

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Нившерский детский сад № 1»**

Утверждаю для применения:
Заведующий МДОУ
«Нившерский детский сад № 1»
Михайлова Михайлова И.П.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

№ тех. карты	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	к/кал	Са	Fe	В1	В2	С
1 день											
завтрак											
108	Каша рисовая	200	3.9	4.07	32.09	177	5.7	0.45	0.03	0.02	-
42	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.37	0.43	0.05	0.17	1.43
78	Хлеб с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	11.67	0.77	0.06	0.03	-
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											
84	Салат из кукурузы	60	1.72	3.7	4.82	59.5	11.77	0.39	0.05	0.028	5.58
3	Щи из капусты	250	1.74	4.88	9.21	85	42.32	0.79	0.057	0.045	18.45
40	Кисель из ягод	180	0.09	0.04	26.14	105.2	10.76	0.15	0.02	0.01	1.83
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.058	-
17	Рыба запеченная в омлете	70	11.11	3.82	2.24	82	35	0.76	0.06	0.26	0.13
14	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	138	36.98	1.0	0.13	0.1	18.15
ужин											
56	Маннй пудинг с подливой	150/30	8.02	9.93	51.02	326	110.2	2.2	0.08	0.17	0.88
101	чай	180	0.06	0.02	9.99	40	10	0.28	-	-	0.03
	банан										
			35.8	44.42	228	1461	436	10.64	0.61	0.94	50
2 день											
завтрак											
111	Каша пшеничная	200	5.43	4.23	33.38	193	21.5	2.32	0.11	0.04	-
101	чай	180	0.06	0.02	9.99	40	10	0.28	-	-	0.03
75	Хлеб с сыром	40/10	6.45	7.27	17.77	162.25	133.28	0.87	0.06	0.07	0.1
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											

83	Салат из огурцов	60	0.45	3.65	1.42	40.38	13.11	0.34	0.017	0.022	5.7
25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6.64	5.18	15.44	139	25	1.47	0.13	0.12	11.2
117	Капуста тушеная с мясом	180	19.7	15	13.65	269	38.45	1.9	0.11	0.17	4.72
	Компот из консервированных плодов	180									
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.058	-
ужин											
6	Запеканка творожная со сметаной	150	26.31	18.09	25.74	372	221.1	1.05	0.09	0.39	0.36
42	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
	яблоки										
	итого		71	57	171	1494	524	12.03	0.6	1.06	27.14
3 день											
завтрак											
110	Каша геркулесовая	200	5.39	6.38	27.13	187	24.5	1.54	0.14	0.04	-
43	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
78	Хлеб с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	11.67	0.77	0.06	0.03	-
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											
65	Салат из моркови	60	0.74	0.05	6.96	31.38	15.64	0.41	0.034	0.04	2.88
124	Суп крестьянский	250	2.31	7.73	15.42	140.58	43.3	0.79	0.05	0.04	18.4
30	Гуляш из отварного мяса	140	18.05	14.26	4.58	218	32.55	1.38	0.043	0.12	0.97

13	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.67	210	1.35	0.52	0.025	0.019	-
54	Компот из свеж плодов	180	0.16	0.16	23.88	97	14.48	0.94	0.01	0.008	1.72
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.0-5	-
ужин											
36	Омлет натуральный	105	9.28	18.03	1.86	193	77.5	1.9	0.06	0.38	0.18
33	Капуста тушеная	150	3.98	7.42	18.98	158	111.6	1.5	0.06	0.08	32.74
51	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	12.8	0.32	-	-	2.83
81	Хлеб пшеничный	45	3.19	0.49	20.43	103	9	0.76	0.045	0.03	-
	мандарины										
	итого		56	71	236	1811	492.64	14.37	0.64	0.95	64.49
4 день											
завтрак											
109	Каша пшеничная	200	5.67	5.28	32.55	200	15.5	1.34	0.15	0.02	-
42	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
75	Хлеб с сыром	40/10	6.45	7.27	17.77	162.45	133.28	0.87	0.06	0.07	0.1
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											
69	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.19	56.34	21.69	0.79	0.011	0.022	5.7
121	Суп вермишелевый	250	2.68	2.83	17.14	104.7	24.6	1.08	0.11	0.06	8.25
120	Котлеты рыбные	70	10.09	3.26	6.79	97	19.9	0.57	0.06	0.05	0.24
34	Рагу овощное	150	2.4	11.33	13.59	166	37.8	0.87	0.07	0.07	8.27
41	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113	31.82	1.24	0.002	0.006	0.4
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.058	-
ужин											
	Булочка Веснушка	80	6.24	4.89	43.08	241	18.08	1.16	0.11	0.06	-
61	молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	226.8	0.19	0.08	0.28	2.46

