Утверждаю
Заведующий МБДОУ №62

_____

ПА. Алексеева

Примерное десятидневное меню на зимний сезон

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

детского сада общеразвивающего вида №62 г. Томска

Ул. Мокрушина 16/2, тел.41-10-44

Разработаны на основе «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007».

Томск – 2017-2018 г.

1 день										
	Ясли					Сад				
Завтрак:	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша «дружба» на сухом молоке с маслом	150/3	3,43	4,37	20,21	133,69	200/4	5,71	7,28	33,68	222,81
Батон, масло, сыр	30/3/8	4,21	5,49	14,97	128,11	40/5/12	6,89	10,74	24,97	227,54
Кофейный напиток со сгущ.молоком	150	1,51	1,8	19,24	98,91	200	2,01	2,39	25,65	131,87
Обед:										
Щи на мкб со сметаной	150/6	3,02	6,78	19,43	89,76	200/10	5,03	11,03	32,38	149,60
Тефтель мясная с томатным соусом	60/25	9,62	9,95	6,64	176,6	70/30	12,88	12,51	6,15	188,58
Лапша	120	6,99	4,35	36,00	211,05	130	8,74	5,44	45,00	263,81
Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Компот с/ф с черносливом	150	0,47	0,00	14,59	46,13	200	4,24	0,00	19,06	138,0
Полдник:										
Батон, джем	30/15	1,62	11,58	13,92	163,2	40/20	2,25	1,0	22,38	107,40
Молоко	150	4,18	4,75	7,01	87,64	180	5,59	6,36	9,38	117,31
Фрукты	100	0,35	0,00	9,21	39,85	100	0,35	0,00	9,21	39,85
Ужин:										
Запеканка королевская	120	19,58	4,93	20,03	202,74	130	21,10	5,32	21,59	218,54
Хлеб	30	2,31	0,90	14,94	78,60	35	2,69	1,05	17,43	90,70
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	9,98	37,4
		60,33	57,82	222,99	1602,07		81,63	70,03	303,73	2120,79

2 день										
	Ясли					Сад				
Завтрак:	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша геркулесовая с маслом	150/3	3,29	4,71	14,45	113,45	200/4	6,60	7,02	33,87	225,62
Батон, масло, сыр	30/3/8	4,21	5,49	14,97	159,66	40/5/12	6,89	10,74	24,97	227,54
Какао с молоком	150	3,64	3,78	15,72	132,72	200	4,85	5,04	20,96	176,96
2ой завтрак:										
Сок фруктовый	100	0,5	0,00	12,0	50,10	100	0,5	0,00	12,0	50,10
Обед:										
Суп полевой на мкб	150	1,70	1,72	13,06	74,45	200	3,25	2,86	21,76	124,09
Биточки (котлеты) мясные с томатным соусом	60/25	6,60	7,46	4,49	111,52	70/30	25,99	31,31	5,36	407,19
Сложный гарнир	120	3,87	5,17	34,80	204,00	130	3,70	4,95	33,35	195,50
Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Компот из лимонов	150	0,47	-	14,59	46,13	200	4,24	4,80	19,06	138,00

Полдник:										
Выпечка	60	3,49	5,92	14,43	121,25	70	4,08	8,29	20,21	169,76
Снежок (кефир)	150	0,75	0,00	18,30	76,20	200	1,0	0,0	24,0	100,20
Ужин:										
Салат	40	0,40	2,44	1,88	31,20	60	0,85	6,04	9,77	96,88
Картофельное пюре	120	2,46	2,77	17,68	105,47	130	3,08	3,45	22,02	131,40
Хлеб	30	2,31	0,30	12,94	70,60	35	2,69	1,05	17,43	90,70
Чай из шиповника	150	0,05	-	11,49	43,09	200	0,07	0,00	15,31	57,45
		36,49	41,86	215,93	1429,52		71,01	86,2	292,4	2257,73
3 день										
	Ясли					**Сад**				
Завтрак:	выход	белки	Жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Омлет	120	8,95	13,89	2,34	170,06	130	8,19	10,0	4,00	138,77
Батон, масло	30/3,5	2,35	3,46	14,98	101,74	40/5	3,90	6,96	24,97	180,63
Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,40	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
2ой завтрак:										
Сок фруктовый	100	0,5	0,00	12,0	50,10	100	0,5	0,00	12,0	50,10
Обед:										
Свекольник на мкб со сметаной	150/7,5	0,82	3,77	5,56	59,52	200/10	1,36	6,28	9,26	99,20
Биточек(котлета) рыбный с белым соусом	60/25	8,88	1,65	5,82	73,65	70/30	12,23	4,97	10,38	135,11
Рис с овощами	120	2,46	2,77	17,68	105,47	130	3,08	3,45	22,02	131,4
Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Кисель минерально-витаминный	150	1,02	0,00	21,77	87,15	200	1,36	0,00	29,02	116,19
Полдник:										
Калачик песочный	50	6,13	2,20	34,90	182,83	70	5,27	4,01	30,13	171,74
Фрукты	100	0,35	-	9,21	39,85	100	0,35	-	9,21	39,85
Молоко	150	4,18	4,75	7,01	87,64	180	5,04	5,72	8,45	105,59
Ужин: САД – Лапша с отварной										
колбасой с том. соусом						180	5,45	16,23	26,56	282,42
ЯСЛИ – Лапша в молоке	150	4,59	6,96	16,64	112,68					
Хлеб	30	2,31	0,30	12,94	70,60	35	2,31	0,50	14,94	78,60
Компот с/ф	150	0,42	-	17,18	71,28	200	0,56	0,00	22,90	95,04
		48,21	46,69	209,83	1422,47		56,35	67	264,65	1896,45
				4 день						
	Ясли					**Сад**				
Завтрак:	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша ячневая	150	2,46	2,77	17,68	105,47	200	3,08	3,45	22,02	131,40
Батон, масло, сыр	30/3/8	4,21	5,49	14,97	159,66	40/5/12	6,89	10,74	24,97	227,54

