



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №1 «Родничок»
Г. Юхнов Юхновского р-на
Калужской обл.
Шамарина Т.Н.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

*Осенне-зимний период
от 3 до 7-ми лет*

**Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №1 «Родничок».**

первый день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	А	Са	Р	Fe	Mg
	Завтрак													
	Каша молочная пшеничная	200/5/5	6,67	13,5	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9		186		0,7	
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	0,1	0,3	1,1	37	226,8		0,2	
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4					5,8		0,4	
	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2		7		1,4	
	Обед													
	Салат из кукурузы	0,060	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58		11,2		0,4	
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200/50	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	8,2		29,69		1,07	
	Рис	130	2,5	6,5	25,6	171,5	0,027	0,013			3,7		0,36	
	Гуляш	80	12	15,2	4,9	329,6	0,08	0,05	1,6		7,5		0,37	
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200/12	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28		25		0,9	
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50 30	3,2 2,25	0,6 0,87	16,2 15,15	84,58 77,43	0,09 0,043	0,04 0,015			17 3,9		1,9 0,54	
	Ужин													
	Рыба тушеная в томате с овощами	60 130	11,58 3,4	11,44 53,35	1,9 20,52	158 152,5	2,1 0,155	61 0,12	0,9 20,17		0,02 41,08		0,09 1,12	
	Картофельным пюре													
	Чай с лимоном	200/10	0,04		12,13	47			2,0		2,35		0,09	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,043	0,015			3,9		0,54	
	Итого за день		57,93	121,71	222,13	1859,94								

Второй день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша геркулесовая молочная	200/5/5	6,66	11	22,64	216,44	0,11	0,2	0,9	190,82	0,9
	Какао	200/5/8	6,2	6,2	25,34	181,18	0,08	0,28	2,34	220	0,8
	Бутерброды с маслом	35/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01		9	0,3
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	бед										
	Салат из соленого огурца	60/4	0,5	4,02	2,23	45,3	0,02	0,02	0,59	13,89	0,53
Суп картофельный с мясом	200/50	2,34	2,82	16,71	101	0,13	0,08	12	25,85	1,17	
Котлета из мяса говядины соусе красном	80	13,9	14,49	5,7	209,05						
Капуста тушеная	160/5	2,5	5,38	5,64	96,4	0,04	0,05	14,5	78	1	
Компот из сухофруктов	200/12	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9	
Хлеб ржаной и пшеничный	50 30	3,2 2,25	0,6 0,87	16,2 15,15	84,58 77,43	0,09 0,043	0,04 0,015		17 6,9	1,9 0,54	
Ужин											
Сырники в сметанном соусе	180/30	25,755	20,2	19,59	409,5	0,09	0,42	0,345	219,39	1,155	
Кисель.	200/10	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06	
Итого за день											

Третий день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Вермишель молочная	200/5/5	6,6	9,0	26,12	187,04	0,05	0,11	046	106	0,46
	Кофейный напиток с молоком	200/8	3,1	3,1	17,1	103,5	0,02	0,07	0,65	62,87	0.07
	Бутерброд с сыром	35/16	3,3	1,3	14,9	184	0,05	0,045	0,05	58,5	0,557
	Второй завтрак										
	Яблоко	100	0.75	0.15	14,85	64	0,08	0,01	3	10,5	2,1
	Обед										
	Салат из кв.капусты с луком	0.60	0,98	4,0	3,12	52,75	0,03	0,025	23,6	25,66	0,55
	Свекольник с мясом и сметаной	200/50/10	4,22	6,5	13,77	145	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64
	Жаркое по-домашнему	200	19,02	17,23	20,05	322,6	0,16	0,18	9,2	40	3,5
	Компот из сухофруктов с витаминами «С»	200/20	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
	Хлеб ржаной и пшеничный	50 30	3,2 2,25	0,6 0,87	16,2 15,15	84,58 77,43	0,09 0,043	0,04 0,015		17 6,9	1,9 0,54
	Ужин										
	Оладьи с сгущ. молоком	150/5/5	11,085	10,47	65,175	399			0,255		
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86				33	0,4	
Итого за день		56,215	54,83	247,205	1802,66						

