|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО |
| Заведующий МБДОУ «Детский сад № 15  «Малыш» города Алатыря Чувашской  Республики |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.А. Степанова/ |
|  | Приказ № \_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. |

**Примерное 10-дневное меню**

**для детей в возрасте от 3-х до 7 лет**

**осень - зима**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | | | У | | |
| **День 1** |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
| Завтрак: | 1.Каша манная молочная | 200 | 5,9 | | 9,9 | | 26,8 | | | 209,3 |  | 34 |
|  | 2.Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,3 | | 4,3 | | | 22,4 | | 135,0 |  | 45 |
|  | 3.Бутерброд с сыром и сл. маслом | 50 | 6,34 | | 11,1 | | | 13,36 | | 171,0 |  |  |
| 2 завтрак: | 1. Груша | 115 | 0,4 | |  | | | 10,7 | | 47,5 |  |  |
| Обед: |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
|  | 1.Салат из капусты белокочанной,огурцов | 70 | 0,98 | | | 4,9 | | | 2,8 | 65,9 |  | 179 |
|  | 2.Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной | 250 | 3,3 | | | 4,5 | | | 25,1 | 143,4 |  | 90 |
|  | 3.Мясокостный бульон | 240 | 7,4 | | | 3,6 | | | 0,3 | 62,9 |  | 200 |
|  | 4. Плов | 150 | 14,0 | | | 11,5 | | | 28,9 | 259,5 |  | 601 |
|  | 5.Лимонный напиток | 180 |  | | |  | | | 13,7 | 52,1 |  | 142 |
|  | 6. Хлеб ржаной | 37,5 | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | 67,9 |  |  |
|  | 7. Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | | | 0,2 | | | 12,4 | 56,5 |  |  |
| Полдник/ | 1. Салат из моркови с яблоками | 180 | 1,95 | | | 12,2 | | | 19,8 | 196,5 |  | 168 |
|  | 2. Чай с сахаром | 180 |  | | |  | | | 12,6 | 47,1 |  | 113 |
|  | 3. Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | | | 0,2 | | | 9,9 | 45,2 |  |  |
| Итого за 1 день |  |  | 64,14 | | | 57,7 | | | 322,26 | 1483,2 |  |  |
| **День 2** |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
| Завтрак: | 1.Пудинг творожный с изюмом запеченный | 150 | 19,1 | | | 13,3 | | | 20,7 | 248,6 |  | 3 |
|  | 2.Чай с сахаром | 180 |  | | |  | | | 12,6 | 47,1 |  | 113 |
|  | 3. Бутерброд со сливочным маслом | 30 | 2,0 | | | 5,4 | | | 12,5 | 99,0 |  |  |
| 2 Завтрак | 1. Сок | 150 | 0,3 | | |  | | | 17,5 | 46,5 |  |  |
|  | 2. Печенье | 30 | 7,4 | | | 10,0 | | | 76,2 | 106,7 |  |  |
| Обед |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
|  | 1.Салат из огурцов с репчатым луком | 70 | 0,61 | | | 4,9 | | | 2,45 | 63,3 |  |  |
|  | 2. Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 4,3 | | | 2,8 | | | 27,3 | 151,3 |  | 88 |
|  | 3.Мясокостный бульон | 240 | 7,4 | | | 3,6 | | | 0,3 | 62,9 |  | 200 |
|  | 4. Запеканка картофельная с отварным мясом | 150 | 13,2 | | | 10,5 | | | 17,6 | 216,5 |  | 16 |
|  | 5. Компот из сухофруктов | 180 | 0,27 | | |  | | | 21,9 | 59,7 |  | 40 |
|  | 6. Хлеб ржаной | 37,5 | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | 67,9 |  |  |
|  | 7. Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | | | 0,2 | | | 12,4 | 45,2 |  |  |
