

«Согласовано»
 Начальник ТО Управления
 Роспотребнадзора по РД
 в г.Буйнакске
 Авсаева З.Г.



Примерное 10-ти дневное меню для детей,
 посещающих ДОУ с 12-ти часовым режимом работы (возраст 3-7 лет).

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Угле- воды	
I день						
Завтрак						
	1)Каша манная молочная	200	6,20	8,05	31,09	170
	2)Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	49,0
	3)Хлеб с маслом	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64
	Итого:					369,64
II завтрак						
	Сок фруктовый	150	0,6	-	15,2	75
	Всего:					444,64
Обед:						
РН№251 (СР96г.)	1)Суп крестьянский с крупой на мясокостном бульоне со сметаной	250	1,85	6,19	12,34	110,04
РН№626 (СР96г.)	2)Гуляш из отварного мяса	50/34	18,56	20,72	5,77	240,5
	3)Макароньы отварные	100	5,34	4,19	35,61	133
	4)Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,9
	5)Сок фруктовый	50	0,20	-	5,85	25
	Итого:					667
Уплотненный полдник						
	1)Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,66	4,03	4,25	53,9
	2)Каша пшениная с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92
	3)Кисель плодово- ягодный	200	0	-	9,98	116,19
	4)Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	Итого:					576,6
Итого за I день						1637

	II день					
	Завтрак:					
	1) Омлет с зеленым горошком	150	10,24	12,50	5,00	173,4
	2) Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	49,0
	3) Хлеб с маслом	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64
	Итого:					373
	II завтрак					
	Яблоко	150	0,69	-	14,00	70
	Итого:					443
	Обед:					
P №224(СР96г)	1) Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	250	1,54	5,07	8,04	83,33
P №368 (СДБ)	2) Плов с мясом отварным	150/34	8,71	10,92	47,84	312
	3) Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	23,88	93,80
	4) Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,9
	Итого:					648
	Уплотненный полдник					
	1) Котлеты картофельные с соусом	150/50	5,28	13,42	35,48	233,65
	2) Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	116,19
	3) Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	Итого:					514
	Итого за день:					1605
	III день					
	Завтрак					
	1) Каша «Дружба» молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,1
	2) Хлеб пшеничный с маслом	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64
	3) Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	49,0
	Итого:					441
	II завтрак					
	Яблоко	70	0,16	-	8,08	33,60
	Обед:					
P №259(СР96г.)	1) Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/34	9,76	6,82	19,01	195,10
	2) Голубцы ленивые со сметанным соусом	100	6,56	6,69	4,93	110,21
	3) Кисель плодово-	200	0	0	9,98	116,19

	ягодный					
	4)Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,9
	Итого:					580,4
	Уплотненный полдник					
	1)Вареники ленивые с маслом	200/5	32,49	9,82	33,22	351,22
	2)Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	3)Сок фруктовый	150	0,6	-	15,2	75
	Итого:					540
	Итого за III день:					1595
	IV день					
	Завтрак:					
	1)Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	6,35	5,75	0,35	62,80
	2)Чай на молоке (калмыцкий)	200	3,77	3,93	25,95	143,0
	3)Хлеб с маслом	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64
	Итого:					357
	II завтрак					
	Сок яблочный	180	0,72	-	21,00	90
	Итого:					447
	Обед:					
Р№257 (СР96г)	1)Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне	250	1,87	3,11	10,87	79,03
	2)Тефтели рыбные	70	8,95	5,48	9,16	121,07
	3)Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06
	4)Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	116,19
	5)Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,9
	Итого:					614,25
	Уплотненный полдник					
	1)Салат овощной (тертая морковь с сахаром)	50	0,57	5,04	5,19	68,4
	2)Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92
	3)Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	4)Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Итого:					539,6
	Итого за IV день:					1601
	V день					
	Завтрак					
	1)Каша пшенная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92

