

Примерное 10-дневное меню для МДОУ Д.С № 2 С учетом рекомендуемых норм потребления энергии белков, жиров, углеводов.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
<p>Каша Ячневая Вес -200 Б-7,2 Ж-4 У-39,6 Ккал-222 Чай сладкий с лимоном Вес -200, Б 0 ,Ж -0 ,У -14,96 Ккал- 59,7 Батон с маслом Вес -40\10, Б -3,1,Ж -7,86 ,У -20,52 Ккал- 166,6 Всего ккал-448,3</p>	<p>Каша пшеничная Вес-200 Б-6,4 Ж-5,2 У-34,2 Ккал-216,6 Какао Вес-200 Б-5,4 Ж-1,7 У-11,2 У-121,5 Ккал – 141 Батон с маслом Вес -40\10, Б -3,1,Ж -7,86 ,У -20,52 Ккал- 166,6 Всего ккал-524,2</p>	<p>Каша геркулесовая Вес-200, Б-6,4 Ж –8,2 У-28,4 Ккал -265 Чай сладкий с лимоном Вес -200, Б 0 ,Ж -0 ,У -14,96 Ккал- 59,7 Батон с маслом Вес -40\10, Б -3,1,Ж -7,86 ,У -20,52 Ккал- 166,6 Всего ккал-491,3</p>	<p>Каша манная Вес 200 Б-6,05 Ж- 14,65 У-31,4 Ккал-270,8 Какао Вес-200 Б-5,4 Ж-1,7 У-11,2 У-121,5 Ккал – 141 Батон с маслом Вес -40\10, Б -3,1,Ж -7,86 ,У -20,52 Ккал- 166,6 Всего ккал-578,4</p>	<p>Каша гречневая Вес-210 Б-8,45 Ж-12,85 У-43,28 Ккал-310,8 Чай сладкий с лимоном Вес -200, Б 0 ,Ж -0 ,У -14,96 Ккал- 59,7 Батон с маслом Вес -40\10, Б -3,1,Ж -7,86 ,У -20,52 Ккал- 166,6 Всего ккал-537,1</p>
Обед				
<p>Рассольник со сметаной Вес-200 Б-2,8 Ж-4 У-10 Ккал-84 Запеканка рисовая с мясом, соус, огурец свежий Вес-250 Б-17,7 Ж-17,1 У-70,13 Ккал-500,4 Хлеб ржаной Вес -50 Б- 3,9 Ж – 0,9 У – 12 Ккал-125 Компот из с\фруктов Вес – 180 Б – 1,44 Ж – 0 ,У -25,56 Ккал – 108 Всего ккал-817,4</p>	<p>Суп рыбный со сметаной Вес-200 Б-6,24 Ж-3,4 У-5,31 К-75,4 Азу Вес -250 Б-25,14 Ж-22,43 У-28,65 Ккал-417,03 Салат капустно-сырный Вес-50 Б-3,15 Ж-4,2 У-1,65 Ккал-58 Хлеб ржаной Вес -50 Б- 3,9 Ж – 0,9 У – 12 Ккал – 125 Компот из с\фруктов Вес – 180 Б – 1,44 Ж – 0 ,У -25,56 Ккал – 108 Всего ккал- 783,43</p>	<p>Борщ со сметаной Вес-200 Б-8,62 Ж-9,34 У-10,7 К-144,5 Греча отварная, гуляш Вес-200 Б-15,2 Ж-5 У-27,8 К-272,2 Салат морковный Вес-50 Б-0,57 Ж-5,05 У-4,85 Ккал-66,33 Хлеб ржаной Вес -50 Б- 3,9 Ж – 0,9 У – 12 Ккал – 125 Компот из с\фруктов Вес – 180 Б – 1,44 Ж – 0 ,У -25,56 Ккал – 108 Всего ккал-716</p>	<p>Суп картофельный с мясом Вес-200 Б-1,88 Ж-2,26 У-13,3 Ккал-81 Макароньы, котлета (мясная), помидор свежий Вес-180\80\60 Б-21,36 Ж-16,84 У-43,98 Ккал-421,6 Хлеб ржаной Вес -50 Б- 3,9 Ж – 0,9 У – 12 Ккал – 125 Компот из с\фруктов Вес – 180 Б – 1,44 Ж – 0 ,У -25,56 Ккал – 108 Всего ккал-735,6</p>	<p>Суп рисовый с куриой Вес-200 Б-8,4 Ж-5,8 У-23,4 К-176,4 Пюре картофельное Вес 180 Б-3,7 Ж-7 У-29,4 Ккал-190 Тефтели рыбные в том.соусе Вес-80 Б-7,1 Ж-1,7 У-4,7 Ккал-61,9 Огурец свежий Вес- 60 Б-0,42 У-1,8 Ккал-6 Хлеб ржаной Вес -50 Б- 3,9 Ж – 0,9 У – 12 К – 125 Компот из с\фруктов Вес – 180 Б – 1,44 Ж – 0 ,У -25,56 Ккал – 108 Всего ккал-667,3</p>