| Полдник |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
|  | 1.Каша гречневая молочная жидкая | 150 | 5,2 | | 7,8 | | | | 18,7 | 156,9 |  | 93 |
|  | 2.Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | | 0,2 | | | | 9,9 | 45,2 |  |  |
|  | 3.Кисель из яблок | 180 | 0,1 | | 0,1 | | | | 20,6 | 79,4 |  | 871 |
| Итого за 2 день |  |  | 81,37 | | 53,8 | | | | 402,0 | 1433,5 |  |  |
| **День 3** |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Омлет натуральный | 150 | 11,7 | | 13,6 | | | | 4,8 | 199,2 |  | 56 |
|  | 2.Какао на молоке | 180 | 5,6 | | 5,6 | | | | 22,8 | 148,8 |  | 22 |
|  | 3. Хлеб пшеничный | 20 | 7,6 | | 0,6 | | | | 52,3 | 45,2 |  |  |
| 2 Завтрак | 1.Сок | 150 | 0,3 | |  | | | | 17,5 | 46,5 |  |  |
|  | 2. Пряники/ | 30 |  | |  | | | |  | 106,7 |  |  |
| Обед |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
|  | 1.Сельдь с луком | 60 | 0,2 | | 3,6 | | | | 1,0 | 36,6 |  | 83 |
|  | 2.Суп вермишелевый на курином бульоне | 250 | 3,2 | | 0,6 | | | | 20,5 | 99,8 |  | 87 |
|  | 3.Бульон из кур | 120 | 1,1 | | 1,1 | | | | 1,3 | 15,8 |  | 199 |
|  | 4. Картофельное пюре | 150 | 3,4 | | 4,4 | | | | 21,0 | 136,6 |  | 63 |
|  | 5. Суфле из отварной курицы | 50 | 10,5 | | 8,4 | | | | 2,2 | 132,8 |  | 103 |
|  | 6.Чай с сахаром | 180 |  | |  | | | | 12,6 | 47,1 |  | 113 |
|  | 7. Хлеб ржаной | 37,5 | 4,7 | | 0,7 | | | | 49,8 | 67,9 |  |  |
|  | 8. Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | | 0,2 | | | | 12,4 | 56,5 |  |  |
|  |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
| Полдник | 1.Сырники творожные запеченные с изюмом | 100 | 18,0 | | 13,0 | | | | 18,0 | 249,7 |  | 19 |
|  | 2.Кисломолочный напиток | 140 | 4,0 | | 3,6 | | | | 6,8 | 74,9 |  | 35 |
|  | 3. Соус сметанный | 30 | 0,3 | | 1,1 | | | | 2,3 | 19,8 |  | 85 |
| Итого за 3 день |  |  | 79,0 | | 56,9 | | | | 288,2 | 1486,3 |  |  |
| **День 4** |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
| Завтрак | 1. Вермишель отварная в молоке жидкая | 200 | 6,6 | | 9,0 | | | | 20,6 | 194,7 |  | 10 |
|  | 2. Чай сладкий с молоком | 180 | 2,8 | | 2,9 | | | | 16,8 | 93,9 |  | 114 |
|  | 3.Бутерброд с сыром и сл. маслом | 50 | 6,34 | | 11,1 | | | | 13,36 | 171,0 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | | 0,14 | | | | 0,74 | 33,9 |  |  |
| 2 Завтрак | Бананы | 115 |  | |  | | | |  | 47,5 |  |  |
| Обед |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
|  | 1. Салат из капусты и моркови | 70 | 1,12 | | 4,9 | | | | 3,36 | 67,1 |  | 180 |
|  | 2. Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250 | 2,6 | | 5,4 | | | | 15,7 | 108,2 |  | 186 |
|  | 3.Мясокостный бульон | 240 | 7,4 | | 3,6 | | | | 0,3 | 62,9 |  | 200 |
|  | 4. Котлета, биточки, шницеля | 60 | 10,2 | | 7,7 | | | | 9,1 | 141,8 |  | 608 |
|  | 5.Пюре из гороха с маслом | 150 | 8,5 | | 4,7 | | | | 50,0 | 277,6 |  | 99 |
|  | 6. Компот из сухофруктов | 180 | 0,27 | |  | | | | 21,9 | 59,7 |  | 40 |
|  | 7. Хлеб ржаной | 37,5 | 4,7 | | 0,7 | | | | 49,8 | 67,9 |  |  |
