205	9.3	7.9	45.7	295
	Чай с молоком и сахаром № 267	150	1.1	1.1	6.2	38	200	1.4	1.4	11.2	61
	Бутерброд с сыром № 3	30/10	5.0	3.0	14,5	106	50/15	7,9	4,75	24.2	172
	всего, ккал за завтрак					365					528
	II завтрак										
	Кефир № 263	150/5	4.1	4.2	10.0	96	200/10	5.5	5.6	16.4	140
	обед										
	Салат из свежих помидор № 11	40	0.4	1.8	1.8	25	60	0.5	2.7	2.7	38
	Борщ с капустой и картофелем № 53	150/5	1.0	2.9	7.0	58	200/8	1.4	4.1	9.4	79
	Тефтели рыбные № 82	50/20	7.8	6.7	8.8	127	75/30	11.8	10.0	23.2	191
	Каша гречневая рассыпчатая № 164	150/4	8.4	5,4	34,6	224	200/5	11,2	7,0	46,2	296
	Хлеб пшеничный, высшего сорта	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118
	Компот из смеси сухофруктов № 276.	150	0.1	0.04	20.6	82	200	1.0	0.05	27.5	110
	всего, ккал за обед					581.1					832
	полдник										
	Винегрет овощной № 39	40	2,1	1.7	2,9	35	60	3,1	2.5	4,3	52
	Дучмаки с творогом № 250	50	7.9	6,0	14,4	144	70	11,8	9,1	21,6	217
	Чай с сахаром № 266	150	0,1	0.02	4.6	18	200	0.1	0.03	9.1	25
	всего, ккал за полдник					197					294
ДЕ											
	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	

ДЕНЬ 5-й	завтрак												
	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая № 173	150/4	6,1	7,4	26,7	198	200/5	8.1	9,8	35,6	264		
	Чай № 265	150	0,1	0,02	0,02	1	200	0.1	0,02	0,02	1		
	Бутерброд с повидлом № 4	20/23/10	1.6	5.1	22.6	141	30/40/10	2.4	7.5	36.9	222		
	всего, ккал за завтрак						340						487
	II завтрак												
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах № 284	150	0.0	0.0	15	57	200	0.0	0.0	20	76		
	обед												
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком № 8	40	1,5	3,7	2,1	47	60	2,3	5,5	3,1	71		
	Суп картофельный с крупой № 58	150	1.6	1,5	11,6	68	200	2,1	2,1	15,5	90		
	Жаркое по-домашнему № 92	100/50	15.8	15.9	13.5	261.	150/70	22.2	22.7	20.3	375		
	Напиток из плодов шиповника № 281	150	0.5	0.2	20.2	83	200	0,6	0.3	27.0	111		
	Хлеб пшеничный высшего сорта.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118		
	всего, ккал за обед						527.1						765
	полдник												
	Свекла отварная № 16	40	0.6	0.00	2.9	14.0	60	0.8	0.01	4,3	21.0		
	Суп молочный с макаронными изделиями № 75	150	3.3	3,1	11,9	89	200	4,4	4,2	15,9	119		
	Чай с сахаром № 266	150	0,1	0.02	4.6	18	200	0.1	0.03	9.1	25		
	Хлеб пшеничный высшего сорта.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118		
	всего, ккал за полдник						189,1						283
		Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал		
	завтрак												
	Каша рисовая молочная вязкая № 186	150/4	3,8	5,9	23,7	164	200/5	5,0	7,8	30,8	215		

