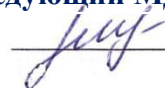


«Утверждаю»  
Заведующий МДОУ ЦРР – детский сад №36

 /Гладкова Е.В./

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка - детский сад №36  
Истринского муниципального района



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ МДОУ ЦРР-ДЕТСКИЙ САД №36  
ИСТРИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**



с. Новопетровское

**День 1**

Меню	Выход (ясли/сад) г.	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал)	Вита мин С
		Б	Ж	У		
<b>I Завтрак:</b> Каша рисовая молочная	200/200	6,52	8,55	26,74	204,0	
Кофейный напиток с молоком	150/200	4,12	4,53	19,35	130,77	6,62
Хлеб с маслом, сыр	20/5/10 50/10/13	2,02/ 0,03/ 1,81	0,20/5,55/ 2,55	14,08/ 0,03/ 0,32		
<b>II Завтрак:</b> Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
<b>Обед:</b> Сельдь с лучком	25/30	3,5	5,7	0,78	68,0	
Суп вермишелевый на курином бульоне	200/250	4,35	0,67	17,89	107,05	3,7
Жаркое по-домашнему	150/170	9,02	9,23	16,49	207,17	3,49
Компот из с/фруктов	150/180	0,94		24,26	96,69	0,7
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20 50/20	1,88/ 1,34	0,30/0,13	15,68/ 9,39	74,7/45,2	
<b>Полдник:</b> Компот из с/фруктов Печенье	150/180 40/40	0,19 3,90	0 30,91	4,59 27,06	28,67 163,4	
<b>Ужин:</b> Свежий помидор	50/60	0,6		42	19	
Рыба под омлетом	130/170	30,14	7,85	4,96	209,66	1,73
Чай сладкий	150/180	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65
Хлеб пшеничный	20/20	2,02	0,20	14,08	67,8	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>73,07</b>	<b>80,12</b>	<b>259,77</b>	<b>1 515,43</b>	<b>21,89</b>

## День 2

Меню	Выход (ясли/сад) г.	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал)	Вита мин С
		Б	Ж	У		
<b>I Завтрак:</b> Каша гречневая молочная	200/200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,90
Какао с молоком	150/180	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97
Хлеб с маслом	20/40 5/10	2,02 0,03	0,20 5,55	14,08 0,03	67,8 51,9	
<b>II Завтрак</b> Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
<b>Обед:</b> Салат из моркови с маслом	50/60	9,96	4,25	5,10	62,12	2,89
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/250	2,10	1,68	9,22	61,65	24,67
Картофельная запеканка с мясом и подливой	60/70	8,85	6,64	4,53	118,1	0,56
Компот из с/фруктов	150/180	0,94		24,26	96,69	0,7
Хлеб ржаной, пшеничный	40/50 20/20	1,88 1,34	0,3 0,13	15,68 9,39	74,7 45,2	
<b>Полдник:</b> Кефир с сахаром	150/180	3,52	5,76	12,54	124,5	1,22
Домашняя булочка	60/70	50,96	8,76	37,74	251	
<b>Ужин:</b> Фрукты	108/114	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69
Пудинг творожно-манный со сладкой подливой	120/150	19,14	13,34	20,73	287,62	0,58
Чай сладкий	150/180	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65
Хлеб пшеничный	20/20	2,02	0,20	14,08	67,8	
<b>Итого за 2 день</b>		118,42	67,15	245,47	1 822,89	54,83