Какао с молоком	150	3,64	3,78	15,72	132,72	200	4,85	5,04	20,96	176,96
2ой завтрак:										
Сок фруктовый	100	0,5	0,00	12,0	50,10	100	0,5	0,00	12,0	50,10
Обед:										
Суп с клецками на кур/б	150	1,98	2,76	13,44	85,26	200	3,30	4,60	22,40	142,10
Суфле из кур с бел соусом	60	22,31	25,82	1,51	327,56	70	24,65	28,55	1,67	362,26
Гречка	120	2,45	3,24	20,45	89,17	130	2,66	3,51	22,16	96,61
Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Компот из кураги и шиповника	150	0,47	-	14,59	46,13	200	0,16	-	14,99	60,64
Полдник:										
Выпечка	50	3,35	6,47	27,05	174,31	60	4,02	7,76	32,46	209,18
Ряженка (кефир)	150	4,18	4,75	7,01	87,64	180	5,04	5,72	8,45	105,59
Ужин:										
Рыба тушеная в молоке (биточки или тефтель рыбная с бел. соусом)	60 60/25	19,63	22,82	1,33	288,25	70 70/30	12,23	7,97	10,38	135,11
Картофель отварной	120	3,87	5,17	34,80	204,00	130	3,70	4,95	33,35	195,50
Хлеб	30	2,31	0,30	12,94	70,60	35	2,31	0,50	14,94	78,60
Чай с сахаром	150	0,47	-	14,59	46,13	200	0,62	0,00	19,46	61,50
		69,81	76,85	267,13	2057,13		95,43	79,25	315,71	2373,38

5 день

Ясли						**Сад**				
Завтрак:	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша рисовая с маслом	150	3,95	6,74	14,63	78,17	200/4	5,27	8,99	19,51	104,22
Батон, масло, сыр	30/3/8	4,21	5,49	14,97	159,66	40/5/12	6,89	10,74	24,97	227,54
Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,40	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
2ой завтрак:										
Сок фруктовый	100	0,5	0,00	12,0	50,10	100	0,5	0,00	12,0	50,10
Обед:										
Суп гороховый на мкб	150	1,39	4,65	9,56	84,36	200	2,31	7,74	15,43	140,59
Ленивые голубцы с томат. соусом	60/25	13,59	10,22	3,8	160,28	70/30	15,86	11,93	4,43	187,87
Картофельное пюре	120	2,46	2,77	17,68	105,47	130	3,08	3,45	22,02	131,40
Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Компот из св. ягод	150	0,42	-	17,18	71,28	200	0,56	0,00	22,90	95,04
Полдник:										
Печенье (пряник, вафли)	30	1,62	11,58	13,92	163,20	40	2,25	1,0	22,38	107,40
Молоко	150	4,18	4,75	7,01	87,64	180	5,04	5,72	8,45	105,59
Фрукты	100	0,35	-	9,21	39,85	100	0,35	0,00	9,21	39,85

