

**МДОУ Родионовский детский сад
Примерное десятидневное меню
для детей с 9 часовым дневным пребыванием**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С», мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	197/3	5,1	5,5	22,9	160	1,4	№ 262-1994 г., ТТК, пр. № 4 2007 г.
	Сыр порционный	9	2,1	2,7	-	33	0,1	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	-	Пр. № 4-2007 г.
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 762-1997 г., ТТК
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180/20/10	6,2	6,5	7,1	112	15,5	№ 120-1994 г., Пр. № 4-2007 г.
	Картофель тушеный в сливочном масле	150	3,5	8,7	20,3	182	11,6	№ 216-2004 г.
	Свекольная икра	30	0,4	1,9	1,7	29	1,2	№ 75-1994 г.
	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 588-1994 г.
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59	-	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	-	Пр. № 4-2007 г.
Полдник	Омлет	150	15,0	18,0	3,0	233	0,3	№ 284-1994 г.
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,7	12,9	60	-	Пр. № 4-2007 г.
	Сок апельсиновый	180	1,3	0,9	23,8	108	72	Пр. № 4-2007 г.
Итого за первый день:		1398	46,3	50,2	180,2	1366	104,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С», мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День второй								
Завтрак	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	197/3	5,3	5,5	27,6	180	1,4	№ 262-1994 г. , ТТК, пр. № 4 2007 г.
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,3	5,0	15,4	116	-	Пр. № 4-2007 г.
	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 588-1994 г.
Обед	Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом	198/2	6,1	7,0	19,8	171	1,0	№ 161-1994 г., Пр. № 4-2007 г.
	Ёжики мясные	70	9,8	9,2	9,5	170	2,1	ТТК- 2007 г.
	Овощное рагу	120	2,6	5,8	11,8	115	10,1	№ 486-1994 г., ТТК
	Кисель из концентрата	180	-	-	12,4	58	0,2	№ 591-1994 г.
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59	-	Пр. № 4-2007 г.
Полдник	Оладьи со сметаной	120/20	7,5	11,9	22,7	346	-	ТТК, Пр. № 4-2007 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 627-1994 г., ТТК
	Фрукты свежие (яблоко)	73	0,3	0,3	7,2	34	7,3	Пр. № 4-2007 г.
Итого за второй день:		1412	36,6	45,1	180,6	1424	22,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С», мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День третий								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	197/3	5,5	5,8	22,3	164	1,6	№ 262-1994 г., ТТК , пр. № 4 2007 г.
	Сгущенка вареная	10	0,7	0,9	5,6	33	0,1	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	-	Пр. № 4-2007 г.
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	-	-	14,6	60	2,0	№ 627-1994 г., ТТК, пр. № 4-2007 г.
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180/20	8,4	5,0	16,0	138	4,3	№ 138-1994 г., Пр. № 4-2007 г.
	Филе рыбы запеченное	70	11,1	3,2	2,0	81	0,6	№ 310 -1997 г.
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	128	4,7	№ 472-1994 г., ТТК
	Капуста квашеная	30	0,5	0,1	0,9	7	9,0	Пр. № 4-2007 г.
	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,2	25,4	103	0,7	№ 585-1994 г.
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59	-	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	-	Пр. № 4-2007 г.
Полдник	Запеканка из творога	150	26,1	16,2	23,7	360	0,6	№ 297-1994 г., ТТК
	Йогурт	180	9,0	5,8	15,3	157	1,1	Пр. № 4-2007 г.
Итого за третий день:		1439	70,8	43,8	174,6	1421	24,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С», мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День четвёртый								
Завтрак	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	197/3	6,5	5,8	33,1	211	1,4	№ 262-1994 г. , ТТК, пр. № 4 2007 г.
	Сыр порционный	9	2,1	2,7	-	33	0,1	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	-	Пр. № 4-2007 г.
	Чай с сахаром и молоком	180	2,7	2,3	18,9	110	1,3	№ 6-1994 г., ТТК
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,7	3,5	8,0	84	8,0	№ 110-1994 г.