Полдник				
<p>Молоко Вес -200 Б-6,2 Ж- 9 У-9,4 Ккал – 144 Пяники Вес – 40 Б-2,36 Ж-2,6 У- 28,2 Ккал – 141,2 Всего ккал- 285,2</p>	<p>Кисель ягодный Вес – 200 У-23,4 Ккал-95,4 Оладьи с повидлом Вес-130 Б-4,56 Ж-4 У-30,56 Ккал-212,4 Фрукты Вес-80 Б-0,64 Ж-0,24 У-7,68 Ккал-33,6 Всего ккал-341,4</p>	<p>Молоко Вес -200 Б-6,2 Ж- 9 У-9,4 Ккал – 144 Вафли Вес-40 Б-1,36 Ж-12,08 У-25,8 Ккал-215,6 Всего ккал- 359,6</p>	<p>Напиток из шиповника Вес 200 Б-0,4 У-17,8 Ккал-72 Печенье Вес-40 Б-5,25 Ж-8,26 У-52,43 Ккал-166,8 Фрукты Вес-80 Б-0,64 Ж-0,24 У-7,68 Ккал-33,6 всего ккал-272,4</p>	<p>Молоко Вес -200 Б-6,2 Ж- 9 У-9,4 Ккал – 144 Булочка Вес-130 Б-5,76 Ж-4,96 У-4,8 ККАЛ-253,6 Всего ккал-397,6</p>
Ужин				
<p>Творожно-манна запеканка со сгущенкой Вес-200 Б-31,67,8 Ж-22,79 У-56,74 Ккал-557,25 Сок фруктовый Вес-200 У-23 Ккал-92 Всего ккал-649,25</p>	<p>Плов морковный Вес-200 Б-3,6 Ж-7 У-31 Ккал-201,6 Сок фруктовый Вес-200 У-23 Ккал-92 Всего ккал-293,6</p>	<p>Макароньы с сыром Вес-210 Б-13,8 ж-8,82 У-42,36 ккал-308,4 Сок фруктовый Вес-200 У-23 Ккал-92 Всего ккал-400,4</p>	<p>Свекла туш. с вар. яйцом Вес -200 Б-11.96 Ж-16,28 У-22,4 Ккал-278 Сок фруктовый Вес-200 У-23 Ккал-92 Всего ккал-370</p>	<p>Суп молочный пшениный Вес-200 Б-8,4 Ж-6,2 У-35 Ккал-228,6 Сок фруктовый Вес-200 У-23 Ккал-92 Всего ккал-320,6</p>
Общее количество ккал-1925,95	Общее количество ккал-1942,63	Общее количество ккал-1967,3	Общее количество ккал-1956,4	Общее количество ккал-1922,6

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Каша ячневая на молоке Вес -200, Б -3,6 Ж -2 ,У -19,8 Ккал- 222 Чай сладкий с лимоном Вес -200, Ж -0 ,У -14,96 Ккал- 59,7 Батон с маслом Вес -40\10, Б -3,1,Ж -7,86 ,У -20,52 Ккал- 166,6 Всего ккал. – 398,1	Каша геркулесовая Вес-200, Б-6,4 Ж –8,2 У-28,4 Ккал -265 Какао Вес-200 Б-5,4 Ж-1,7 У-11,2 У-121,5 Ккал – 141 Батон с маслом Вес -40\10, Б -3,1,Ж -7,86 ,У -20,52 Ккал- 166,6 Всего ккал.-572,4	Каша рисовая Вес-200 Б-7,1 Ж-18,1 У-37,16 Ккал-349 Чай сладкий с лимоном Вес -200, Б 0 ,Ж -0 ,У -14,96 Ккал- 59,7 Батон с маслом Вес -40\10, Б -3,1,Ж -7,86 ,У -20,52 Ккал- 166,6 Всего ккал-575,1	Каша манная Вес 200 Б-6,05 Ж- 14,65 У-31,4 Ккал-270,8 Сыр Вес 50 Б-12,5 Ж-13,5 У-1 Ккал- 178 Какао Вес-200 Б-5,4 Ж-1,7 У-11,2 У-121,5 Ккал – 141 Батон с маслом Вес -40\10, Б -3,1,Ж -7,86 ,У -20,52 Ккал- 166,6 Всего ккал-756,2	Каша дружба Вес-200 Б-8,4 Ж-6,2 У-35 Ккал-228,6 Чай сладкий с лимоном Вес -200, Б 0 ,Ж -0 ,У -14,96 Ккал- 59,7 Батон с маслом Вес -40\10, Б -3,1,Ж -7,86 ,У -20,52 Ккал- 166,6 Всего ккал-454,7
Обед				
