

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 5 г.Пугачева»  
\_\_\_\_\_З.Х.Вишнякова

***Примерное 10-дневное меню  
МДОУ «Детский сад № 5 г.Пугачева»***

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша гречневая с сахаром	67	140	6,7	5,62	32,03	201,36	0,16	0,08	0	110,07	3,03
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Бутерброд с сливочным маслом	1	30/5	1,53	4,72	9,14	85	0,3	0,02	0	5,81	0,4
Печенье	151	1 шт./25	2,5	11,109	29,42	224,45	8,980	0,470	0,047	0,053	0,030
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	399	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Обед</b>											
Борщ на м/к бульоне	57	250	1,83	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
Плов с отварным мясом	97	180	17,64	17,89	34,15	371,32	0,1	0,13	0,4	17,1	35,26
Компот из сухофруктов	376	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
Хлеб пшеничный	701	40	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
Хлеб ржаной	700	50	1,6	0,25	10,02	19,8	0,045	0,028	0	9,5	0,65
<b>Полдник</b>											
Суп молочный пшеничный	94	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Хлеб пшеничный	701	20	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
<b>Итого</b>											
						1427,97					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>2 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша молочная пшеничная	189	200	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	0	1,62	184,68	3,24
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Бутерброд с сыром и сл.маслом	3	20/12/5	3,9	5,66	11,97	114,29	0,04	0,04	0,06	79,01	0,6
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	399	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Обед</b>											
Уха с крупой	48	250	5,7	2,9	11,2	94	0,04	0,02	0,38	8,9	0,5
Макаронны отварные	195	110	4,14	5,00	23,40	155,16	0,04	0,01	0	8,20	0,62
Соус томатный	159	30	0,3	1,3	1,8	20	0,01	0,01	0,6	1,53	0,09
Котлета рыбная	255	80	10,6	3,76	7,67	104	0,072	0,08	0,344	42,7	0,592
Компот из сухофруктов	376	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0	0	0,2	15,91	0,62
Хлеб пшеничный	701	40	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
Хлеб ржаной	700	50	1,6	0,25	10,02	19,8	0,045	0,028	0	9,5	0,65
<b>Полдник</b>											
Рагу из овощей	137	150	1,8	10,37	1069,995	142,86	0,06	0,06	7,44	27,44	0,75
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Хлеб пшеничный	701	20	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
Печенье	151	1 шт./25	2,5	11,109	29,42	224,45	8,980	0,470	0,047	0,053	0,030
<b>Итого</b>						1399,18					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>3 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша молочная манная	132	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Бутерброд с сливочным маслом	1	30/5	1,53	4,72	9,14	85	0,3	0,02	0	5,81	0,4
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	399	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Обед</b>											
Щи на м/к бульоне	67	250	1,75	4,88	8,48	84,75	0,05	0,05	18,48	43,33	0,8
Картофель по-домашнему	270	180	29,74	26,84	31,28	504,25	0,25	0,29	14,18	62,96	5,47
Кисель	516	200	1,4	0	29	122	0	0	0	1	0,1
Хлеб пшеничный	701	40	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
Хлеб ржаной	700	50	1,6	0,25	10,02	19,8	0,045	0,028	0	9,5	0,65
<b>Полдник</b>											
Блины	164	150	11,2	2,41	49,2	436,0	0,14	0,23	0,6	135,4	1,2
Соус молочный сладкий	115	25	1,034	0,86	2,02	29,4	0,008	0,033	0,08	32,38	0,06
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
<b>Итого</b>						1645,61					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша молочная пшеничная	70	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,01	0,2	0,9	185,86	0,72
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Бутерброд с сыром и сл.маслом	3	20/12/5	3,9	5,66	11,97	114,29	0,04	0,04	0,06	79,01	0,6
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	399	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Обед</b>											
Суп гороховый на курином бульоне	81	250	5,13	5,35	16,13	133,25	0,15	0,08	5,8	50,28	1,8
Каша гречневая с мясом	304	180	18,4	16,9	30,6	348	0,216	0,09	0,864	34,5	1,75
Компот из сухофруктов	376	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0	0	0,2	15,91	0,62
Хлеб пшеничный	701	40	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
Хлеб ржаной	700	50	1,6	0,25	10,02	19,8	0,045	0,028	0	9,5	0,65
<b>Полдник</b>											
Капуста тушеная	336	150	3,09	4,86	14,15	112,65	0,05	0,06	25,74	83,18	1,22
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Хлеб пшеничный	701	20	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
Печенье	151	1 шт./25	2,5	11,109	29,42	224,45	8,980	0,470	0,047	0,053	0,030
Итого						1412,02					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>5 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша молочная «Дружба»	68	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,5	183,8	0,54
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Бутерброд с сливочным маслом	1	30/5	1,53	4,72	9,14	85	0,3	0,02	0	5,81	0,4
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	399	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Обед</b>											
Борщ на курином бульоне	57	250	1,83	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
Макароны отварные	204	110	4,2	0,6	22,84	113,74	0,07	0,03	0	5,5	0,92
Птица тушеная в соусе	301	70	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,08	0,01	31,08	0,91
Компот из сухофруктов	376	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0	0	0,2	15,91	0,62
Хлеб пшеничный	701	40	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
Хлеб ржаной	700	50	1,6	0,25	10,02	19,8	0,045	0,028	0	9,5	0,65
<b>Полдник</b>											
Ватрушка с творогом	458	80	13,17	7,83	41,69	288,57	0,11	0,17	0,06	72,57	1,29
Снежок	0	180	2,7	2,5	10,8	79	0,03	0,13	0,9	136	0,1
<b>Итого</b>						1236,17					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Макароны отварные с сахаром	205	140	5,1	4	24,6	154,44	0,06	0,4	0	4	1
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Бутерброд с сливочным маслом	1	30/5	1,53	4,72	9,14	85	0,3	0,02	0	5,81	0,4
Печенье	151	1 шт./25	2,5	11,109	29,42	224,45	8,980	0,470	0,047	0,053	0,030
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	399	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Обед</b>											
Щи на м/к бульоне	67	250	1,75	4,88	8,48	84,75	0,05	0,05	18,48	43,33	0,8
Каша пшеничная	125	110	4,62	3,377	9,4	121,737	0,007	0,05	0,57	45,54	1,91
Гуляш из отварного мяса	277	70	12,89	10,14	3,28	156,25	0,03	0,09	0,69	23,25	0,99
Компот из сухофруктов	376	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
Хлеб пшеничный	701	40	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
Хлеб ржаной	700	50	1,6	0,25	10,02	19,8	0,045	0,028	0	9,5	0,65
<b>Полдник</b>											
Суп молочный пшеничный	94	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Хлеб пшеничный	701	20	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
Итого						1269,67					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>7 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша молочная манная	132	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Бутерброд с сыром и сл.маслом	3	20/12/5	3,9	5,66	11,97	114,29	0,04	0,04	0,06	79,01	0,6
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	399	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Обед</b>											
Суп с клецками на м/к бульоне	85	250	2,05	3,1	12,575	86,5	0,075	0,05	5,75	22,775	0,675
Голубцы ленивые	94	180	13,16	13,18	16,81	239,78	0,072	0,13	41,65	72,43	2,2
Компот из сухофруктов	376	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0	0	0,2	15,91	0,62
Хлеб пшеничный	701	40	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
Хлеб ржаной	700	50	1,6	0,25	10,02	19,8	0,045	0,028	0	9,5	0,65
<b>Полдник</b>											
Пюре гороховое	170	100	9,51	3,3	21,46	155,34	0,29	0,1	0	50,58	3,01
Тефтели рыбные тушеные	261	80	10,15	4,21	10,67	121	0,09	0,09	0,26	45	0,74
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Хлеб пшеничный	701	20	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
<b>Итого</b>						1186,35					



Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>8 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша рисовая молочная	131	200	5	8,2	30,3	215	0,06	0,14	0,22	122,02	0,4
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Бутерброд с сливочным маслом	1	30/5	1,53	4,72	9,14	85	0,3	0,02	0	5,81	0,4
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	399	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Обед</b>											
Борщ на м/к бульоне	57	250	1,83	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
Каша гречневая	67	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
Гуляш из отварного мяса	277	70	12,89	10,14	3,28	156,25	0,03	0,09	0,69	23,25	0,99
Кисель	516	200	1,4		29	122				1	0,1
Хлеб пшеничный	701	40	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
Хлеб ржаной	700	50	1,6	0,25	10,02	19,8	0,045	0,028	0	9,5	0,65
<b>Полдник</b>											
Омлет	215	100	8,82	16,98	1,69	195,38	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Хлеб пшеничный	701	20	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
<b>Итого</b>						1396,13					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>9 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша молочная пшеничная	189	200	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	0	1,62	184,68	3,24
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Бутерброд с сыром и сл.маслом	3	20/12/5	3,9	5,66	11,97	114,29	0,04	0,04	0,06	79,01	0,6
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	399	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Обед</b>											
Суп перловый на курином бульоне	101	250	1,98	2,7	12,1	85,8	0,1	0,02	8,25	26,7	0,875
Жаркое по- домашнему	276	180	22,03	5,65	19,58	217,06	0,1	0,15	4,17	12,13	1,54
Компот из сухофруктов	376	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0	0	0,2	15,91	0,62
Хлеб пшеничный	701	40	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
Хлеб ржаной	700	50	1,6	0,25	10,02	19,8	0,045	0,028	0	9,5	0,65
<b>Полдник</b>											
Блины	164	150	11,2	2,41	49,2	436,0	0,14	0,23	0,6	135,4	1,2
Соус сметанный сладкий	117	30	1,1	1,7	2,4	40,1	0,01	0,03	0,08	31	0,072
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Итого						1408,94					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества ( в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>10 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша молочная пшеничная	70	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,01	0,2	0,9	185,86	0,72
Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,66	0,26
Бутерброд с сливочным маслом	1	30/5	1,53	4,72	9,14	85	0,3	0,02	0	5,81	0,4
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	399	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
<b>Обед</b>											
Суп с вермишелью на курином бульоне	82	250	2,7	2,83	17,15	104,75	0,13	0,08	8,3	24,6	1,08
Капуста тушеная с мясом кур	336	150	14,8	12,0	20,3	302,5	0,03	0,04	17,6	55,45	0,81
Компот из сухофруктов	376	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0	0	0,2	15,91	0,62
Хлеб пшеничный	701	40	1,9	0,23	12,43	28,73	0,038	0,018	0	6,5	0,1
Хлеб ржаной	700	50	1,6	0,25	10,02	19,8	0,045	0,028	0	9,5	0,65
<b>Полдник</b>											
Булка домашняя	469	50	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0,06	0	19,8	1,3
Снежок	0	180	2,7	2,5	10,8	79	0,03	0,13	0,9	136	0,1
<b>Итого</b>						1342,56					