|  | 8. Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | | 0,2 | | | | 12,4 | 56,5 |  |  |
| Полдник |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
|  | 1. Пирожок печеный с капустой | 60 | 4,1 | | 6,0 | | | | 17,7 | 159,5 |  | 60 |
|  | 2. Кисель из яблок | 180 | 0,1 | | 0,1 | | | | 20,6 | 79,4 |  | 871 |
| Итого за 4 день |  |  | 62,11 | | 55,4 | | | | 292,96 | 1561,5 |  |  |
| **День 5** |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
| Завтрак | 1. Каша « Дружба» | 200 | 6,3 | | 10,1 | | | | 26,3 | 209,3 |  | 30 |
|  | 2.Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,3 | | 4,3 | | | | 22,4 | 135,0 |  | 45 |
|  | 3. Бутерброд со сливочным маслом | 30 | 2,0 | | 5,4 | | | | 12,5 | 99,0 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | | 0,14 | | | | 0,74 | 33,9 |  |  |
| 2 завтрак | 1. Сок | 150 | 0,3 | |  | | | | 17,5 | 46,5 |  |  |
|  | 2. Вафли | 30 |  | |  | | | |  | 106,7 |  |  |
| Обед | 1. Салат из моркови с изюмом | 70 | 0,84 | | 4,9 | | | | 13,6 | 85,1 |  | 172 |
|  | 2. Суп рыбный | 250 | 7,6 | | 7.4 | | | | 14,9 | 124,4 |  | 95 |
|  | 3. Картофельное пюре | 150 | 3,4 | | 4,4 | | | | 21 | 136,6 |  | 63 |
|  | 4. Котлета рыбная, рубленая | 50 | 6,0 | | 9,7 | | | | 3,5 | 97,9 |  | 43 |
|  | 5.Чай с сахаром | 180 |  | |  | | | | 12,6 | 47,1 |  | 113 |
|  | 6. Хлеб ржаной | 37,5 | 4,7 | | 0,7 | | | | 49,8 | 67,9 |  |  |
|  | 7. Хлеб пшеничный | 20 | 7,6 | | 0,6 | | | | 52,3 | 45,2 |  |  |
|  |  |  |  | |  | | | |  | 13,7 |  |  |
| Полдник |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
|  | 1. Пирожок с яблоком | 60 | 3,9 | | 6,4 | | | | 22,4 | 189,3 |  | 61 |
|  | 2.Кисломолочный напиток | 140 | 4,0 | | 3,6 | | | | 6,8 | 74,9 |  | 35 |
| Итого за |  |  | 51,0 | | 56,9 | | | | 267,6 | 1456 |  |  |
| **День 6** |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
| Завтрак | 1. Каша пшенная молочная | 200 | 6,8 | | 10,4 | | | | 25,8 | 209,3 |  | 31 |
|  | 2.Какао на молоке | 180 | 5,6 | | 5,6 | | | | 22,8 | 148,8 |  | 22 |
|  | 3. Бутерброд со сливочным маслом | 30 | 2,0 | | 5,4 | | | | 12,5 | 99,0 |  |  |
| 2 завтрак | 1. Сок | 150 | 0,5 | |  | | | | 14,0 | 46,5 |  |  |
|  | 2. Кекс | 30 |  | |  | | | |  | 106,7 |  |  |
| Обед | 1. Салат из свеклы с изюмом | 70 | 0,85 | | 4,9 | | | | 6,28 | 62,5 |  |  |
|  | 2. Рассольник со сметаной | 250 | 2,8 | | 5,6 | | | | 16,8 | 118,4 |  | 187 |
|  | 3.Мясокостный бульон | 240 | 7,4 | | 3,6 | | | | 0,3 | 62,9 |  | 200 |
|  | 4. Голубцы ленивые с отварным мясом | 200 | 16,0 | | 16,0 | | | | 22,0 | 274,3 |  | 45 |
|  | 5.Чай с сахаром | 180 |  | |  | | | | 12,6 | 47,1 |  | 113 |
|  | 6. Хлеб ржаной | 37,5 | 4,7 | | 0,7 | | | | 49,8 | 67,9 |  |  |
|  | 7. Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | | 0,2 | | | | 12,4 | 56,5 |  |  |
| Полдник |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
|  | 1. Салат картофельный | 180 | 3,0 | | 13,0 | | | | 10,3 | 197,1 |  | 123 |
|  | 2.Кисломолочный напиток | 140 | 4,0 | | 3,6 | | | | 6,8 | 74,9 |  | 35 |