	Печень тушеная	70	18,3	14,8	9,5	246	11,3	№ 387, № 553 1994 г.
	Рис отварной	120	3,0	3,5	23,3	156	-	№ 463-1994 г.
	Икра морковная	30	0,5	1,9	1,6	30	1,0	№ 75-1994 г.
	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 588-1994 г.
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59	-	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	-	Пр. № 4-2007 г.
Полдник	Манная запеканка с изюмом	150	7,1	6,0	40,1	248	0,6	ТТК
	Кисель из концентрата	180	-	-	12,4	58	0,2	№ 591-1994 г.
Итого за четвёртый день:		1413	49,4	42,4	212,4	1483	24,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С», мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День пятый								
Завтрак	Каша молочная из хлопьев «Геркулес» со сливочным маслом	197/3	5,5	6,4	21,1	164	1,4	№ 262-1994 г. , ТТК, пр. № 4 2007 г.
	Масло сливочное порционное	5	-	4,1	-	37	-	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	-	Пр. № 4-2007 г.
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142	1,8	№ 642-1994 г., ТТК
Обед	Суп картофельный с рыбой	160/40	8,6	2,2	10,2	106	7,9	№ 131-1994 г.
	Котлета «Мозаика» из говядины	70	8,5	11,7	10,2	186	4,4	ТТК
	Макароны отварные	120	4,3	3,4	23,6	148	-	№ 273, № 469 1994 г.
	Овощи свежие порционные (помидоры)	30	0,3	0,1	1,1	7	7,5	Пр. № 4-2007 г.
	Напиток апельсиновый	180	-	-	22,0	90	1,4	№ 646-1994 г.
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59	-	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	-	Пр. № 4-2007 г.
Полдник	Кондитерское изделие (пряники)	50	3,0	2,4	38,0	183	-	Пр. № 4-2007 г.
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 643-1994 г., ТТК
	Фрукты свежие (груша)	73	0,3	0,2	7,5	34	3,7	Пр. № 4-2007 г.
Итого за пятый день:		1372	46,8	41,1	201,0	1390	30,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С», мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День шестой								
Завтрак	Вермишель молочная со сливочным маслом	198/2	6,1	7,0	19,8	171	1,0	№ 161-1994 г., Пр. № 4-2007 г.
	Сыр порционный	9	2,1	2,7	-	33	0,1	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	-	Пр. № 4-2007 г.
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 762-1997 г., ТТК
Обед	Свекольник со сметаной	200/10	3,1	3,0	8,6	74	8,3	№ 99-2006 г.
	Жаркое по-домашнему	150	10,7	14,4	14,1	239	8,0	№ 394-1994 г.
	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0,2	-	0,6	3	2,1	Пр. № 4-2007 г.
	Напиток яблочный	180	0,2	0,2	23,8	97	2,3	№ 648-1994 г.
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59	-	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,7	12,9	60	-	Пр. № 4-2007 г.
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	6,5	3,8	39,0	235	-	№ 106 – 1986 г.
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 643-1994 г., ТТК
	Фрукты свежие (апельсин)	73	0,7	0,2	5,9	31	43,8	Пр. № 4-2007 г.
Итого за шестой день:		1381	45,7	41,4	183,5	1326	70,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С», мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День седьмой								
Завтрак	Каша пшеничная со сливочным маслом	197/3	5,3	5,5	22,3	158	1,4	№ 262-1994 г. , ТТК, пр. № 4 2007 г.
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,3	5,0	15,4	116	-	Пр. № 4-2007 г.
	Чай с сахаром и молоком	180	2,7	2,3	18,9	110	1,3	№ 6-1994 г., ТТК
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180/20/10	6,2	6,5	7,1	112	15,5	№ 120-1994 г., Пр. № 4-2007 г.
	Плов с мясом птицы	150	33,9	27,6	17,6	484	2,6	№ 449-1994 г.