	банан										
			47	47	226	1521	692	11	0.78	0.88	30.43
5 день											
завтрак											
115	Каша гречневая	200	6.21	5.28	27.9	184	12.1	3.3	0.15	0.08	-
43	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
78	Хлеб с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	11.67	0.77	0.06	0.03	-
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
Обед											
70	Салат из капусты	60	0.84	3.64	5.41	52.44	22.42	0.3	0.02	0.02	19.47
19	рассольник	250	7.62	5.06	10.93	104	23.4	0.85	0.087	0.052	7.54
15	Жаркое домашнему	200	22.02	6.79	19.95	259	28.27	3.66	0.19	0.3	8.15
54	Компот из свежих плодов	180	0.16	0.16	23.88	97	14.48	0.94	0.01	0.008	1.72
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.058	-
ужин											
8	Макаронные запеченные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	106	1.51	0.07	0.97	0.14
50	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
	яблоки										
			59	45	204	1483	471	15.24	0.74	1.81	42.99
6 день											
завтрак											
113	Каша «Дружба»	200	5.5	8.77	29.27	213	7.8	0.26	0.04	0.02	-
50	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	113	0.37	0.04	0.14	1.2
75	Хлеб с сыром	40/10	6.45	7.27	17.77	162	133	0.87	0.06	0.07	0.1
2 завтрак											

53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											
69	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.19	56.34	21.69	0.79	0.011	0.022	5.7
18	Суп гороховый	250	5.49	5.27	16.32	135	38.07	2.02	0.22	0.07	5.81
38	фрикадельки	70	5.67	5.73	5.21	95	24.01	0.53	0.03	0.05	0.3
33	Капуста тушеная	150	3.98	7.42	18.98	158	111.6	1.5	0.06	0.08	32.74
	Компот из консервированных плодов	180									
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.0058	-
ужин											
57	Биточки пшениные	150	7.68	5.78	40.84	246	70.1	1.66	0.15	0.08	0.52
61	молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	226.8	0.19	0.08	0.28	2.46
	апельсин										
			47	51	195	1429	772	11.61	0.77	0.83	52.43
7 день											
завтрак											
115	Каша гречневая	200	6.21	5.28	27.9	184	12.1	3.3	0.15	0.08	-
42	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
78	Хлеб с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	11.67	0.77	0.06	0.03	-
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											
76	Салат из зеленого горошка	60	1.78	3.11	1.91	55	12.87	0.41	0.06	0.028	6.6
20	Щи из капусты	250	1.62	4.86	6.73	77	42.72	0.73	0.047	0.032	13.29
29	Биточки из говядины	70	11.92	8.8	11.64	173	14	1.18	0.07	0.11	-
11	Макаронны отварные	150	5.5	4.57	26.44	168	4.86	1.09	0.04	0.052	-
54	Компот из свежих	180	0.16	0.16	23.88	97	14.48	0.94	0.01	0.008	1.72

	плодов										
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.0058	-
ужин											
5	Пудинг из творога с рисом	150	22.11	14.16	29.88	336	180.5	0.93	0.06	0.33	0.3
101	чай	180	0.06	0.03	9.99	40	10	0.28	-	-	0.03
	груша										
			59	54	210	1574	465	13.48	0.62	0.86	26.97
8 день											
завтрак											
114	Каша ячневая	200	4.39	4.2	28.3	169	37	0.8	0.08	0.03	-
101	чай	180	0.06	0.03	9.99	40	10	0.28	-	-	0.3
78	Хлеб с сыром	40/10	3.06	9.43	18.27	170	11.67	0.77	0.06	0.03	-
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											
83	Салат из огурцов	60	0.45	3.65	1.42	40	13.11	0.34	0.017	0.022	5.7
125	свекольник	250	1.92	6.33	10.05	104	60.2	1.3	0.12	0.1	12.35
29	Котлеты из говядины	70	11.92	8.8	11.64	173	14	1.18	0.07	0.11	-
	Овощное рагу	150	2.4	11.33	13.59	166	37.8	0.87	0.07	0.07	8.27
41	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113	31.82	1.24	0.002	0.006	0.4
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.058	-
ужин											
56	Манный пудинг с подливой	150/30	8.02	9.93	51.02	326	110.2	2.2	0.08	0.17	0.88
50	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
	банан										
			38	56	224	1562	465	12.77	0.61	0.75	32.43

9 день											
завтрак											
109	Каша пшеничная	200	5.67	5.28	32.55	200	15.5	1.34	0.15	0.02	-
43	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
75	Хлеб с маслом	40/10	6.45	7.27	17.77	162	133.28	0.87	0.06	0.07	0.1
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
обед											
71	Салат из помидор и огурцов	60	0.57	3.68	1.84	42.84	16.06	0.45	0.02	0.02	11.4
4	Борщ	250	1.81	4.91	12.74	102	44.37	1.19	0.05	0.04	10.28
120	Биточки рыбные	70	10.09	3.26	6.79	97	19.9	0.57	0.06	0.05	0.24
14	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	138	36.97	1.0	0.13	0.1	18.15
40	Кисель из ягод	180	0.09	0.04	26.14	105	10.76	0.15	0.002	0.001	1.83
81	Хлеб ржаной	45	2.34	0.54	19.93	96	13.05	0.9	0.06	0.058	-
ужин											
26	Молочная вермишель	250	5.65	5.43	16.43	137	182.3	0.7	0.11	0.24	9.6
44	Яйцо отварное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	22	1.0	0.03	0.18	-
42	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
81	Хлеб пшеничный	45	3.19	0.49	20.43	103	9	0.76	0.045	0.03	-
	яблоки										
10 день											
завтрак											
112	Каша манная	200	4.52	4.07	30.57	177	10.6	0.45	0.04	0.02	-
101	чай	180	0.06	0.02	9.99	40	10	0.28	-	-	0.03
78	Хлеб с сыром	40/10	3.06	9.43	18.27	170	11.67	0.77	0.06	0.03	-
2 завтрак											
53	сок	180	0.9	-	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6

