

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МКДОУ Цвиллинский детский
сад «Солнышко»
Вяткина Е.М.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНИ НЕДЕЛИ	1 ЗАВТРАК	2 ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
1 ДЕНЬ	Каша рисовая молочная вязкая(выход-200,Б-3,09,Ж-4,07,У-32,09,ккал-177,0) хлеб с маслом, сыр(выход-50,Б-3,48,Ж-8,32,У-17,2,ккал-157,6) какао(выход-180, Б-3,67,Ж-3,19,У-15,82, ккал-107)	Сок(выход-180,Б-0,9,Ж-0,У-18,18,ккал-76) Печенье(выход-30,0,Б-1,28,Ж-3,36,У-13,7, ккал-90,16)	Салат из капусты с морковью, яблоком (выход-60,Б-0,85,Ж-2,5,У-5,2,ккал-46,7) Борщ с капустой и картофелем.(выход-200,Б-1,52,Ж-5,33,У-8,65,ккал-88,89) Каша гречневая рассыпчатая(выход-100,Б-5,82,Ж-3,62,У-30,0,ккал-175,87) Гуляш с отварным мясом (выход-140, Б-18,05,Ж-14,26, У-4,58, ккал-218) Хлеб, компот.(выход-200,Б-0,44,Ж-0,02,У-27,76,ккал-113,0)	Вареники ленивые.(выход-155,Б-21,89,Ж-16,03,У-22,6,ккал-321) Фрукты(выход-100,Б-0,4,Ж-0,4, У-9,8, ккал-47) Чай (выход-180, Б-0,06,Ж-0,02,У-9,99, ккал-40,0).
Энергетическая ценность,ккал за день-1658,22				

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МКДОУ Цвиллинский детский сад «Солнышко»
 Вяткина Е.М.



<p>2 ДЕНЬ</p> <p>Энергетическая ценность, ккал за день-1450,3</p>	<p>Каша молочная «Дружба» (выход-200,Б-5,5,Ж-8,77,У-29,27,ккал-213,0) Хлеб с маслом, сыр (выход-50,Б-3,48,Ж-8,32,У-17,2,ккал-157,6) Чай(выход-180,Б-0,06,Ж-0,02,У-9,99,ккал-40,0)</p>	<p>Сок(выход-180,Б-0,9,Ж-0,У-18,18,ккал-76) печенье(выход-30,0,Б-1,28,Ж-3,36,У-13,7,ккал-90,16)</p>	<p>Салат с морковью и яблоком(выход-60,Б-0,64,Ж-0,1,У-5,17,ккал-24,24) Щи по-уральски со сметаной (выход-250,Б-2,05,У-5,08,У-7,2,ккал-82,5) Суфле рыбное (выход-70,Б-11,03,Ж-6,4,У-2,87,ккал-112,8) Хлеб, компот.(выход-200,Б-0,44,Ж-0,02,У-27,76,ккал-113,0)</p>	<p>Блины с повидлом (выход-150,Б-11,8,Ж-10,6,У-72,9,ккал-434) Фрукты(выход-100,Б-0,4,Ж-0,4,У-9,8, ккал-47) Кисель(выход-200, Б-0,Ж-0, У-18, ккал-60)</p>
---	---	--	--	--

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МКДОУ Цвиллинский детский сад «Солнышко»
 Вяткина Е.М