[illegible]

Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Ca	Fe
Пятый день	Завтрак										
	Каша Дружба молочная	200/5/5	8,3	13,5	35,12	224,94	0,1	0,2	0,9	186	0,7
	Какао	200/8	1,6	1,7	13,4	66,6	0,01	0,02	0,72	111,1	0,02
	Гренка с сыром	40/5/16	7	8,1	28,7	210	0,07	0,06	0,01	13,05	0,7
	Второй завтрак										
	Фрукт	100	0,35		9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29
	Обед										
	Суп картофельный рыбный	200/8	4,84	3,55	12,19	95,2	0,11	0,07	8,96	39,1	1,09
	Птица запеченая	60	7,7	16,73	0,28	221,44	0,14	0,112	16,95	24,5	1,26
	Греча	130/5	6,15	7,77	30,67	217,21	0,24	0,09		9,96	2,97
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200/12	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
	Хлеб ржаной пшеничный	50/30	3,2/2,25	0,6/0,87	16,2/15,15	84,58/77,43	0,09/0,043	0,04/0,015		17/6,9	1,9/0,54
	Ужин										
	Винегрет	150	2,4	7,8	12,6	137,3	0,1	0,075	16,5	40,1	13,5
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,043	0,015		6,9	0,54
	Кисель брикетный	200/10	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03			22	1,0
	Итого за день			51,45	66,1	227,54	1626,43				

день	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетич ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша гречневая молочная	200/5/ 5	6,97	10,4	25	222,4	0,1	0,22	0,9	184	1,5
	Чай с сахаром и лимоном	200/12	0,04		12,13	47			2,0	2,35	0,09
	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	70					
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	200	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед										
	Шестой	Салат из сол. огурцов	0.060	0,5	4,02	2,23	45,3	0,02	0,02	0,59	13,89
Суп - лапша		200/50	4,16	5,8	19,63	143,94	0,15	0,06	7,88	26,76	1,23
Котлета из птицы		80	12,5	14,1	8,4	220,5	0,1		0,5	33,3	1,2
Капуста тушеная		130/5	2,5	5,38	5,64	96,4	0,04	0,05	14,5	78	1
Компот из сухофруктов		200/12	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
Хлеб ржаной и пшеничный		50 30	3,2 2,25	0,6 0,87	16,2 15,15	84,58 77,43	0,09 0,043	0,04 0,015		17 6,9	1,9 0,54
Ужин											
Запеканка рисовая с повидлом		180 20	5,9	6,27	38,56	382,5	0,05		5,18	107	0,92
Кисель		200/3			13,5	46,5				0,37	0,06
Итого за день			39,47	48,01	206,93	1575,53					

Седьмой день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша молочная кукурузная	200/5/5	2,7	2,2	12,3	84,4	0,03	0,03	0,8	82,3	0,4
	Какао	200/8	1,6	1,7	13,4	66,6	0,01	0,02	0,72	111,1	0,02
	Бутерброд с маслом	35/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01		9	0,3
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,1	2	7	1,4
	Обед										
	Морковная икра	60/5	0,93	4,88	5,53	70	0,03	0,01	2,2	26,52	0,49
Борщ с мясом и сметаной	200/80	3,52	5,98	9,78	117	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09	
Голени куриные	80	19,3	16,00	0,06	221,44	0,06	0,013	2,08	43,65	1,11	
Пюре картофельное	130	3,4	53,35	20,52	152,5	0,155	0,12	20,17	41,08	1,12	
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200/12	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9	
Хлеб ржаной и пшеничный	50 30	3,2 2,25	0,6 0,87	16,2 15,15	84,58 77,43	0,09 0,043	0,04 0,015		17 6,9	1,9 0,54	
Ужин											
Сырники в сметанном соусе	150/8/30	25,755	20,2	19,59	409,5	0,09	0,42	0,345	219,39	1,155	
Чай с сахаром	200/10	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	0,5	
Итого за день		77,805	116,65	175,53	1614,59						