	Сок абрикосовый	180	0,9	-	22,9	99	7,2	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб ржаной	34	2,3	0,4	11,7	61	-	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	Пр. № 4-2007 г.
Полдник	Яйцо вареное	60	7,6	7,0	0,4	94	-	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	-	Пр. № 4-2007 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 627-1994 г., ТТК
Итого за седьмой день:		1279	65,0	55,4	155,9	1418	28,0	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С», мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День восьмой								
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	197/3	6,1	6,0	25,4	180	1,4	№ 262-1994 г. , ТТК, пр. № 4 2007 г.
	Хлеб пшеничный с сыром	30/9	4,4	3,6	15,4	112	0,1	Пр. № 4-2007 г
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 762-1997 г., ТТК
Обед	Суп с мясом птицы и вермишелью	160/40	9,9	9,3	10,7	161	1,3	№ 148-1994 г., Пр. № 4-2007 г.
	Котлета рыбная	70	9,0	3,3	11,1	109	0,3	№ 324-1994 г., ТТК
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	128	4,7	№ 472-1994 г., ТТК
	Свекольная икра	30	0,4	1,9	1,7	29	1,2	№ 75-1994 г.
	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,2	25,4	103	0,7	№ 585-1994 г.
	Хлеб ржаной	34	2,3	0,4	11,7	61	-	Пр. № 4-2007 г.
Полдник	Сырники из творога	120	20,4	13,0	24,1	300	0,4	№ 294-1994 г.
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	66	0,2	Пр. № 4-2007 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 627-1994 г., ТТК
Итого за восьмой день:		1403	61,7	47,5	185,7	1449	12,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С», мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День девятый								
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	197/3	6,1	2,8	23,0	172	1,4	№ 257-1994 г., ТТК, пр. № 4 2007 г.
	Масло сливочное порционное	5	-	4,1	-	37	-	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	-	Пр. № 4-2007 г.
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142	1,8	№ 642-1994 г., ТТК
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	180/20/10	7,9	7,4	15,1	149	5,5	№ 129-1994 г., Пр. № 4-2007 г.
	Рыба отварная	70	12,5	0,4	0,4	55	0,4	№300-1994 г.
	Овощное рагу	150	3,3	7,2	14,7	144	12,6	№ 486-1994 г., ТТК
	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 588-1994 г.
	Хлеб ржаной	34	2,3	0,4	11,7	61	-	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,7	12,9	60	-	Пр. № 4-2007 г.
Полдник	Йогурт фруктовый	180	9,0	5,8	15,3	157	1,1	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	-	Пр. № 4-2007 г.
	Фрукты свежие (банан)	73	1,1	0,4	15,3	70	7,3	Пр. № 4-2007 г.
Итого за девятый день:		1367	54,1	35,0	188,8	1322	30,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С», мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День десятый								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	197/3	5,3	5,5	27,4	178	1,4	№ 262-1994 г. , ТТК, пр. № 4 2007 г.
	Джем из абрикосов	10	0,1	-	7,2	28	0,2	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	-	Пр. № 4-2007 г.
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	-	-	14,6	60	2,0	№627-1994 г., ТТК
Обед	Суп овощной с мясом птицы	160/40	19,0	14,2	8,8	246	8,1	№ 132, № 439 1994 г., Пр. № 4-2007 г.
	Гуляш из говядины	70	20,4	23,0	3,6	305	1,0	№ 401-1994 г.
	Греча отварная	120	6,8	4,8	30,2	194	-	№ 463-1994 г.
	Кисель из концентрата	180	-	-	12,4	58	0,2	№ 591-1994 г.
	Хлеб ржаной	34	2,3	0,4	11,7	61	-	Пр. № 4-2007 г.
Полдник	Колбаса (сосиска) отварная	50	6,4	11,1	0,8	129	-	Пр. № 4-2007 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	-	Пр. № 4-2007 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 627-1994 г., ТТК
Итого за десятый день:		1289	64,9	60,8	161,9	1475	12,9	