### День 3

Меню	Выход (ясли /сад) г.	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
<b>I Завтрак:</b> Молочная каша «Геркулес»	200/200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,9
Кофейный напиток с молоком	180/200	4,12	4,53	19,35	130,81	6,62
Хлеб с маслом и сыром	20 5/10 40 10/10	2,02/0,0 3/1,81	0,20/5,55/ 2,55	14,08/0,03 /0,32	67,8/51,9/ 32,4	
<b>II Завтрак</b> Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
<b>Обед:</b> Суп гречневый с курицей	200/250	3,03	2,02	16,5	115,0	8,85
Солянка с мясом	140/160	3,18	6,72	6,98	118,7	16,8
Компот из с/ф	150/180	0,19		12,37	44,48	65
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20 50/20	1,88/1,34	0,30/ 0,13	15,68/ 9,39	74,7/ 45,2	
<b>Полдник:</b> Молоко	150/180	5,71	6,16	7,72	112,4	10,8
Печенье	40/50	3,94	3,91	27,06	163,4	
<b>Ужин:</b> Консервированная кукуруза	50/60	2,71	0,94	14,03	79,84	
Омлет с сыром	120/10 150/10	9,52	5,57	26,79	193,53	
Чай сладкий	150/180	0,68	0,17	7,44	44,71	
<b>ИТОГО за 3 день</b>		47,32	49,85	210,48	1 537,31	110,97

## День 4

Меню	Выход (сад/ясли) г.	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал)	Вита мин С
		Б	Ж	У		
<b>I Завтрак:</b> Вермишель молочная	200/200	14,10	22,14	3,62	269,05	0,18
Какао с молоком	150/180	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97
Хлеб с маслом	20/40	2,02	0,20	14,08	67,8	
	5/10	0,03	5,55	0,03	51,9	
<b>II Завтрак</b> Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
<b>Обед:</b> Салат из свежих овощей с маслом	50/60	0,98	7,13	3,80	94,3	14,2
Суп гороховый на курином бульоне	200 250	7,15	0,60	20,15	127,35	5,32
Плов с курицей	130 170	14,63	12,53	3,08	165,62	0,49
Компот из с/фруктов	150 180	0,93		24,26	96,7	0,7
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	1,88/1,34	0,30/ 0,13	15,68/ 9,39	74,7/ 45,2	
	50/20					
<b>Полдник:</b> Кефир сладкий	150/ 180	3,52	5,76	12,54	124,5	1,22
Печенье	30/40	3,94	3,91	27,06	16,34	
<b>Ужин:</b> Фрукты	54/57	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69
Творожная запеканка со сладкой подливой	140	10,18	4,63	30,43	202,13	
	160					
Чай сладкий	150/180	0,68	0,17	7,44	44,71	
Хлеб пшеничный	20/20	2,02	0,20	14,08	67,8	
<b>Итого за 4 день</b>		69,89	69,52	225,95	1 692,25	41,77

## День 5

Меню	Выход (сад/ясли) г.	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал)	Вита мин С
		Б	Ж	У		
<b>I Завтрак:</b> Молочная каша «Дружба»	200/ 200	6,32	10,18	26,34	223,11	0,90
Кофейный напиток с молоком	150/200	4,12	4,53	19,35	130,77	6,62
Хлеб с маслом и сыром	20 5/10 40 10/10	2,02/0,03 /1,81	0,20/5,55/ 2,55	14,08/0,03/0, 32	67,8/51,9/ 32,4	
<b>II Завтрак</b> Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
<b>Обед:</b> Салат морковно-яблочный	50/60	0,57	4,30	6,26	65,47	3,35
Щи с мясом и сметаной	200/250	3,85	2,18	6,78	81,23	12,48
Вермишель с мясной котлетой и с подливой	140/ 160	7,17	3,98	29,20	181,76	
Компот из с/фруктов	150/ 180	0,93		23,88	96,12	0,7
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20 50/20	1,88/1,34	0,30/ 0,13	15,68/ 9,39	74,7/ 45,2	
<b>Полдник:</b> Чай	150/180	0,68	0,17	7,44	44,71	
Плюшка сладкая	50/60	4,78	6,93	20,64	174,4	9,17
<b>Ужин:</b> Соленый огурчик	50/60					
Рыбная котлета с картофельным пюре	60/70 140/160	15,63 3,25	2,17 4,18	4,17 8,04	95,64 123,9	0,43 3,14
Чай	150/180 5/5	5,71	6,16	7,72	112,4	10,8
Хлеб пшеничный	20/20	2,02	0,20	14,08	67,8	
<b>Итого за 5 день</b>		62,61	53,81	223,5	1 715,31	49,59

