**Утверждаю:**

**Заведующий МБДОУ Овчинникова В.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**МБДОУ ДЕТСКИЙ САД С. КЛЮЧЕВОЕ**

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ Для детей с 3 до 7 лет ( с 10,5 часовым пребыванием)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Наименование |  | Химический состав |  |  |  |
| Выход | **б** | **ж** | **у** | **ккал** |
|  | **1 день** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 45 | **Пшено молочное** | **200** | **7,01** | **8,9** | **28,39** | **213** |
| 13 | **Напиток бергамот** | **200** | **0** | **0** | **11,98** | **43** |
| **3** | **Хлеб с маслом** | **30 -10** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | **108** |
|  | **Итого:** | **440** | **9,31** | **13,26** | **54,99** | **364** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **5** | **Борщ с курицей и сметаной** | **200** | **3,52** | **5,98** | **9,78** | **117** |
|  | **Рис** | **150** | **4,63** | **8, 4** | **30,72** | **254,40** |
| **35** | **Гуляш с курицей** | **70** | **6** | **7,6** | **2,47** | **164,80** |
| **9** | **Компот сухофрукты** | **200** | **0,48** | **-** | **23,8** | **90** |
|  | **Хлеб** | **50** | **2,7** | **0,5** | **16** | **95** |
|  | **Итого :** | **670** | **13,81** | **22,48** | **82,77** | **721,20** |
|  | **УСИЛИННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| **52** | **Суп вермишелевый** | **200** | **6,5** | **5,2** | **22,09** | **150** |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,7** | **0,5** | **16** | **95** |
| **13** | **Чай** | **200** | **1,8** | **-** | **16,2** | **76** |
|  | **Итого:** | **430** | **11** | **5,7** | **54,29** | **321** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Наименование** |  |  |  |  |  |
| **Выход** | **б** | **ж** | **у** | **ккал** |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **23** | **Ячка молочная** | **200** | **5,76** | **6,63** | **18,28** | **156** |
| **13** | **Напиток фруктовый** | **200** | **0** | **0** | **11,98** | **43** |
| **3** | **Хлеб с маслом** | **30 -10** | **2.3** | **4,36** | **14,62** | **108,0** |
|  | **Итого:** | **240** | **8,06** | **10,99** | **44,88** | **307** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
|  | **Суп рисовый с яйцом** | **200** | **8,2** | **6,6** | **22,0** | **180,9** |
|  | **Рожки** | **150** | **5,34** | **6,96** | **31,45** | **203,0** |
| **64** | **Тефтеля мясная** | **70** | **9,84** | **8,02** | **7,16** | **139,13** |
| **54** | **Компот курага** | **200** | **0,5** | **-** | **46,5** | **183,0** |
|  | **Хлеб** | **50** | **2,7** | **0,5** | **16,0** | **95,0** |
|  | **Итого :** | **670** | **696,58** | **22.08** | **123,11** | **924,14** |
|  | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
|  | **Рагу овощное** | **150** | **2,55** | **4,5** | **13,2** | **101,4** |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,7** | **0,5** | **16** | **95** |
| **13** | **чай** | **200** | **1,8** | **-** | **16,2** | **76** |
|  | **Итого :** | **380** | **7,05** | **5** | **45,4** | **272,40** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Наименование** |  |  |  |  |  |
| **выход** | **б** | **ж** | **у** | **ккал** |
|  | **3 день** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **32** | **Каша манная** | **200** | **6,21** | **7,47** | **25,09** | **192** |
| **13** | **Напиток голубица** | **200** | **0** | **0** | **11,98** | **43** |
| **3** | **Хлеб с маслом** | **30 -10** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | **108,0** |
|  | **Итого :** | **440** | **8,51** | **20,34** | **51,69** | **343** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **46** | **Суп с бобовыми** | **200** | **6,5** | **5,2** | **22,09** | **150** |
|  | **Рожки** | **150** | **5,34** | **6,96** | **31,45** | **203** |
|  | **Печень тушеная** | **70** | **12,53** | **2,59** | **3,71** | **240,79** |
| **54** | **Компот ягодный** | **200** | **0,16** | **0,16** | **15,89** | **60** |
|  | **Хлеб** | **50** | **2,7** | **0,5** | **16,0** | **95,0** |
|  | **Итого :** | **670** | **27,23** | **15,41** | **89,14** | **748,79** |
|  | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
|  | **Суп рыбный из консервы** | **200** | **5,3** | **6,5** | **25,3** | **150,3** |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,7** | **0,5** | **16,0** | **95,0** |
|  | **Чай** | **200** | **1,8** | **-** | **16,2** | **76,0** |
|  | **Итого :** | **430** | **9,8** | **7** | **52,5** | **181,30** |
| **№** | **Наименование** |  |  |  |  |  |
| **Выход** | **б** | **ж** | **у** | **ккал** |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **30** | **Рожки с овощами** | **100** | **7,54** | **13,36** | **31,45** | **87,05** |
| **13** | **Напиток смородина** | **200** | **0** | **0** | **11,98** | **43,0** |
