

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №227 «Березка» общеразвивающего вида



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад №227 «Березка»
Г.В.Соколова
Приказ № 47-осн от 31.12.2015 г.

Примерное 10-ти дневное меню
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №227 «Березка» общеразвивающего вида

г.Барнаул.

1 день. Понедельник

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
	Завтрак					
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63
	Макаронны отварные с маслом,	155	5,68	4,36	27,25	171
	Батон с маслом.	40/6	3,21	4,41	19,40	133,88
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,65	1,79	18,83	102
	Сок в 10часов или фрукты.	100	0,50	—	10,01	42
		541	17,12	15,16	75,77	511,88
	Обед					
	Морковь отварная порционная	50	0,50	-	2,80	13,20
	Суп «Московский» на мясном бульоне	250	5,43	2,77	12,50	91,45
			14,12	9,04	20,26	219,0
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0
	Капуста тушеная	130	2,69	4,21	12,26	97,63
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
	Компот с вит. С	200	0,09	0,07	22,83	92,40
		750	36,46	22,89	108,54	786,38
	Полдник					
	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113
	Печенье	40	2,96	4,0	30,48	162,40
		240	9,05	9,42	40,56	275,40
	Ужин					
	Каша кукурузная	200	4,40	4,06	26,99	162
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,6	16,7	87
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
		460	7,76	4,68	53,68	289
		1991	70,39	52,15	278,55	1862,66

2 день. Вторник.

№ реце- пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
	Завтрак					
	Пудинг творожно-манный со сгущ.мол.	150	22,71	16,14	36,51	381,0
		20	0,08	–	13,74	52,00
	Батон с маслом, сыром	40/6/10	3,21	4,41	19,40	133,80
	Какао с молоком, сахаром	180/10	3,16	2,67	15,95	101,11
		416	29,16	23,22	85,6	667,91
	Обед					
	Лук полукольцами	30	0,42	0,06	2,46	12,3
	Свекольник на кур. бульоне со сметаной	220	3,27	3,8	4,92	74,53
		10	0,21	2,0	0,30	20,40
	Плов с курицей	200	13,30	7,80	34,37	252,84
	Кисель с вит.С	200	0,09	0,07	22,83	92,40
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	87
		720	21,99	13,79	93,8	539,47
	Полдник					
	Снежок	180	5,22	5,22	7,2	90
	Булочка домашняя	65	4,86	2,64	30,89	166,79
		245	10,08	7,86	38,09	256,79
	Ужин					
	Кулеш пшеничный	150	5,9	12,78	21,92	227
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,6	16,7	87
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
		410	9,26	13,4	48,61	354
		1791	70,49	58,27	266,1	1818,17

3 день.Среда

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
	Завтрак					
	Каша пшеничная с молоком, маслом	205	2,13	0,30	27,38	121
	Батон с маслом, сыром	40/6/10	5,89	7,20	9,40	69,90
	Кофейный напиток с молоком, сахаром.	180/10	2,85	2,41	14,36	91
	Сок в10ч. или фрукты.	100	0,50	-	10,01	42
		551	11,37	9,91	61,15	323,9
	Обед					
	Свекла отварная порционная	50	0,70	-	0,90	19,20
	Суп с фасолью на мясн. бульоне со сметаной	250 10	5,12 0,21	5,35 2,00	16,14 0,30	133,25 20,40
	Биточки мясные, соус	60	8,93	6,74	8,97	132,0
	Картофельное пюре	130	2,72	4,27	18,17	122,0
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
	Компот с вит.С	200	0,68	0,28	20,74	87,77
		760	23,06	18,7	94,14	655,32
	Полдник					
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92
	Расстегай с повидлом	60	2,74	4,29	31,51	175,64
		240	7,96	8,79	39,07	267,64
	Ужин					
	Морковно-рисовая запеканка, соус молочный	200 30	3,95 0,67	4,17 0,57	33,15 4,98	186 26,47
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
		480	9,38	4,82	77,04	393,17
		2031	51,77	42,22	271,4	1640,03