Ужин:										
Запеканка творожная со сгущ. молоком (джем)	120/15	7,3	8,5	39,03	261,72	130/20	29,22	12,11	29,10	342,23
Хлеб	30	2,31	0,30	12,94	70,60	35	2,31	0,50	14,94	78,60
Чай из шиповника	150	-	-	11,24	42,19	200	0,00	0,00	9,98	37,40
		44,24	57,63	196,62	1462,9		55,64	65,47	264	1803,67
6 день										
	Ясли					**Сад**				
Завтрак:	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша манная на сухом молоке с маслом	150/3	3,43	4,37	20,21	133,69	200/4	5,71	7,28	33,68	222,81
Батон, масло, сыр	30/3/8	4,21	5,49	14,97	159,66	40/5/12	6,89	10,74	24,97	227,54
Кофейный напиток со сгущ.молоком	150	1,51	1,8	19,24	98,91	200	2,01	2,39	25,65	131,87
2ой завтрак:										
Сок фруктовый	100	0,5	0,00	12,0	50,10	100	0,5	0,00	12,0	50,10
Обед:										
Борщ на мкб	150	1,41	2,34	8,17	59,28	200	8,20	3,50	29,70	186,60
Котлета мясная с томатным соусом	60/25	9,62	9,95	6,64	176,6	70/30	12,88	12,51	6,15	188,58
Лапша	120	4,31	4,72	27,39	169,25	130	5,39	5,90	34,23	211,56
Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Компот с/ф с черносливом	150	0,42	-	17,18	71,28	200	0,56	0,00	22,90	95,04
Полдник:										
Выпечка	50	3,40	6,90	16,84	141,46	60	4,08	8,29	20,21	169,76
Молоко	150	4,18	4,75	7,01	87,64	180	5,04	5,72	8,45	105,59
Фрукты	100	0,35	-	9,21	39,85	100	0,35	-	9,21	39,85
Ужин:										
Сырники с мол. соусом или вареники ленивые	120 120/25	19,58	4,93	20,03	202,74	130 130/30	21,10	5,32	21,59	218,54
Хлеб	30	2,31	0,30	12,94	70,60	35	2,31	0,50	14,94	78,60
Чай с сахаром	150	0,47	-	14,59	46,13	200	0,62	0,00	19,46	61,50
		41,62	46,31	219,63	1513,52		61,77	66,92	310,44	2088,18
7 день										
	Ясли					**Сад**				
Завтрак:	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Гречка в молоке с маслом	150/3	4,59	6,96	16,64	112,68	200/4	6,12	9,29	22,19	150,25
Батон, масло	30/3,5	4,21	5,49	14,97	128,11	40/5	6,89	10,74	24,97	227,54
Какао с молоком	150	3,64	3,78	15,72	132,72	200	4,85	5,04	20,96	176,96
2ой завтрак:										

Сок фруктовый	100	0,5	0,00	12,0	50,10	100	0,5	0,00	12,0	50,10
Обед:										
Суп рыбный	150	2,25	1,98	10,11	67,17	200	3,25	2,86	21,76	124,09
Тефтель мясная	60	10,31	12,45	8,81	188,40	70	12,03	14,53	10,28	219,80
Капуста тушеная	120	2,45	3,24	20,45	89,17	130	2,66	3,51	22,16	96,61
Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Компот из лимонов	150	1,02	-	21,77	87,15	200	1,36	0,00	29,02	116,19
Полдник:										
Выпечка	50	4,51	3,43	25,82	147,20	60	5,27	4,01	30,13	171,74
Ряженка	150	4,18	4,75	7,01	87,64	180	5,04	5,72	8,45	105,59
Ужин:										
Салат	40	0,40	2,44	1,88	31,20	60	0,85	6,04	9,77	96,88
Картофель отварной	120	16,38	4,34	20,05	185,17	130	17,75	4,71	21,73	200,61
Хлеб	30	2,31	0,30	12,94	70,60	35	2,31	0,50	14,94	78,60
Чай из шиповника	150	0,42	-	17,18	71,28	200	0,56	0,00	22,90	95,04
		59,41	47,2	217,15	1489,79		71,89	61,51	278,59	1903,62
8 день										
	Ясли					**Сад**				
Завтрак:	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Омлет	130	7,60	9,28	3,71	128,85	140	8,19	10,0	4,00	138,77
Батон, масло	30	2,35	3,46	14,98	101,74	40	3,90	6,96	24,97	180,63
Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,40	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
2ой завтрак:										
Сок фруктовый	100	0,5	0,00	12,0	50,10	100	0,5	0,00	12,0	50,10
Обед:										
Рассольник на мкб	150	2,25	1,98	10,11	67,17	200	3,25	2,86	21,76	124,09
Котлета (биточек) рыбная с белым соусом	60/25	13,59	10,22	3,80	160,28	70/30	15,86	11,93	4,43	187,87
Рис	120	6,99	4,35	36,00	211,05	130	8,74	5,44	45,00	263,81
Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Кисель минерально-витаминный	150	0,47	-	14,59	46,13	200	4,24	0,00	19,06	138,0
Полдник:										
Печенье песочное	50	3,35	6,47	27,05	174,31	60	4,02	7,76	32,46	209,18
Молоко	150	4,18	4,75	7,01	87,64	180	5,04	5,72	8,45	105,59
Фрукты	100	0,35	-	9,21	39,85	100	0,35	0,00	9,21	39,85
Ужин: САД – бигус с колбасой						180	14,41	31,77	27,61	462,32
ЯСЛИ – Каша пшеничная	150	4,59	6,96	16,64	112,68					
Хлеб	30	2,31	0,30	12,94	70,60	35	2,31	0,50	14,94	78,60
Компот с/ф	150	-	-	11,24	42,19	200	0,00	0,00	9,98	37,4