| **3** | **Хлеб с маслом** | **30 -10** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | **108,0** |
|  | **Итого :** | **340** | **9,84** | **17,72** | **58,05** | **238,05** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **18** | **Суп крестьянский с курицей** | **200** | **8,2** | **6,6** | **22,0** | **180.9** |
|  | **Овощи тушенные с курицей** | **220** | **18,8** | **21,2** | **24,2** | **359,3** |
| **54** | **Компот чернослив** | **200** | **0,5** | **-** | **46,5** | **183,0** |
|  | **Хлеб** | **50** | **2,7** | **0,5** | **16,0** | **95,0** |
|  | **Итого :** | **670** | **30,2** | **28,3** | **108,7** | **817,39** |
|  | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| **14** | **Каша Дружба** | **200** | **6,21** | **7,73** | **27,71** | **210** |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,7** | **0,5** | **16** | **95,0** |
| **13** | **Чай** | **200** | **1,8** | **-** | **16,2** | **76,0** |
|  | **Итого :** | **430** | **10,71** | **8.23** | **59,91** | **372** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Наименование** |  |  |  |  |  |
| **Выход** | **б** | **ж** | **у** | **ккал** |
|  | **5 день** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **37** | **Омлет натуральный** | **100** | **9,01** | **12.51** | **2.24** | **156.25** |
| **13** | **Напиток клюква** | **200** | **0** | **0** | **11.98** | **43** |
| **3** | **Хлеб с маслом** | **30 -10** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | **108,0** |
|  | **Итого :** | **340** | **11,31** | **16,87** | **28,84** | **309,25** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **24** | **Рассольник с курицей** | **200** | **4,1** | **7,16** | **20,93** | **145** |
| **65** | **Гречка** | **150** | **4,5** | **6,4** | **21,9** | **263** |
| **40** | **Рыба тушенная** | **70** | **10,76** | **6,55** | **47,93** | **112** |
| **20** | **Кисель витаминный** | **200** | **0** | **0** | **18** | **60** |
|  | **Хлеб** | **50** | **2,7** | **0,5** | **16,0** | **108** |
|  | **Итого :** | **670** | **22,06** | **20,61** | **124,76** | **688** |
|  | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| **50** | **Рис молочный** | **200** | **5,76** | **6,63** | **18,28** | **156** |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,7** | **0,5** | **16** | **95** |
|  | **Чай** | **200** | **1,8** | **-** | **16,2** | **76** |
|  | **Итого :** | **430** | **10,26** | **7,13** | **50,48** | **327** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Наименование** |  |  |  |  |  |
| **Выход** | **б** | **ж** | **у** | **ккал** |
|  | **6 день** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
|  | **Рожки с тертым сыром** | **100** | **11,34** | **12,96** | **31,45** | **275** |
| **13** | **Напиток виноградный** | **200** | **0** | **0** | **11,98** | **43** |
| **3** | **Хлеб с маслом** | **30 - 10** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | **108** |
|  | **Итого :** | **340** | **13,64** | **17,32** | **58,05** | **426** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **46** | **Харчо с курицей** | **200** | **4,97** | **6,19** | **21,3** | **152,84** |
| **27** | **Солянка с курицей** | **220** | **10** | **8,2** | **10,8** | **28** |
| **54** | **Морс витаминный** | **200** | **0,16** | **0,16** | **15,89** | **60** |
|  | **Хлеб** | **50** | **2,7** | **0,5** | **16** | **108** |
|  | **Итого :** | **670** | **17,83** | **15,05** | **63,99** | **289,44** |
|  | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| **1** | **Гречка молочная** | **200** | **5,76** | **6,63** | **18,28** | **156** |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,7** | **0,5** | **16** | **95** |
| **13** | **Чай** | **200** | **1,8** | **-** | **16,2** | **76** |
|  | **Итого :** | **430** | **10,26** | **7,13** | **57,61** | **327** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование** |  |  |  |  |  | |
| **Выход** | **б** | **ж** | **у** | **ккал** | |
|  | **7 день** |  |  |  |  |  | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |
| **39** | **Вермишель молочная** | **200** | **5,85** | **5,81** | **19,99** | **155** | |
| **13** | **Напиток ягодный** | **200** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | |
| **3** | **Хлеб с маслом** | **30 -10** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | **108** | |
|  | **Итого :** | **440** | **8,15** | **10,17** | **46,59** | **306** | |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  | |
| **70** | **Свекольник с курицей** | **200** | **4,22** | **6,5** | **13,77** | **145** | |
| **65** | **Картошка тушеная** | **220** | **12** | **42,32** | **13,65** | **223,65** | |
| **20** | **Кисель витаминный** | **200** | **0** | **0** | **18** | **60** | |
|  | **Хлеб** | **50** | **2,7** | **0,5** | **16** | **95** | |
