





« Утверждаю »  
 Заведующий МБДОУ  
 Карайдельский детский сад № 4  
 Галиева Я.Г.  
 « 05 » 2014 год.

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

		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
<b>завтрак</b>											
Каша манная молочная жидккая со сл. маслом. № 183	150	3,8	5,9	17,6	138	200	5,0	7,8	23,4	18	
Какас с молоком № 272	150	2.1	2,1	11.0	70	200	2.8	2.8	14.7	9	
Вафли	50	7	34	52	550	50	7	34	52	55	
всего, ккал за завтрак					758						82
<b>II завтрак</b>											
Сок фруктовый	150	0,45	0	25.2	97.6	200	0,6	0	33.6	13	
<b>обед</b>											
Салат из свеклы с солеными огурцами № 30	40	0,5	3,5	2	41	60	0,7	5,3	3,7	6	
Суп картофельный с бобовыми и гренками № 60	150	4,5	2,6	17,7	114	200	6,1	3,5	23,8	15	
Плов из курицы № 130	150	14.2	18,4	23.7	320	220	21	27	35,8	47	
Компот из смеси сухофруктов № 276	150	0.7	0.04	20.6	82	200	1.0	0.05	27.5	11	
Хлеб пшен. высшего сорта	20	1,975	0,25	12,975	34,05	30	2,49	0,39	14,43	68	

ДЕНЬ 1-ЫЙ

ДЕНЬ 2-ОЙ	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						<b>560,05</b>						<b>721,1</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	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						<b>204.46</b>						<b>281.36</b>
		<b>Выход (гр)</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>		
	<b>завтрак</b>												
Каша пшеничная 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							<b>366</b>						<b>489</b>
<b>II завтрак</b>													
Молоко № 264		150	4,1	4,6	6,4	82	200	4,8	5,4	7,5	96		
<b>обед</b>													
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							<b>559.1</b>						<b>806</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													

	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
		<b>Выход</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>	<b>Выход</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>
		<b>завтрак</b>									
	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
		<b>II завтрак</b>									
	Кефир № 263	150/5	4.1	4.2	10.0	96	200/10	5.5	5.6	16.4	140
		<b>обед</b>									
	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
		<b>поздник</b>									
	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
		<b>Выход (гр)</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>

День третий

ДЕНЬ

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					<b>340</b>						<b>487</b>
<b>II завтрак</b>											
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах № 284	150	0.0	0.0	15	<b>57</b>	200	0.0	0.0	20	<b>76</b>	
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					<b>527.1</b>						<b>765</b>
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					<b>189,1</b>						<b>283</b>
ДЕНЬ 5-											
	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					<b>292</b>					<b>398</b>
<b>II завтрак</b>										
Кефир № 263	150/5	4.1	4.2	10.0	96	200/10	5.5	5.6	16.4	140
<b>обед</b>										
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					<b>571,1</b>					<b>831</b>
<b>полдник</b>										
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					<b>172</b>					<b>257</b>

ДЕНЬ 6-ОЙ

	<b>Выход (гр)</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>		<b>Выход (гр)</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>
<b>завтрак</b>											
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					<b>299</b>						<b>441</b>
<b>II завтрак</b>											
Яблоки	95	-	-	10	44	100	-	-	11	45	
<b>обед</b>											
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					<b>447,1</b>					<b>648</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	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					<b>216</b>					<b>350</b>
<b>ЗАВТРАК</b>											
Выход (гр)    белки    жиры    углеводы    ккал    Выход (гр)    белки    жиры    углеводы    ккал											
<b>II завтрак</b>											
Сок фруктовый		150	0,45	0	24,02	<b>93,36</b>	200	0,56	0	30,03	<b>116,7</b>
<b>обед</b>											
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						<b>625,2</b>					<b>864,4</b>

		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					<b>277</b>					<b>390</b>
ДЕНЬ 8-ОЙ		<b>Выход (гр)</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>
		<b>завтрак</b>									
	Каша из смеси круп (гречневая, рисяная) 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					<b>390</b>					<b>556</b>
		<b>II завтрак</b>									
	Фрукты Апельсин	95	-	-	-	-	100	-	-	-	-
		<b>обед</b>									
	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 пшеничный высшего сорта	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118
	всего, ккал за обед					<b>424.1</b>					<b>603</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>									
	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					<b>176</b>					<b>233</b>
		<b>Выход (гр)</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>
		<b>завтрак</b>									

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					<b>321.1</b>					<b>456</b>
<b>II завтрак</b>										
Молоко кипяченое № 264	150	4.1	4.6	6.4	<b>82</b>	200	5.5	6.2	8.6	<b>110</b>
<b>обед</b>										
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					<b>634.1</b>					<b>914</b>
<b>полдник</b>										
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					<b>284</b>					<b>406</b>
	<b>Выход (гр)</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>
<b>завтрак</b>										
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					<b>275</b>					<b>380</b>
<b>II завтрак</b>										
Сок фруктовый	150	0,45	0	25.2	97.6	150	0.45	0	25.2	<b>97.6</b>
	<b>обед</b>									

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					<b>580.1</b>					<b>679</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Пирожки печенные 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					<b>179</b>					<b>294</b>