4день.Четверг

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
	Завтрак					
	Каша рисовая с молоком, маслом	205	2,13	0,30	27,38	121
	Батон с маслом	40/6/10	5,89	7,20	19,40	169,90
	Кофейный напиток с молоком, сахаром.	180/10	2,85	2,41	14,36	91
		451	10,87	9,91	61,14	472,9
	Обед					
	Морковь отварная порционная	50	0,7	-	0,9	19,20
	Щи с капустой на мяс. бульоне со сметаной	250 10	3,69 0,21	4,41 2,0	7,86 0,3	86,05 0,4
	Азу мясное	70	15,42	12,41	3,99	191
	Перловый гарнир	150	2,57	4,82	12,34	102,7
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
	Компот из варенья с вит. С	200	0,09	0,07	22,83	92,40
		790	27,38	23,77	77,14	632,45
	Полдник					
	Варенец	180	5,22	4,5	7,56	92
	Сдоба венская	60	4,86	2,64	30,89	166,79
		240	10,08	7,14	38,45	258,79
	Ужин					
	Мусака овощная с фасолью	200	200	14,56	15,02	200
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63
	Хлеб	60	3,49	12,64	24,05	22,35
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
		490	208,63	31,82	49,34	325,35
		1971	256,96	72,64	226,07	1689,49

5 день. Пятница

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Б	Ж	У	ккал
		1-3 3-7				
	Завтрак					
	Вермишель молочная с маслом	200	5,75	5,21	18,84	145,2
	Батон с маслом	40/6	5,89	7,20	19,40	169,90
	Кофейный напиток с молоком, сахаром.	180/10	2,85	2,41	14,36	91
	Сок в10ч.	100	0,50	-	10,01	42
		536	14,99	14,82	62,61	448,10
	Обед					
	Суп рассольник на мяс.бульоне со сметаной	220 10	3,98 0,21	4,59 2,00	17,34 0,30	114,85 20,40
	Рыба минтай порционная с овощами	70	5,94	3,42	1,54	160
	Картофельное пюре	130	2,72	4,27	18,17	122
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
	Компот с вит.С	200	0,68	0,28	20,74	87,77
		690	18,23	14,62	87,01	645,72
	Полдник					
	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113
	Пряник/вафли	40	2,96	4,00	30,48	162,40
		240	9,05	9,42	40,56	275,4
	Ужин					
	Биточки пшённые с морковью со сл. молочным соусом	200 30	7,63 5,83	5,77 13,56	37,16 39,77	231 30,50
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
	Чай с сахаром	180/10	2,96	2,60	15,90	98,89
		450	18 77	21,96	107,29	430,79
		1916	61,04	60,82	297,47	1800,01

6 день. Понедельник.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
	Завтрак					
	Каша гречневая с маслом	205	4,55	4,31	31,19	155
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63
	Батон с маслом.	40/6	3,21	4,41	19,40	133,80
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	180/10	2,65	1,79	18,83	102
	Сок в10ч. или фрукты	100	0,50	-	10,01	42
		581	15,99	15,11	79,71	495,8
	Обед					
	Лук полукольцами	10	0,42	-	1,62	8,4
	Суп овощной с зеленым горошком на мяс. бульоне со сметаной	250 10	5,5 0,28	6,4 2,0	10,08 0,32	134,90 20,6
	Бефстроганов мясное	120	15,51	12,43	3,29	189
	Рожки отварные	155	5,68	4,36	27,25	171
	Хлеб	60	3,49	12,61	24,05	22,35
	Компот из варенья с вит. С	200	0,68	0,28	20,74	87,77
		805	31,56	38,08	87,35	634,02
	Полдник					
	Молоко	180	6,09	5,42	10,08	113
	Вафли	40	2,96	4,00	30,48	162,40
		220	9,05	9,42	40,56	275,4
	Ужин					
	Картофель в молоке	200	4,5	9,14	24,40	198,0
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
	Чай с сахаром.	180/10	0,06	0,02	9,99	40
		420	6,91	9,19	48,85	308,4
		2026	63,51	71,8	256,47	1713,62

7 день. Вторник.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
	Завтрак Пудинг творожный с повидлом Батон с маслом, сыром Какао с молоком, сахаром.	150 40/6/10 180/10 396	22,71 5,89 3,16 31,76	16,14 7,20 2,67 26,01	36,51 19,40 15,95 71,86	381,0 169,90 101,11 652,01
	Обед Морковь отварная порционная Суп гороховый на кур. бульоне со сметаной Капуста тушеная с яйцом, курицей Кисель из варенья с вит. С	50 250 10 200 200 710	0,50 6,69 0,21 7,86 0,09 15,35	- 4,72 2,00 17,04 0,07 23,83	2,80 14,13 0,30 29,23 22,83 69,3	13,20 126,05 20,40 302,66 92,40 554,71
	Полдник Снежок Булочка с изюмом	180 70 250	5,22 5,6 10,82	5,22 3,64 8,86	7,2 37,9 45,1	90 206 296
	Ужин Плов фруктовый Хлеб Чай с сахаром	205 30 180/10 425 1781	6,12 2,35 0,06 8,53 66,46	6,65 0,03 0,02 6,7 65,4	53,13 14,46 9,99 77,58 263,84	197 70,40 40 307,4 1810,12