	ягодный					
	4)Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,9
	Итого:					580,4
	Уплотненный полдник					
	1)Вареники ленивые с маслом	200/5	32,49	9,82	33,22	351,22
	2)Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	3)Сок фруктовый	150	0,6	-	15,2	75
	Итого:					540
	Итого за III день:					1595
	IV день					
	Завтрак:					
	1)Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	6,35	5,75	0,35	62,80
	2)Чай на молоке (калмыцкий)	200	3,77	3,93	25,95	143,0
	3)Хлеб с маслом	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64
	Итого:					357
	II завтрак					
	Сок яблочный	180	0,72	-	21,00	90
	Итого:					447
	Обед:					
Р№257 (СР96г)	1)Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне	250	1,87	3,11	10,87	79,03
	2)Тефтели рыбные	70	8,95	5,48	9,16	121,07
	3)Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06
	4)Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	116,19
	5)Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,9
	Итого:					614,25
	Уплотненный полдник					
	1)Салат овощной (тертая морковь с сахаром)	50	0,57	5,04	5,19	68,4
	2)Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92
	3)Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	4)Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Итого:					539,6
	Итого за IV день:					1601
	V день					
	Завтрак					
	1)Каша пшеничная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92

	молочная с маслом					
	2)Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	49,0
	3)Хлеб с маслом	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64
	Итого:					444
	II завтрак					
	Сок фруктовый	50	0,20	-	5,85	25,00
	Итого:					469
	Обед					
	1)Суп-хинкал с мясом и чесноком	250/34	3,81	1,54	22,0	184
	2)Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136
	3)Пюре из гороха с маслом	130	14,95	4,04	33,02	201,24
	4)Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	93,80
	Итого:					615
	Уплотненный полдник					
	1)Сырники из творога с маслом	75/5	27,12	5,24	44,67	196
	2)Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	3)Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	4)Салат «Розовый»	50	1,50	5,89	3,32	72,0
	Итого:					535,4
	Итого за 5 день					1619
	VI день					
	Завтрак					
	1)Оладьи с маслом	75/5	4,6	4,3	40,5	220,31
	2)Чай на молоке	200	3,77	3,93	25,95	143,0
	Итого:					363,3
	II завтрак					
	Сок яблочный	180	0,72	-	21,00	90
	Итого:					453
	Обед					
Р №253 (СР96г)	1)Суп из овощей на мясокостном бульоне со сметаной	250	1,54	4,69	10,07	92,19
Р №625(СР96г)	2)Жаркое по-домашнему	150	22,0	17,01	22,5	228
	3)Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,9
	4)Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	5)Салат «Осенний»	50	0,79	3,08	3,57	45
	Итого:					636
	Уплотненный полдник					
	1)Каша пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92

	молочная с маслом					
	2)Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	49,0
	3)Хлеб с маслом	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64
	Итого:					444
	II завтрак					
	Сок фруктовый	50	0,20	-	5,85	25,00
	Итого:					469
	Обед					
	1)Суп-хинкал с мясом и чесноком	250/34	3,81	1,54	22,0	184
	2)Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136
	3)Пюре из гороха с маслом	130	14,95	4,04	33,02	201,24
	4)Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	93,80
	Итого:					615
	Уплотненный полдник					
	1)Сырники из творога с маслом	75/5	27,12	5,24	44,67	196
	2)Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	3)Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	4)Салат «Розовый»	50	1,50	5,89	3,32	72,0
	Итого:					535,4
	Итого за 5 день					1619
	VI день					
	Завтрак					
	1)Оладьи с маслом	75/5	4,6	4,3	40,5	220,31
	2)Чай на молоке	200	3,77	3,93	25,95	143,0
	Итого:					363,3
	II завтрак					
	Сок яблочный	180	0,72	-	21,00	90
	Итого:					453
	Обед					
Р №253 (СР96г)	1)Суп из овощей на мясокостном бульоне со сметаной	250	1,54	4,69	10,07	92,19
Р №625(СР96г)	2)Жаркое по-домашнему	150	22,0	17,01	22,5	228
	3)Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,9
	4)Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	5)Салат «Осенний»	50	0,79	3,08	3,57	45
	Итого:					636
	Уплотненный полдник					
	1)Каша пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92