|  | **Итого :** | **670** | **18,92** | **48,82** | **61,42** | **523,65** | |
|  | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  | |
| **52** | **Суп со звездочками** | **200** | **6,5** | **5,2** | **22,09** | **150** | |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,7** | **0,5** | **16** | **95** | |
| **13** | **Чай** | **200** | **1,8** | **-** | **16,2** | **76** | |
|  | **Итого:** | **430** | **11** | **5,7** | **54,29** | **321** | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| № | **Наименование** |  |  |  |  |  | |
| **Выход** | **б** | **ж** | **у** | **ккал** | |
|  | **8 день** |  |  |  |  |  | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |
| **68** | **Пшеничка молочная** | **200** | **5,76** | **6,63** | **18,28** | **156** | |
| **13** | **Напиток лимонный** | **200** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | |
| **3** | **Хлеб с маслом** | **30 - 10** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | **108** | |
|  | **Итого :** | **440** | **8,06** | **10,99** | **44,88** | **307** | |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  | |
|  | **Суп гороховый** | **200** | **6,5** | **5,2** | **22,09** | **150** | |
|  | **Запеканка вермишелевая** | **200** | **26,3** | **24,2** | **49,3** | **510,8** | |
| **54** | **Компот чернослив** | **200** | **0,5** | **-** | **46,5** | **183** | |
|  | **Хлеб** | **50** | **2,7** | **0,5** | **16** | **95** | |
|  | **Итого :** | **650** | **36** | **29.9** | **133,89** | **938,8** | |
|  | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  | |
|  | **Винегрет** | **90** | **6.24** | **8,1** | **34,31** | **234** | |
| **13** | **Чай** | **200** | **1,8** | **-** | **16,2** | **76** | |
|  | **Вермишель отварная** | **90** | **7,02** | **7,38** | **37,51** | **278,35** | |
|  | **Итого :** | **380** | **15,06** | **15,48** | **88,02** | **558,35** | |
|  |  |  |  |  |  | |  |
| **№** | **Наименование** |  |  |  |  | |  |
| **Выход** | **б** | **ж** | **у** | | **ккал** |
|  | **9 день** |  |  |  |  | |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  |
| **1** | **Геркулес молочная** | **200** | **5,76** | **6,63** | **18,28** | | **156** |
| **13** | **Напиток бергамот** | **200** | **0** | **0** | **11,98** | | **43** |
| **3** | **Хлеб с маслом** | **30 - 10** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | | **108** |
|  | **Итого :** | **440** | **8,06** | **10.99** | **44,88** | | **307** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  | |  |
| **57** | **Домашняя лапша с курицей** | **200** | **5,16** | **7.05** | **18,95** | | **196.8** |
|  | **Рожки** | **150** | **5,34** | **6,96** | **31.45** | | **203** |
|  | **Котлета мясная** | **70** | **9,84** | **8,02** | **7,16** | | **139,13** |
| **9** | **Компот сухофрукты** | **200** | **0,48** | **-** | **23,8** | | **90** |
|  | **Хлеб** | **50** | **2,7** | **0,5** | **16** | | **95** |
|  | **Итого :** | **670** | **23,52** | **15,48** | **97,36** | | **723,93** |
|  | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  | |  |
| **52** | **Суп картофельный** | **200** | **8,16** | **10,6** | **16.4** | | **194.6** |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,7** | **0,5** | **16** | | **95** |
| **13** | **Чай** | **200** | **1,8** | **-** | **16,2** | | **76** |
|  | **Итого :** | **430** | **12,66** | **11,1** | **48,6** | | **365,60** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** |  |  |  |  |  |
| **Выход** | **б** | **ж** | **у** | **ккал** |
|  | **10 день** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
|  | **Вермишель** | **150** | **5,34** | **6,96** | **31,45** | **203** |
| **63** | **Яйцо отварное** | **40** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63,60** |
| **13** | **Напиток малина** | **200** | **0** | **0** | **11,98** | **43** |
| **3** | **Хлеб с маслом** | **30 – 10** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | **108** |
|  | **Итого :** | **430** | **12,74** | **15,92** | **58,35** | **417,60** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **41** | **Суп с фрикадельками** | **200** | **5,16** | **7,05** | **18,95** | **196,8** |
| **71** | **Ленивые голубцы** | **200** | **5,75** | **4,45** | **4,19** | **79,63** |
| **54** | **Компот курага** | **200** | **0,5** | **-** | **46,5** | **183** |
|  | **Хлеб** | **50** | **2,7** | **0,5** | **16** | **95** |
|  | **Итого :** | **650** | **14,11** | **12** | **85,64** | **554,43** |
|  | **УСИЛЕННЫВЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| **1** | **Крупа кукурузная молочная** | **200** | **5,76** | **6,63** | **18,28** | **156** |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,7** | **0,5** | **16** | **95** |
| **13** | **Чай** | **200** | **1,8** | **-** | **16,2** | **76** |
|  | **Итого :** | **430** | **10,26** | **7,13** | **50,48** | **327** |