8 день. Среда.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
	Завтрак					
	Каша геркулесовая с молоком, маслом	205	2,13	0,30	27,38	121
	Батон с маслом, сыром	40/6/10	5,89	7,20	9,40	69,90
	Кофейный напиток с молоком, сахаром.	180/10	2,85	2,41	14,36	91
	Сок в10ч. или фрукты.	100	0,50	-	10,01	42
		551	11,37	9,91	61,15	323,90
	Обед					
	Борщ с капустой на мяс. бульоне со сметаной	250 10	6,96 0,21	19,54 2,00	33,93 0,30	220 20,40
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	17,47	21,95	265
	Хлеб	60	4,7	0,6	28,92	140,7
	Компот из кураги с вит. С	200	0,25	-	26,45	90
		740	39,65	39,61	111,55	736,1
	Полдник					
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92
	Ватрушка с морковью	70	7,74	9,51	32,56	18,85
		250	12,96	14,01	40,12	110,85
	Ужин					
	Свекольная икра	180	6,74	7,52	33,91	95,07
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
		440	14,23	12,17	58,64	268,47
		1981	78,21	75,7	271,46	1439,32

9 день. Четверг.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
	Завтрак					
	Каша манная с молоком, маслом	250	3,4	3,96	22,94	141,0
	Батон с маслом	40/6	3,21	4,41	19,40	133,88
	Кофейный напиток с молоком, сахаром.	180/10	3,16	2,67	15,95	101,11
		486	9,77	11,04	58,29	375,99
	Обед					
	Свекла отварная порционная	50	0,7	-	0,9	19,20
	Суп рыбный	250	38,1	9,7	29,9	276,27
	Суфле из печени, соус	200/30	10,65	8,55	7,08	171,8
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
	Кисель из варенья с вит. С	200	0,09	0,07	22,83	92,40
		790	54,24	18,38	89,63	700,37
	Полдник					
	Варенец	180	5,22	5,22	7,2	90
	Плюшка в сахаре	65	4,86	2,64	32,88	174,27
		245	10,08	7,86	40,08	264,27
	Ужин					
	Двойной овощной гарнир	200	2,82	14,56	15,02	200
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
		420	5,23	14,61	39,47	310,4
		1941	79,32	51,89	227,47	1651,03

10 день. Пятница.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Б	Ж	У	ккал
		3-7				
	Завтрак					
	Каша Дружба с молоком, маслом	250	6,5	8,7	28,4	218,5
	Батон с маслом	40/6	5,89	7,20	9,40	69,90
	Кофейный напиток с молоком, сахаром.	180\10	2,85	2,41	14,36	91
	Сок в10ч. или фрукты.	100	0,50	-	10,01	42
		586	15,74	18,31	62,17	421,40
	Обед					
	Свекла отварная порционная	50	0,7	-	0,9	19,20
	Суп с клецками на мяс. бульоне со сметаной	250 10	4,26 0,28	14,54 2,0	36,8 0,32	193,2 20,6
	Биточки рыбные (горбуша), соус	120	15,42	12,41	3,99	191
	Картофельное пюре	130	2,72	4,27	18,17	122
	Хлеб	60	4,7	0,06	28,92	140,7
	Компот из варенья с вит. С	200	0,68	0,28	20,74	87,77
		810	28,76	33,56	109,84	774,47
	Полдник					
	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113
	Хлеб с вареньем	50/20	3,85	1,5	24,9	131
		270	9,94	6,92	34,98	244
	Ужин					
	Огурец солёный	50	0,18	-	0,33	2,10
	Горошница	200	21,76	10,21	3,42	374,7
	Хлеб	30	2,35	0,03	14,46	70,40
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
		470	24,35	10,26	28,2	487,2
		2136	78,79	69,05	235,19	1927,07