	Чай с лимоном и сахаром № 268	150	0,1	0,03	4,7	19	200	0,2	0,03	9,3	37	
	Бутерброд с маслом № 1	30/5	2,4	4,4	14,5	109	30/10	2,4	8,6	14,6	146	
	всего, ккал за завтрак					292					398	
	II завтрак											
	Кефир № 263	150/5	4.1	4.2	10.0	96	200/10	5.5	5.6	16.4	140	
	обед											
	Салат из свежих помидор № 11	40	0,4	1,8	1,8	25	60	0,5	2,7	2,7	38	
	Суп крестьянский с крупой № 62	150/5	1,3	3,4	7,5	66	200/8	1,7	4,8	9,9	90	
	Суфле из говядины с рисом № 107	50/5	10,1	13,2	2,6	170	70/6	14,0	18,3	3,6	235	
	Пюре гороховое № 160	100/3	9,8	3,4	22,1	160	150/5	14,6	5,1	33,1	240	
	Компот из смеси сухофруктов № 276.	150	0.7	0.04	20.6	82	200	1.0	0.05	27.5	110	
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118	
	всего, ккал за обед					571,1					831	
	ПОЛДНИК											
	Салат «Степной» № 37	40	0,6	1,4	2,7	26	60	1,0	2,1	4,0	39	
	Блины № (2 вариант) № 229	50/3	3,7	7,0	24,6	145	75/5	5,6	10,5	24,6	217	
	Чай № 265	150	0,1	0,02	0,02	1	200	0.1	0,02	0,02	1	
	всего, ккал за полдник					172					257	
	ДЕНЬ 6-ОЙ											
			Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
завтрак												
Каша молочная «Дружба» №189		150/4	4,7	6,1	25,1	174	200/5	6,3	8,1	33,5	232	
Чай с лимоном и сахаром № 267		150	0,1	0,03	4,7	19	200	0,2	0,03	9,3	37	
Бутерброд с сыром № 3		30/10	5,0	3,0	14,5	106	50/15	7,9	4,75	24,2	172	
всего, ккал за завтрак						299					441	
II завтрак												
Яблоки		95	-	-	10	44	100	-	-	11	45	
обед												
Салат из капусты с зеленым горошком		40	1,5	3,7	2,1	47	60	2,3	5,5	3,1	71	

ДЕНЬ 7-ОЙ	№ 8												
	Суп картофельный с лапшой домашней № 57	150	1.7	1.7	10.7	66	200	2.3	2.2	14.3	88		
	Рагу овощное с мясом № 116	150	12,4	13,8	10,5	217	220	16,1	19,0	16,3	301		
	Компот из апельсинов № 275	150	0,3	0,1	11,9	49	200	0,4	0,1	17,3	70		
	Хлеб пшеничный 2 сорта.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118		
	всего, ккал за обед						447,1						648
	ПОЛДНИК												
	Свекла отварная № 16	40	0.5	0,04	2,8	13	60	0.8	0,06	4,1	20		
	Сырники из творога № 216	75/5	12.9	8.1	19.1	202	120/10	20.6	13,0	32	329		
	Чай № 265	150	0,1	0.02	0,02	1	200	0.1	0.02	0,02	1		
	всего, ккал за полдник						216						350
		Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал		
	ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная жидкая № 188	150/4	5,6	6,0	27,4	181	200/5	7,4	8,0	36,5	241			
Какао с молоком № 272	150	2.4	2,3	10,2	69	200	3,2	3,1	13,5	93			
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118			
всего, ккал за завтрак					318,1					452			
II ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	150	0,45	0	24,02	93,36	200	0,56	0	30,03	116,7			
ОБЕД													
Морковь с сахаром № 17	40	0.5	0,03	4,2	18	60	0.7	0,05	6,3	28			
Щи из свежей капусты с картофелем № 50	150	1.1	3.3	5	55	200	1.4	4.5	6.8	73			
Макаронник с мясом № 114	150	16.7	17.6	28.9	344	200	22,5	23.5	37.7	454			
Компот из смеси сухофруктов № 276	150	0.7	0.04	20.6	82	200	1.0	0.05	27.5	110			
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118			
всего, ккал за обед						625,2						864,4	

	ПОЛДНИК										
	Винегрет овощной № 39	40	0,5	0,9	2,9	22	60	0,8	1,4	4,3	33
	Пицца «Детская» № 246	50	13,3	9.1	24,9	237	70	18,6	12,7	34,8	332
	Чай с сахаром № 266	150	0,1	0.02	4.6	18	200	0.1	0.03	9.1	25
	всего, ккал за полдник					277					390
ДЕНЬ 8-ОЙ											
		Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК										
	Каша из смеси круп (гречневая, рвсяная) с изюмом вязкая № 179	150/4	7.9	9.0	29.9	231	200/5	10.5	11.9	39.9	309
	Чай с сахаром № 266	150	0.1	0.02	4.6	18	200	0.1	0.03	9.1	25
	Бутерброд с повидлом № 4	20/23	1.6	5.1	22.6	141	30/40	2.4	37.5	36.9	222
	всего, ккал за завтрак					390					556
	II ЗАВТРАК										
	Фрукты Апельсин	95	-	-	-	-	100	-	-	-	-
	ОБЕД										
	Салат из свежих помидор и огурцов № 13	40	0.3	1.9	1.5	24	60	0.5	2.8	2.2	36
	Суп картофельный с клецками № 59	150	1.0	1.5	6.6	44	200	1.3	2.0	8.8	59
	Рыба «Аппетитная» № 84	180	16.5	15.4	9.0	241	240	22.0	20.7	12.0	323
	Компот из свежих плодов № 277	150	0.1	0.1	11.8	47	0.2	0.1	17.2	68	68
	Хлеб пшен. высшего сорта	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118
	всего, ккал за обед					424.1					603
	ПОЛДНИК										
	Макароны, запеченные с сыром № 204	120/4	4.3	3.4	26.7	157	150/5	5.5	4.2	33.3	196
	Чай с лимоном и сахаром № 268	150	0.1	0.03	4.7	19	200	0.2	0.03	9.3	37
	всего, ккал за полдник					176					233
		Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК										



