

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ д/с № 78  
Блинова Е.Э.  
«05» июня 2023 г.



# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД

МАДОУ Д/С № 78

Калининград

**Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)**

**МАДОУ д/с № 78**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

**Неделя 1**

**День 1 (понедельник)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша жидкая молочная рисовая со сливочным маслом и сахаром	200	2,06	3,92	26,08	148	185
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	2,17	3,55	14,61	99,33	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>7,08</b>	<b>9,88</b>	<b>55,05</b>	<b>338,33</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с горохом, со свиной	200	6,41	4,48	13,1	118,48	81
2	Рулет с луком и яйцом с томатным соусом	80/30	10,32	9,37	10,44	167,35	295
3	Каша гречневая вязкая	130	3,97	4,34	17,79	126,39	314
4	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,32	42,95	20
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>705</b>	<b>24,32</b>	<b>21,13</b>	<b>87,27</b>	<b>636,97</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Молоко кипяченое	190	5,78	5,15	9,57	107,6	400
2	Печенье	30	2,4	4,5	19,5	129	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>8,18</b>	<b>9,65</b>	<b>29,07</b>	<b>236,6</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/20	23,84	16,84	24,9	346,8	231
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,33	8,73	43,05	
4	Бананы	100	0,9	0,3	12,6	57	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>455</b>	<b>26,09</b>	<b>17,49</b>	<b>57,33</b>	<b>490,85</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1890</b>	<b>66,17</b>	<b>58,15</b>	<b>238,82</b>	<b>1744,95</b>	



Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом и сахаром	200	4,36	0,48	31,87	149	185
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>11,34</b>	<b>8,58</b>	<b>60,79</b>	<b>365</b>	
1	Груши	100	0,48	0,11	12,05	50,82	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,48</b>	<b>0,11</b>	<b>12,05</b>	<b>50,82</b>	
<b>Обед</b>							
1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	200	5,58	4,82	8,48	99,84	67
2	Рыба запеченная	70	11,07	5,87	2,53	110,43	30
3	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,93	123,33	318
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,1	15
5	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	372
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>665</b>	<b>22,28</b>	<b>18,04</b>	<b>70,93</b>	<b>538,5</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Ацидолакт	180	4,68	6,3	19,8	153	401
2	Пирожки с яблоками	80	4,57	2,52	36,32	186,26	454
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>9,25</b>	<b>8,82</b>	<b>56,12</b>	<b>339,26</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Макароны, запеченные с яйцом	200	10,04	9,48	31,04	250	208
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>425</b>	<b>12,24</b>	<b>10,05</b>	<b>56,69</b>	<b>365,75</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1870</b>	<b>55,59</b>	<b>45,6</b>	<b>256,58</b>	<b>1659,33</b>	

**Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)**

**МАДОУ д/с № 78**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

**Неделя 1**

**День 3 (среда)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

**Завтрак**

1	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,22	18,84	145,2	93
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>12,91</b>	<b>13,39</b>	<b>47,81</b>	<b>363,2</b>	

**Второй завтрак**

1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	

**Обед**

1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,31	4,14	12,35	103,8	83
2	Котлеты рубленые из птицы	70	11,3	10,36	11,77	185,5	305
3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,75	32,53	176,8	313
4	Огурец свежий порционный	40	0,09	0	0,29	1,62	
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>675</b>	<b>22,74</b>	<b>18,66</b>	<b>98,57</b>	<b>649,52</b>	

**Полдник**

1	Кисель из повидла	200	0,09	0	22,26	89,4	383
2	Гренки из пшеничного хлеба	20	3,15	0,81	21,53	106,19	115
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>3,24</b>	<b>0,81</b>	<b>43,79</b>	<b>195,59</b>	

**Ужин**

1	Суфле из рыбы	80/5	12,65	10,95	3,36	162	268
2	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,93	123,33	318
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	46	393
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>440</b>	<b>17,39</b>	<b>15,26</b>	<b>49,17</b>	<b>403,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1855</b>	<b>56,68</b>	<b>48,52</b>	<b>249,14</b>	<b>1655,39</b>	



**Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)**

**МАДОУ д/с № 78**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Неделя 1

День 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша жидкая молочная геркулесовая со сливочным маслом	200	3,79	5,48	19,03	141	185
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>8,16</b>	<b>11,26</b>	<b>43,63</b>	<b>308</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с рыбой	200	6,5	2,69	12,57	100,4	84
2	Оладьи из печени с молочным соусом	80/30	11,54	8,9	5,75	156,51	
3	Рагу из овощей	130	1,95	6,41	12,46	115,27	137
4	Свежий порционный помидор	40	0,44	0,08	1,52	9,6	
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>695</b>	<b>23,35</b>	<b>18,49</b>	<b>73,92</b>	<b>563,58</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Йогурт питьевой	180	5,27	4,5	20,32	142,2	401
2	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,66	17,46	86,1	
3	Повидло	10	0	0	6,6	27	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>7,82</b>	<b>5,16</b>	<b>44,38</b>	<b>255,3</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Пудинг из творога с повидлом	130	15,14	10,76	24,51	327	235
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,33	8,73	43,05	
4	Бананы	100	0,9	0,3	12,6	57	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>445</b>	<b>17,39</b>	<b>11,41</b>	<b>56,94</b>	<b>471,05</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1880</b>	<b>57,22</b>	<b>46,32</b>	<b>228,97</b>	<b>1640,13</b>	

**Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)**

**МАДОУ д/с № 78**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

**Неделя 1**

**День 5 (пятница)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

**Завтрак**

1	Каша жидкая молочная из пшеницы и риса («Дружба») со сливочным маслом и сахаром	200	6,32	10,18	26,34	223,16	
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	2,17	3,55	14,61	99,3	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>11,16</b>	<b>16,07</b>	<b>55,26</b>	<b>411,46</b>	

**Второй завтрак**

1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	

**Обед**

1	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	3,11	2,28	14,78	92	82
2	Птица тушеная порционная в томатном соусе	50/50	10,97	8,73	3,98	137,8	301
3	Пюре из гороха с маслом	100	8,8	5,0	28,7	195	БОБ0199
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,1	15
5	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>665</b>	<b>26,03</b>	<b>19,62</b>	<b>87,45</b>	<b>629,7</b>	

**Полдник**

1	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
2	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,66	17,46	86,1	
3	Повидло	10	0	0	6,6	27	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>6,22</b>	<b>3,85</b>	<b>39,88</b>	<b>220,1</b>	

**Ужин**

1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
2	Винегрет овощной	180	2,46	11,12	15,19	171	45
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	46	393
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>445</b>	<b>9,8</b>	<b>16,29</b>	<b>41,35</b>	<b>351,75</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1840</b>	<b>53,71</b>	<b>55,83</b>	<b>234,04</b>	<b>1655,21</b>	



**Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)**

**МАДОУ д/с № 78**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

**Неделя 2**

**День 6 (понедельник)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша кукурузная молочная жидкая	200	4,36	4,87	29,7	180,25	185
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	2,17	3,55	14,61	99,3	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>9,38</b>	<b>10,83</b>	<b>58,67</b>	<b>370,55</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с фасолью, со свиной	200	6,1	4,54	13,09	117,28	81
2	Тефтели мясные в томатном соусе	70/30	7,57	8,32	11,16	160,6	286
3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,75	32,53	176,8	313
4	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,32	42,95	20
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>695</b>	<b>20,41</b>	<b>19,55</b>	<b>102,72</b>	<b>679,43</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Молоко кипяченое	190	5,78	5,15	9,57	107,6	400
2	Печенье	30	2,4	4,5	19,5	129	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>8,18</b>	<b>9,65</b>	<b>29,07</b>	<b>236,6</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Запеканка из творога с морковью со сгущенным	150/20	18,93	17,08	46,87	416,8	238
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,33	8,73	43,05	
4	Бананы	100	0,9	0,3	12,6	57	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>485</b>	<b>21,18</b>	<b>17,73</b>	<b>79,3</b>	<b>560,85</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1910</b>	<b>59,65</b>	<b>57,76</b>	<b>279,86</b>	<b>1889,63</b>	

**Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)**

**МАДОУ д/с № 78**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

**Неделя 2**

**День 7 (вторник)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом и сахаром	200	6,76	10,42	25,86	224,94	
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>11,13</b>	<b>16,2</b>	<b>50,46</b>	<b>391,94</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Груши	100	0,48	0,11	12,05	50,82	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,48</b>	<b>0,11</b>	<b>12,05</b>	<b>50,82</b>	
<b>Обед</b>							
1	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200	3,51	4,38	10,42	95,64	57
2	Шницель рыбный натуральный	70	10,57	3,43	7,18	101,5	258
3	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,93	123,33	318
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,1	15
5	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>665</b>	<b>19,71</b>	<b>15,16</b>	<b>77,52</b>	<b>525,37</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кефир	180	5,22	4,5	12,19	109,9	401
2	Булочка «Российская»	80	5,62	6,4	44,4	257,33	474
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>10,84</b>	<b>10,9</b>	<b>56,59</b>	<b>367,23</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Голубцы ленивые в соусе	200	14,58	10,72	23,54	248,85	298
2	Свежий порционный огурец	40	0,09	-	0,29	1,62	
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	46	393
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>465</b>	<b>16,93</b>	<b>11,29</b>	<b>49,71</b>	<b>368,22</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1910</b>	<b>59,09</b>	<b>53,66</b>	<b>246,33</b>	<b>1703,58</b>	



**Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)**

**МАДОУ д/с № 78**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

**Неделя 2**

**День 8 (среда)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

**Завтрак**

1	Омлет натуральный	100	9,35	12,29	1,8	155	215
2	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,03	50	12
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	395
4	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>390</b>	<b>18,27</b>	<b>23,82</b>	<b>36,4</b>	<b>433,11</b>	

**Второй завтрак**

1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	

**Обед**

1	Рассольник ленинградский с курицей, сметаной	200	8,43	8,43	13,27	166,08	76
2	Биточки рубленые из птицы в томатном соусе	70/30	10,96	10,98	9,34	179,85	306
3	Каша гречневая вязкая	130	3,97	4,34	17,79	126,39	314
4	Свежий порционный огурец	40	0,09	-	0,29	1,62	
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>685</b>	<b>26,37</b>	<b>24,16</b>	<b>82,32</b>	<b>655,74</b>	

**Полдник**

1	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
2	Гренки из пшеничного хлеба	20	3,15	0,8	21,53	106,19	115
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>6,82</b>	<b>3,99</b>	<b>37,35</b>	<b>213,19</b>	

**Ужин**

1	Рыба, запеченная с картофелем	160	12,7	10,2	15,74	206	250
2	Салат из белокочанной и морской капусты	50	0,92	2,54	4,92	46,42	49
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>435</b>	<b>15,82</b>	<b>13,31</b>	<b>46,31</b>	<b>368,17</b>	

<b>Итого за день:</b>		<b>1810</b>	<b>67,68</b>	<b>65,68</b>	<b>212,18</b>	<b>1714,21</b>	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

**Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)**

**МАДОУ д/с № 78**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

**Неделя 2**

**День 9 (четверг)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

**Завтрак**

1	Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200	3,02	3,92	25,06	148	185
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>10</b>	<b>12,02</b>	<b>53,98</b>	<b>364</b>	

**Второй завтрак**

1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	

**Обед**

1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,66	2,63	12,54	92,48	84
2	Жаркое по-домашнему	200	38,78	8,79	21,64	320,27	276
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,1	15
4	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
5	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>685</b>	<b>46,59</b>	<b>15,03</b>	<b>74,17</b>	<b>617,65</b>	

**Полдник**

1	Йогурт питьевой	180	5,27	4,5	20,32	142,2	401
2	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,66	17,46	86,1	
3	Повидло	10	0	0	6,6	27	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>7,82</b>	<b>5,16</b>	<b>44,38</b>	<b>255,3</b>	

**Ужин**

1	Вареники ленивые (отварные) из творога	120	16,17	11,72	27,16	278,45	230
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,33	8,73	43,05	
4	Бананы	100	0,9	0,3	12,6	57	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>435</b>	<b>18,42</b>	<b>12,37</b>	<b>59,59</b>	<b>422,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1860</b>	<b>83,33</b>	<b>44,58</b>	<b>242,22</b>	<b>1701,65</b>	



**Примерное десятидневное меню на теплый период (лето-осень)**

**МАДОУ д/с № 78**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

**Неделя 2**

**День 10 (пятница)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	2,17	3,55	14,61	99,3	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>10,81</b>	<b>11,37</b>	<b>46</b>	<b>329,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>							
1	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	8,44	8,54	11,43	156,92	58
2	Птица тушеная порционная в томатном соусе	50/50	10,97	8,73	3,98	137,8	301
3	Макароны отварные	130	4,78	3,92	22,92	146,03	317
4	Помидор свежий порционный	40	0,44	0,08	1,52	9,6	
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>685</b>	<b>27,55</b>	<b>21,68</b>	<b>81,47</b>	<b>632,15</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кисель из повидла	200	0,09	-	22,26	89,4	383
2	Вафли	30	1,74	7,44	18,23	146,85	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>1,83</b>	<b>7,44</b>	<b>40,49</b>	<b>236,25</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
2	Рагу из овощей	180	2,66	12,78	16,74	192,77	137
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	46	393
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>445</b>	<b>10</b>	<b>17,95</b>	<b>42,9</b>	<b>373,52</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1870</b>	<b>50,69</b>	<b>58,44</b>	<b>220,96</b>	<b>1614,02</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>60,98</b>	<b>53,45</b>	<b>240,91</b>	<b>1697,81</b>	