## День 6

Меню	Выход (сад/ясли) г.	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал)	Вита мин С
		Б	Ж	У		
<b>I Завтрак:</b> Каша рисовая молочная	200/200	6,52	8,55	26,74	204,0	
Какао с молоком	150/180	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97
Хлеб с маслом	20/40 5/10	2,02 0,03	0,20 5,55	14,08 0,03	67,8 51,9	
<b>II Завтрак:</b> Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
<b>Обед:</b> Салат из моркови	50/60	3,26	6,0	16,34	137,08	2,54
Суп рассольник с курицей и сметаной	200/250	4,23	2,4	15,3	118,37	9,12
Картофельное пюре	140/160	3,25	4,18	8,04	123,9	3,14
Печеночные оладьи	60/70	15,73	6,34	2,43	125,62	0,05
Компот из с/фруктов	150/ 180	0,93		23,88	96,12	0,7
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20 50/20	1,88/1,34	0,30/ 0,13	15,68/ 9,39	74,7/ 45,2	
<b>Полдник:</b> Компот из с/фруктов	150/180	0,19		12,37	44,48	65
Сухарики	20/20	1,34	0,13	9,39	45,2	
<b>Ужин:</b> Фрукты	54/57	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69
Оладьи со сгущенкой	130/150	12,4	10,99	64,61	406,99	0,19
Чай сладкий	150/180	0,68	0,17	7,44	44,71	
<b>Итого за 6 день</b>		59,79	51,21	266,03	1 948,59	100,4

## День 7

Меню	Выход (сад/ясли) г.	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал)	Вита мин С
		Б	Ж	У		
<b>I Завтрак:</b> Каша пшеничная молочная	200/200	6,76	10,42	25,86	204,0	0,90
Кофейный напиток с молоком	150/200	4,12	4,53	19,35	130,77	6,62
Хлеб с маслом и сыром	20 5/10 40 10/10	2,02/0,03/ 1,81	0,20/5,55/ 2,55	14,08/0,03/0, 32	67,8/51,9/3 2,4	
<b>II Завтрак</b> Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
<b>Обед:</b> Салат витаминный	50/60	9,96	4,25	5,10	62,12	2,89
Суп картофельный с курицей	200/250	4,73	2,5	19,38	140,65	14,65
Голубцы ленивые с соусом	180/200	14,62	14,64	18,68	266,42	3,12
Компот из с/ф	180/ 180	0,93		24,26	96,7	0,7
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20 50/20	1,88/1,34	0,30/ 0,13	15,68/ 9,39	74,7/ 45,2	
<b>Полдник:</b> Кефир с сахаром	150/ 180	3,52	5,76	12,54	124,5	1,22
Домашняя булочка	60/70	50,96	8,76	37,74	251	
<b>Ужин:</b> Фрукты	54/57	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69
Творожная запеканка с манкой с фруктовой подливой	120/ 150	9,50	3,90	17,2	141,8	
Чай сладкий	150/180	0,68	0,17	7,44	44,71	
Хлеб пшеничный	20/20	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за 7 день		115,79	64,37	261,32	1 893,79	48,79



## День 8

Меню	Выход (сад/ясли) г.	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал)	Вита мин С
		Б	Ж	У		
<b>I Завтрак:</b> Молочная манная каша	200/200	3,14	0,30	0,10	100,0	
Какао с молоком	150/180	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97
Хлеб с маслом	20/40 5/10	2,02 0,03	0,20 5,55	14,08 0,03	67,8 51,9	
<b>II Завтрак</b> Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
<b>Обед:</b> Салат из свежих овощей	50/60	0,98	7,13	3,80	94,3	14,2
Суп полевой с курицей	200/250	4,7	2,13	12,73	91,03	12,35
Гречневый крупеник с гуляшом	130/150	0,03	0,21	0,10	270,51	
Компот из с/фруктов	150/180	3,81	3,88	8,93	34,69	1,6
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20 50/20	1,88/1,34	0,30/ 0,13	15,68/ 9,39	74,7/ 45,2	
<b>Полдник:</b> Чай	150/180	0,68	0,17	7,44	44,71	
Печенье	30/40	3,94	3,91	27,06	16,34	
<b>Ужин:</b> Салат из капусты	50/60	0,68	4,3	4,63	61,0	11,4
Рыба жареная с отварным картофелем	180/200	19,98	17,22	24,96	338,54	14,72
Чай сладкий	150/180	0,68	0,17	7,44	44,71	
Хлеб пшеничный	20/20	2,02	0,20	14,08	67,8	
<b>Итого за 8 день</b>		51,99	51,66	197,5	1 602,06	57,24