		53,83	54,69	211,44	1507,32		77,75	92,77	280,45	2322,28
9 день										
	Ясли					**Сад**				
Завтрак:	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша полтавка с маслом	150/3	3,96	4,21	20,32	135,37	200/4	4,28	5,75	31,20	192,00
Батон, масло, сыр	30/3/8	4,21	5,49	14,97	159,66	40/5/12	6,89	10,74	24,97	227,54
Какао с молоком	150	3,64	3,78	15,72	132,72	200	4,85	5,04	20,96	176,96
2ой завтрак:										
Сок фруктовый	100	0,5	0,00	12,0	50,10	100	0,5	0,00	12,0	50,10
Обед:										
Суп с лапшой на кур/б	150	3,02	6,78	19,43	89,76	200	5,03	11,30	32,38	149,60
Котлета (биточек) куриная	60/25	22,31	25,82	1,51	327,56	70/30	24,65	28,55	1,67	362,26
Картофельное пюре	120	3,70	4,95	33,35	195,50	130	3,87	5,17	34,80	204,00
Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Компот из яблок и лимонов	150	0,11	-	11,24	45,48	200	0,16	0,00	14,99	60,64
Полдник:										
Выпечка	50	4,20	2,71	16,03	108,08	60	5,05	3,26	19,24	129,70
Кефир	150	4,18	4,75	7,01	87,64	180	5,04	5,72	8,45	105,59
Ужин:										
Тефтель рыбная с белым соусом (рыба тушеная в молоке, биточки рыбные)	60/25	10,48	6,83	8,89	115,8	70/30	12,23	7,97	10,38	135,11
Гречка	120	2,46	2,77	17,68	105,47	130	3,08	3,45	22,02	131,40
Хлеб	30	2,31	0,3	12,94	70,60	35	2,31	0,50	14,94	78,60
Чай из шиповника	150	0,47	-	14,59	46,13	200	0,62	0,00	19,46	61,50
		61,2	46,06	231,3	1524,28		79,84	67,9	289,11	1984,94
10 день										
	Ясли					**Сад**				
Завтрак:	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Лапша молочная (лапша с сыром)	150/3	3,95	6,74	14,63	78,17	200/4	5,27	8,99	19,51	104,22
Батон, масло, сыр	30/3/8	4,21	5,49	14,97	159,66	40/5/12	6,89	10,74	24,97	227,54
Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,40	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
2ой завтрак:										
Сок фруктовый	100	0,5	0,00	12,0	50,10	100	0,5	0,00	12,0	50,10
Обед:										
Салат	40	0,40	2,44	1,88	31,20	60	0,85	6,04	9,77	96,88
Крестьянский на мкб	150/7,5	1,42	4,99	8,10	83,33	200	1,90	6,66	10,81	111,11
Печень по-строгановски, (суфле или оладьи из печени с соусом)	60	10,8	9,47	6,68	152,31	70	13,10	12,07	8,78	215,42

Картофельное пюре	120	3,70	4,95	33,35	195,50	130	3,87	5,17	34,80	204,00
Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Компот из свежих ягод	150	0,42	-	17,18	71,28	200	0,56	0,00	22,90	95,04
Полдник:										
Печенье (пряник, вафли)	30	1,62	0,58	13,92	163,20	40	2,25	1,0	22,38	107,40
Молоко	150	4,18	4,75	7,01	87,64	180	5,04	5,72	8,45	105,59
Фрукты	100	0,35	-	9,21	39,85	100	0,35	0,00	9,21	39,85
Ужин:										
Запеканка творожная со сгущ. молоком (джем)	120/15	21,03	7,20	34,45	286,70	150/20	29,22	12,11	29,10	342,23
Батон, масло	30/3,5	2,35	3,46	14,98	101,74	40/5	3,90	6,96	24,97	180,63
Чай с лимоном	150	0,05	-	11,49	43,09	200	0,07	0,00	15,31	57,45
		40,97	42,18	194,6	1401,49		51,69	58,67	259,29	1724,91