Восьмой день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200/5/5	6,76	10,41	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	186	0,7
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/8	3,1	3,1	17,1	103,5		0,2	0,5	115,9	0,3
	Бутерброд с сыром	35/16	3,3	1,3	14,9	184	0,05	0,045	0,05	58,5	0,557
	Второй завтрак										
	Яблоко	100	0,35	0	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29
	Обед										
	Салат из кваш. капусты	60	0,98	4,0	3,12	52,75	0,03	0,025	23,6	25,66	0,55
Суп крестьянский с мясом	200/50	4,68	6,68	16,03	137,50	0,10	0,10	9,63	42,99	0,95	
Рыба тушеная	80	11,85	11,44	1,9	158	2,1	61	0,9	0,02	0,09	
Макаронные изд. отварные	130	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			4,86	1,11	
Компот из сухофруктов	200/12	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9	
Хлеб ржаной и пшеничный	50 30	3,2 2,25	0,6 0,87	16,2 15,15	84,58 77,43	0,09 0,043	0,04 0,015		17 6,9	1,9 0,54	
Ужин											
Оладьи с маслом и сахаром	150/5/5	12,6	11,9	73,9	452,03			0,3			
Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	0,1	0,3	1,1	226,8	0,2	
Итого за день			60,8	61,33	228,07	1890,98					

Девятый день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Вермишель молочная	200/5/5	6,58	9,0	26,12	187,04	0,04	0,15	0,9	103	0,4
	Чай	200	0,04	0	12,13	47			2,0	2,35	0,09
	Бутерброд с маслом	35/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01		9	0,3
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед										
	Салат из зеленого горошка	60	2,58	10,5	2,7	115,44			3,9		
Щи из кваш. капусты с картофелем	200/50/10	1,29	3,8	5,4	61,6	0,037	0,26	2,6	34,2	0,58	
Рис	130	2,5	6,5	25,6	171,5	0,027	0,013		3,7	0,36	
Гуляш мясной	80	12	15,2	4,9	329,6	0,08	0,05	1,6	7,5	0,35	
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200/12	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9	
Хлеб ржаной и пшеничный	50/30	3,2/2,25	0,6/0,87	16,2/15,15	84,58/77,43	0,09/0,043	0,04/0,015		17/6,9	1,9/0,54	
Ужин											
Каша гречневая рассып с маслом и сахаром	150/5/5	8,55	7,23	41,2	303,0	0,21	0,105		14,2	4,54	
Пирожок с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,6	0,06	0,03	0,02	11,64	0,81	
Кисломолочный напиток	200	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18	
Итого за день		52,79	68,63	239,29	1935,47						

Десятый день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша пшенная	200/5/5	5,63	8,8	72,4	314,2	0,17	0,2	0,54	113,6	0,52
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/8	3,1	3,1	17,1	103,5		0,2	0,5	115,9	0,3
	Бутерброд с сыром	35/16	3,3	1,3	14,9	184	0,05	0,045	0,05	58,5	0,557
	Второй завтрак										
	Фрукт	100	0,35	0	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29
	Обед										
	Икра свекольная с р.м.	60	0,93	4,88	5,53	70	0,03	0,01	2,2	26,52	0,49
Суп картофельный с бобовыми	200/50	6,99	4,19	19,17	142,78	0,218	0,095		41,9	2,03	
Сельдь с луком	70/130	10,67	10,3	1,7	142,2	0,02	0,8	1,87	55	0,8	
Картофельное пюре		3,4	53,35	20,52	152,5	0,155	0,12	20,17	41,08	0,09	
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200/12	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9	
Хлеб ржаной и пшеничный	50 30	3,2 2,25	0,6 0,87	16,2 15,15	84,58 77,43	0,09 0,043	0,04 0,015		17 6,9	1,9 0,54	
Ужин											
Омлет натуральный	200	12,6	16,8	8,6	242,4						
Кисель брикетный	200/10			13,5	46,5				0,37	0,06	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,043	0,015		6,9	0,54	
Итого за день		54,98	105,07	254,2	1775,32						