|  | 3. Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | | 0,2 | | | | 9, | 45,2 |  |  |
| Итого за 6 день: |  |  | 68,8 | | 65,1 | | | | 301,3 | 1551,2 |  |  |
| **День 7** |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Запеканка творожная со сгущенкой | 150 | 21,5 | | 14,0 | | | | 15,9 | 276,1 |  | 17 |
|  | 2. Чай сладкий с молоком | 180 | 2,8 | | 2,9 | | | | 16,8 | 93,9 |  | 114 |
|  | 3. Бутерброд со сливочным маслом | 30 | 2,0 | | 5,4 | | | | 12,5 | 99,0 |  |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 115 | 0,4 | |  | | | | 11,3 | 47,5 |  |  |
| Обед | 1. Салат из белокочанной капусты с яблоками | 70 | 0,98 | | 4,9 | | | | 5,9 | 81,8 |  | 177 |
|  | 2. Гренки для супов | 20 | 4,4 | | 1,7 | | | | 28,4 | 128,8 |  | 4 |
|  | 3. Бульон из кур | 240 | 2,3 | | 2,2 | | | | 0,6 | 31,5 |  | 199 |
|  | 4. Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 5,2 | | 6,6 | | | | 26.7 | 242,8 |  | 49 |
|  | 5. Курица отварная | 50 | 11,1 | | 7,1 | | | |  | 105,5 |  | 46 |
|  | 6. Компот из сухофруктов | 180 | 0,27 | |  | | | | 21,9 | 59,7 |  | 40 |
|  | 7. Хлеб ржаной | 37,5 | 4,7 | | 0,7 | | | | 49,8 | 67,9 |  |  |
|  | 8. Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | | 0,2 | | | | 12,4 | 56,5 |  |  |
| Полдник |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
|  | 1. Винигрет овощной | 150 | 2,2 | | 15,2 | | | | 13,8 | 195,8 |  | 163 |
|  | 2.Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | | 0,2 | | | | 9,9 | 45,2 |  |  |
|  | 3.Кисель из яблок | 180 | 0,1 | | 0,1 | | | | 20,6 | 79,4 |  | 871 |
| Итого за 7 день |  |  | 77,27 | | 66,0 | | | | 360,8 | 1739,2 |  |  |
| **День 8** |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
| Завтрак | 1. Суп рисовый молочный | 200 | 4,2 | | 4,0 | | | | 14,6 | 110,6 |  | 236 |
|  | 2. Чай сладкий с молоком | 180 | 2,8 | | 2,9 | | | | 16,8 | 93,9 |  | 114 |
|  | 3.Бутерброд с сыром и сл. Маслом | 50 | 6,34 | | 11,1 | | | | 13,36 | 171 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | | 0,14 | | | | 0,74 | 33,9 |  |  |
| 2 завтрак | 1. Яблоко | 115 | 0,4 | |  | | | | 11,3 | 47,5 |  |  |
| Обед | 1. Салат из свежих овощей | 70 | 0,84 | | 4,9 | | | | 2,4 | 65,8 |  |  |
|  | 2. Суп рыбный | 250 | 7,6 | | 7,4 | | | | 14,9 | 124,4 |  | 95 |
|  | 3. Капуста тушеная | 200 | 4,2 | | 8,9 | | | | 9,4 | 181,8 |  | 23 |
|  | 4. Сосиска | 51 | 6,4 | | 14,7 | | | |  | 158 |  | 48 |
|  | 5.Лимонный напиток | 180 |  | |  | | | | 13,7 | 52,1 |  | 142 |
|  | 6. Хлеб ржаной | 37,5 | 4,7 | | 0,7 | | | | 49,8 | 67,9 |  |  |
|  | 7. Хлеб пшеничный | 20 | 7,6 | | 0,6 | | | | 52,3 | 45,2 |  |  |
| Полдник |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
|  | 1. Ватрушка с творогом | 60 | 6,72 | | 3,2 | | | | 24,24 | 167,5 |  | 1052 |
|  | 2.Кисель из яблок | 180 | 0,1 | | 0,1 | | | | 20,6 | 79,4 |  | 871 |
| Итого за 8 день |  |  | 51,84 | | 57,8 | | | | 245,86 | 1310,7 |  |  |