Щи со сметаной из свежей капусты Вес-210, Б -2,25, Ж -9,4 , У-4,56 Ккал- 105,4 Рис отварной, бефстроганов Вес – 260, Б – 17,4 Ж – 100,4 У – 54,52 Ккал – 386,4 Салат из свеклы Вес- 50 Б – 1,3 Ж – 6,05 У – 5,4 Ккал – 80,5 Хлеб ржаной Вес -50 Б- 3,9 Ж – 0,9 У – 12 Ккал – 125 Компот из ц/фруктов Вес – 180 Б – 1,44 Ж – 0 ,У -25,56 Ккал – 108 Всего ккал- 755,3	Суп рисовый с помидорами со сметаной Вес – 200, Б- 2,7 Ж-14,7 У-11,65 Ккал- 192 Жаркое по-домашнему Вес – 200 Б-19 Ж-15 У-11,6 Ккал-254 Хлеб ржаной Вес -50 Б- 3,9 Ж – 0,9 У – 12 Ккал – 125 Компот из ц/фруктов Вес – 180 Б – 1,44 Ж – 0 ,У -25,56 Ккал – 108 Всего ккал.-629	Свекольник со сметаной Вес-200 Б-1,26 Ж-6,5 У-8,65 Ккал-96,8 Греча, котлета (мясная), помидор свежий Вес-180\80\60 Б-21,36 Ж-16,84 У-43,98 Ккал-421,6 Хлеб ржаной Вес -50 Б- 3,9 Ж – 0,9 У – 12 Ккал – 125 Компот из ц/фруктов Вес – 180 Б – 1,44 Ж – 0 ,У -25,56 Ккал – 108 Всего ккал-701,4	Суп макаронный с мясом Вес-200 Б-2,6 Ж-2 У- 16 Ккал-96 Капуста туш. с мясом Вес-200 Б-17,6 Ж-6 У-6,6 Ккал-164,6 Компот из ц/фруктов Вес – 180 Б – 1,44 Ж – 0 ,У -25,56 Ккал – 108 Хлеб ржаной Вес -50 Б- 3,9 Ж – 0,9 У – 12 Ккал – 125 Всего ккал-443,6	Суп гороховый с гречками Вес 230 Б-24,85 Ж-19,15 У-38,43 Ккал-415,7 Пюре картофельное Вес 180 Б-3,7 Ж-7 У-29,4 Ккал-190 Суфле рыбное Вес-80 Б-12,96 Ж-5,92 У-1,84 Ккал-112,8 Огурец свежий Вес- 60 Б-0,42 У-1,8 Ккал-6 Хлеб ржаной Вес -50 Б- 3,9 Ж – 0,9 У – 12 Ккал – 125 Компот из ц/фруктов Вес – 180 Б – 1,44 Ж – 0 ,У -25,56 Ккал – 108 Всего ккал-907,5
Полдник				
Молоко Вес -200 Б-6,2 Ж- 9 У-9,4 Ккал – 144 Пряники Вес – 40 Б-2,36 Ж-2,6 У- 28,2 Ккал – 141,2 Всего ккал- 285,2	Напиток из шиповника Вес 200 Б-0,4 У-17,8 Ккал-72 оладьи с повидлом Вес-130 Б-4,56 Ж-4 У-30,56 Ккал-212,4 Фрукты Вес-80 Б-0,64 Ж-0,24 У-7,68 Ккал-33,6 Всего ккал-318	Молоко Вес -200 Б-6,2 Ж- 9 У-9,4 Ккал – 144 Печенье Вес-40 Б-5,25 Ж-8,26 У-52,43 Ккал-166,8 Всего ккал-310,8	Кисель ягодный Вес – 200 У-23,4 Ккал-95,4 Вафли Вес-40 Б-1,36 Ж-12,08 У-25,8 Ккал-215,6 Фрукты Вес-80 Б-0,64 Ж-0,24 У-7,68 Ккал-33,6 Всего ккал.-344,6	Молоко Вес -200 Б-6,2 Ж- 9 У-9,4 Ккал – 144 Булочка Вес-130 Б-5,76 Ж-4,96 У-4,8 Ккал-253,6 Всего ккал-397,6
Ужин				
Сырники со сгущенкой Вес – 200 Б- 35,64 Ж – 9,03 У- 49,56 Ккал – 452,4 Сок фруктовый Вес-200 У-23 Ккал-92 Всего ккал-544,4	Омлет с зеленым горошком Вес -200 Б-21,7 Ж-30,9 У-10,7 Ккал-404, Сок фруктовый Вес-200 У-23 Ккал-96 Всего ккал-406,35	Рагу овощное Вес- 250 Б-1 Ж-7 У-8,6 Кка-226 Сок фруктовый Вес-200 У-23 Ккал-92 Всего ккал-318	Сок фруктовый Вес-200 У-23 Ккал-92 Макароны с вареным яйцом Вес-200 Б-13,98 Ж-6,8 У-46,78 Ккал-310,35 Всего ккал.-402,35	Суп молочный Вес-200 Б-4,4 Ж-3,8 У-15,8 Ккал-116 Напиток фруктово-ягодный Вес-200 У-22,8 Ккал-92 Всего ккал-208
Общее количество ккал.- 1983	Общее количество ккал.-1925,7	Общее количество ккал.-1954,1	Общее количество ккал.-1946,75	Общее количество ккал-1967,8