	молочная					
	2)Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	3)Кисель плодоваягодный	200	0	0	9,98	116,19
	4)Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	6,35	5,75	0,35	62,80
	Итого:					536,4
	Итого за 6 день					1625
	VII день					
	Завтрак					
	1)Каша пшеничная с молоком и маслом	200/5	7,23	6,67	39,54	243,0
	2)Хлеб пшеничный с маслом	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64
	3)Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	49,0
	Итого:					443
	II завтрак					
	Сок фруктовый	50	0,20	0	5,85	25
	Итого:					468
	Обед					
	1)Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	250/5	1,54	5,07	8,04	83,3
	2)Мясо тушеное с луком и морковью	50	15,0	8,0	3,0	160
	3)Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06
	4)Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,9
	5)Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	93,80
	Итого:					633
	Уплотненный полдник					
	1)Салат из тертой моркови с сахаром	50	0,57	5,04	5,19	68,4
	2)Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
	3)Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20
	4)Кисель плодово- ягодный	200	0	0	9,98	116,19
	Итого:					526,3
	Итого за 7 день					1627
	VIII день					
	Завтрак					
	1)Каша манная молочная	200	6,20	8,05	31,09	170
	2)Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	49,0

	3)Хлеб с маслом	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64
	Итого:					370
	II завтрак					
	Сок фруктовый	150	0,65	0	15,12	75
	Итого:					445
	Обед					
Р№257 (СР96г)	1)Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	1,87	3,11	10,87	79,03
	2)Голубцы с мясом и рисом	180	14,2	34,0	12,1	277
	3)Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,9
	4)Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	116,19
	Итого:					630
	Уплотненный полдник					
	1)Винегрет с растительным маслом	65	0,63	5,07	4,16	75
	2)Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	3)Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07
	4)Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Итого:					521,29
	Итого за 8 день:					1596
	IX день					
	Завтрак					
	1)Каша пшеничная с молоком и маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92
	2)Хлеб пшеничный с маслом	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64
	3)Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	49
	Итого:					442
	II завтрак					
	Сок фруктовый	50	0,20	0	5,85	25
	Итого:					467
	Обед					
Р №251(СР96г)	1)Суп рисовый на мясокостном бульоне	250	1,85	6,19	12,34	112,47
	2)Котлеты мясные	70	10,68	11,72	5,74	170,0
	3)Овощное рагу	150	3,96	4,9	18,30	150
	4)Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,9
	5)Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	49,0
	Итого:					639
	Уплотненный полдник					
	1)Чуду картофельное	100	5,10	9,02	30,02	240

	2)Морковное пюре	150	3,70	8,96	17,14	160
	3)Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,8
	4)Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,6
	Итого:					536
	Итого за 9 день					164
	Х день					
	Завтрак					
	1)Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	6,35	5,75	0,35	62,8
	2)Чай с молоком (калмыцкий)	200	3,77	3,93	25,95	143,
	3)Хлеб с маслом	50/5	2,16	7,58	5,99	150,6
	Итого:					360,
	II завтрак					
	Сок яблочный	180	0,72	-	21,00	90
	Итого:					450
	Обед:					
	1)Бульон куриный с лапшой	250	2,96	4,11	11,13	93,5
	2)Курица отварная	15	10,00	1,20	0,20	60
	3)Пюре гороховое с маслом	130	14,95	4,04	33,02	201,7
	4)Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,
	5)Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	116,
	Итого:					630
	Уплотненный полдник					
	1)Котлеты капустные с молочным соусом	150/50	10,51	20,74	36,73	375,6
	2)Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,
	3)Сок фруктовый	150	0,40	-	9,70	50
	Итого:					539,
	Всего за 10-й день					161
	В среднем ккал за 10 дней – 1617					

Спец. БГУО Шейн / Шугалва В