## День 9

Меню	Выход (сад/ясли) г.	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал)	Вита мин С
		Б	Ж	У		
<b>I Завтрак:</b> Каша гречневая молочная	200/200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,90
Кофейный напиток с молоком	150/200	4,12	4,53	19,35	130,77	6,62
Хлеб с маслом и сыром	20 5/10 40 10/10	2,02/0,03 /1,81	0,20/5,55/ 2,55	14,08/0,03/0 ,32	67,8/51,9/3 2,4	
<b>II Завтрак</b> Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
<b>Обед:</b> Салат из капусты	50/60	0,68	4,3	4,63	61,0	11,4
Суп с клёцками на мясном бульоне	200/250	3,66	2,61	3,87	52,29	
Котлета мясная с подливой Макароны	60/70 140/160	14,63/5,8 5	12,53/6,15	3,08/31,26	165,62/207 ,37	0,49
Компот из с/фруктов	150/180	0,93		23,88	96,12	0,7
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20 50/20	1,88/1,34	0,30/ 0,13	15,68/ 9,39	74,7/ 45,2	
<b>Полдник:</b> Кефир сладкий	150/180	3,52	5,76	12,54	124,5	1,22
Сухарики	20/20	1,34	0,13	9,39	45,2	
<b>Ужин:</b> Фрукты	54/57	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69
Сырники со сладкой подливой	100/120 20/30	14,36	16,92	23,67	302,9	1,95
Чай	150/180 5/5	5,71	6,16	7,72	112,4	10,8
Хлеб пшеничный	20/20	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за 9 день		76,74	78,95	238,16	1 951,67	52,77

## День 10

Меню	Выход (сад/ясли) г.	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
<b>I Завтрак:</b> Вермишель молочная	200/200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,90
Какао с молоком	150/180	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97
Хлеб с маслом	20/40 5/10	2,02 0,03	0,20 5,55	14,08 0,03	67,8 51,9	
<b>II Завтрак</b> Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
<b>Обед:</b> Салат из свежих овощей	50/60	0,98	7,13	3,80	94,3	14,2
Борщ с мясом и сметаной	200/250	3,85	2,18	6,78	81,23	12,48
Картофельное пюре с мясными тефтелями	130/60 150/70	3,25 16,65	4,18 2,17	8,04 4,17	123,9 95,64	3,14 0,43
Компот из с/фруктов	150/180	0,93		23,88	96,12	0,7
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20 50/20	1,88/1,34	0,30/ 0,13	15,68/ 9,39	74,7/ 45,2	
<b>Полдник:</b> Чай	150/180	0,68	0,17	7,44	44,71	
Плюшка сладкая	60/80	6,0	24,0	39,0	391	
Фрукты	54/57	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69
<b>Ужин:</b> Зелёный горошек	50/60	4,22	4,01	0,17	55,3	
Омлет с сыром	120 150	2,03	9,24	11,54	137,4	19,88
Чай	150/180	0,68	0,17	7,44	44,71	
Хлеб пшеничный	20/20	2,02	0,20	14,08	67,8	
<b>Итого за 10 день</b>		60,03	76,32	230,83	1 938,24	71,39
<b>Итого за весь период:</b>		735,65	642,96	2 359,01	17 617,54	609,64
<b>Среднее значение за период</b>		73,57	64,3	235,9	1 761,8	61,0