	Каша ячневая молочная вязкая № 175	150/4	5.3	5.7	27.6	184	200/5	7.1	7.6	36.7	245		
	Какао с молоком № 272	150	2.4	2.3	10.2	69	200	3.2	3.1	13.5	93		
	Хлеб пшен.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118		
	всего, ккал за завтрак						321.1						456
	II завтрак												
	Молоко кипяченое № 264	150	4.1	4.6	6.4	82	200	5.5	6.2	8.6	110		
	обед												
	Салат из белокочанной капусты № 5	40	0.9	1.8	4.1	36	60	1.3	2.7	6.2	54		
	Свекольник № 65	150	1.2	3.1	8.2	66	200	1.6	4.1	10.9	87		
	Бефстроганов № 87	50/30	13.8	15.0	2.7	202	70/30	20.0	23.8	2.7	305		
	Каша перловая рассыпчатая №167	150/4	4.6	3.6	31.7	180	200	6.1	4.8	42.2	240		
	Компот из смеси сухофруктов № 276	150	0.7	0.004	20.6	82	200	1.0	0.05	27.5	110		
	Хлеб пшен. высшего сорта	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118		
	всего, ккал за обед						634.1						914
	полдник												
	Драчена № 213	60	6.5	8.3	3.2	114	90	9.8	12.4	4.8	170		
	Чай с сахаром № 266	150	0,1	0.02	4.6	18	200	0,1	0.03	9.1	25		
	Бутерброд с маслом № 1	30/5	2.4	4.4	14.6	109	30/10	2.4	8.6	14.6	146		
	Салат «Мишат» № 35	40	0.7	3.3	2.6	43	60	1.0	5.0	3.8	65		
	всего, ккал за полдник						284						406
		Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал		
	завтрак												
	Суп молочный с макаронными изделиями № 75	150	3.3	3.1	11.9	89	200	4.4	4.2	15.9	89		
	Чай с лимоном и сахаром № 268	150	0,1	0.03	4.7	19	200	0,2	0.03	9.3	37		
	Бутерброд с маслом и повидлом № 2	30/10/5	6.7	9.6	13.2	167	50/15/5	9.7	9.9	30.8	254		
	всего, ккал за завтрак						275						380
	II завтрак												
	Сок фруктовый	150	0,45	0	25.2	97.6	150	0.45	0	25.2	97.6		
	обед												

Салат из свеклы с растительным маслом № 24	40	0.5	2.9	3.2	42	60	0.8	4.9	4.8	66	
Суп картофельный № 55	150	2.9	2.6	11.1	80	200	3.9	3.5	14.8	108	
Фрикадельки из кур № 126	50/4	7.3	9.0	4.3	127	70/5	10.3	12.0	6.0	173	
Бобовые отварные № 202	150/3	14.2	3.4	41.1	214	150/5	14.2	3.4	41.1	214	
Компот из апельсин № 275	150	0,3	0.1	11.9	49	200	0,4	0.1	17.3	70	
Хлеб пшен. высшего сорта	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118	
всего, ккал за обед						580.1					679
ПОЛДНИК											
Пирожки печеные с капустой № 236	50	3.0	2.6	22.0	123	70	4.2	3.7	30.7	173	
Морковь с сахаром № 17	40	0.5	0.03	4.2	18	60	0.7	0.05	28	60	
Чай с молоком и сахаром № 267	150	1.1	1.1	6.2	38	200	1.4	1.4	11.2	61	
всего, ккал за полдник						179					294