| **День 9** |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Каша гречневая молочная жидкая | 150 | 5,2 | | 7,8 | | | | 18,7 | 156,9 |  | 27 |
|  | 2. Яйцо | 40 | 12,7 | | 11,7 | | | | 0,7 | 64,2 |  |  |
|  | 3.Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,3 | | 4,3 | | | | 22,4 | 135,0 |  | 45 |
|  | 4. Хлеб пшеничный | 20 | 7,6 | | 0,6 | | | | 52,3 | 45,2 |  |  |
| 2 завтрак | 1.Сок | 150 | 0,5 | |  | | | | 11,7 | 46,5 |  |  |
|  | 2. Конфеты шоколадные | 30 | 4,8 | | 34,7 | | | | 57,6 | 106,7 |  |  |
| Обед | 1. Салат из свеклы с солеными огурцами | 70 | 1,0 | | 7,1 | | | | 5,3 | 85,6 |  | 183 |
|  | 2. Щи со сметаной | 250 | 2,1 | | 3,5 | | | | 12,3 | 77,0 |  | 208 |
|  | 3. Картофельное пюре | 150 | 3,4 | | 4,4 | | | | 21,0 | 136,6 |  | 63 |
|  | 4.Бефстроганов из отварной говядины в томатно-сметанном соусе | 80 | 12,1 | | 8,7 | | | | 3,6 | 136,1 |  | 59 |
|  | 5. Компот из сухофруктов | 180 | 0,27 | |  | | | | 21,9 | 59,7 |  | 40 |
|  | 6. Хлеб ржаной | 37,5 | 4,7 | | 0,7 | | | | 49,8 | 67,9 |  |  |
|  | 7. Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | | 0,2 | | | | 12,4 | 56,5 |  |  |
|  | 8. Огурцы свежие порционные | 46,5 | 0,8 | |  | | | | 3,0 | 13,7 |  |  |
|  | 9.Мясокостный бульон | 24 | 0,74 | | 0,36 | | | | 0,03 | 6,3 |  | 200 |
| Полдник |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
|  | 1. Оладьи с изюмом | 100 | 6,8 | | 8,8 | | | | 41.8 | 289,6 |  | 54 |
|  | 2.Кисломолочный напиток | 140 | 4,0 | | 3,6 | | | | 6,8 | 74,9 |  | 35 |
|  | 3. соус молочный сладкий | 30 | 1,2 | | 0,9 | | | | 5,5 | 34 |  | 79 |
| Итого за 9 день |  |  | 79,81 | | 97,76 | | | | 386,73 | 1581,1 |  |  |
| **День 10** |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Каша рисовая молочная жидкая с изюмом | 200 | 6,5 | | 8,9 | | | | 26,8 | 212,1 |  | 33 |
|  | 2.Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,3 | | 4,3 | | | | 22,4 | 135 |  | 45 |
|  | 3. Бутерброд со сливочным маслом | 30 | 2,0 | | 5,4 | | | | 12,5 | 99,0 |  |  |
| 2 завтрак | 1. Банан | 115 |  | |  | | | |  | 47,5 |  |  |
| Обед |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
|  | 1.Сельдь с луком | 60 | 0,2 | | 3,6 | | | | 1,0 | 36,6 |  | 83 |
|  | 2. Гренки для супов | 20 | 4,4 | | 1,7 | | | | 28,4 | 128,8 |  | 4 |
|  | 3. Бульон из кур | 240 | 2,3 | | 2,2 | | | | 0,6 | 31,5 |  | 199 |
|  | 4. Рагу овощное | 200 | 5,2 | | 6,6 | | | | 26,7 | 181,0 |  | 64 |
|  | 5. Котлеты из кур | 50 | 14,1 | | 8,7 | | | | 3,2 | 146,3 |  | 7 |
|  | 6.Кисель из яблок | 180 | 0,1 | | 0,1 | | | | 20,6 | 79,4 |  | 871 |
|  | 7. Хлеб ржаной | 37,5 | 4,7 | | 0,7 | | | | 49,8 | 67,9 |  |  |
|  | 8. Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | | 0,2 | | | | 12,4 | 56,5 |  |  |
| Полдник |  |  |  | |  | | | |  |  |  |  |
|  | 1. Булочка сдобная | 60 | 3,7 | | 5,1 | | | | 23,2 | 207,4 |  | 9 |
|  | 2.Чай с сахаром | 180 | - | | - | | | | 12,6 | 47,1 |  | 113 |
| Итого за 10 день |  |  | 59,5 | | 49,6 | | | | 308,5 | 1593,6 |  |  |
| Итого за весь период |  |  | 674,54 | | 559,26 | | | | 3176,21 | 13634,815 |  |  |