<p>3 ДЕНЬ</p> <p>Энергет.цен-ть,ккал за день-1652,26</p>	<p>Каша манная молочная (выход-200,Б-4,52, Ж-4,07, У-30,57,ккал-177,0) хлеб с маслом, сыр (выход-50,Б-3,48,Ж-8,32,У-17,2,ккал-157,6) Какао (выход-180,Б-3,67,Ж-3,19,У-15,82, ккал-107)</p>	<p>Сок(выход-180,Б-0,9,Ж-0,У-18,18,ккал-76)</p> <p>печенье(выход-30,0,Б-1,28,Ж-3,36,У-13,7, ккал-90,16)</p>	<p>Огурец соленый(выход-25,Б-1,08,Ж-3,04,У-1,04, ккал-26,8)</p> <p>Суп картофельный с бобовыми и мясом(выход-250,Б-5,49,Ж-5,27,У-16,32, ккал-135)</p> <p>Каша гречневая рассыпчатая(выход-150,Б-8,59,Ж-6,09,У-38,64,ккал-243)</p> <p>Гуляш из отварного мяса (выход-140,Б-18,05,Ж-14,26,У-4,58, ккал-218)</p> <p>Хлеб, компот(выход-200,Б-0,44,Ж-0,02,У-27,76,ккал-113,0)</p>	<p>Пирог с рыбой (выход-80,Б-10,45,Ж-6,74,У-27,21, ккал-222,0)</p> <p>Фрукты(выход-100,Б-0,4,Ж-0,4, У-9,8, ккал-47)</p> <p>Чай (выход-180,Б-0,06,Ж-0,02,У-9,99,ккал-40,0)</p>		
--	--	---	---	---	--	--

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МКДОУ Цвиллингский детский сад «Солнышко»
 Вяткина Е.М.



<p style="text-align: center;">4 ДЕНЬ</p> <p style="text-align: center;">Энергетич.цен-ть,ккал за день -1688,69</p>	<p>Каша молочная геркулесовая (выход-200,Б-5,39,Ж-6,38,У-27,13, ккал-187) Хлеб с маслом, сыр (выход-50,Б-3,48,Ж-8,32,У-17,2,ккал-157,6) Чай(выход-180,Б-0,06,Ж-0,02,У-9,99,ккал-40,0)</p>	<p>Сок(выход-180,Б-0,9,Ж-0,У-18,18, ккал-76) печенье(выход-30,0,Б-1,28,Ж-3,36,У-13,7, ккал-90,16)</p>	<p>Салат витаминный (выход-50,Б-0,57,Ж-5,07,У-5,77, ккал-70,97) Рассольник с мясом (выход-250,Б-7,62,Ж-5,06,У-10,93,ккал-104) Картофельное пюре (выход-150,Б-3,06, Ж-4,8, У-20,43,ккал-138) Гуляш из отварного мяса(выход-140,Б-18,05,Ж-14,26,У-4,58, ккал-218) Хлеб, компот(выход-200,Б-0,56,Ж-0,У-27,89,ккал-113,79) Сметана</p>	<p>Ватрушка с повидлом (выход-100, Б-5,3, Ж-2,0,У-62,0, Ккал-292,0) Фрукты(выход-100,Б-0,4,Ж-0,4, У-9,8, ккал-47) Кофе(выход-100,Б-2,85,Ж-2,41,У-14,36,ккал-154,15) Йогурт(выход-180,Б-5,22,Ж-4,5,У-7,56,ккал-92)</p>
--	---	---	---	--

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МКДОУ Цвиллинский детский сад «Солнышко»
 Вяткина Е.М.



<p>5 ДЕНЬ</p> <p>Энергетич.цен-ть,ккал за день-1506,67</p>	<p>Суп молочный с вермишелью(выход-250, Б- 7,18,Ж-6,5,У-23,54,ккал-181) Хлеб с маслом, сыр(выход- 50,Б-3,48,Ж-8,32,У-17,2,ккал- 157,6) Чай(выход-180,Б-0,06,Ж- 0,02,У-9,99,ккал-40,0)</p>	<p>Сок(выход- 180,Б-0,9,Ж- 0,У-18,18,ккал- 76) печенье(выход- 30,0,Б-1,28,Ж- 3,36,У-13,7, ккал-90,16)</p>	<p>Салат из капусты с помидорами (выход-50,Б- 0,5,Ж-5,08,У-2,3;ккал- 56,96) Уха с пшенной крупой (выход-250,Б-3,18,Ж- 3,9,У-15,18,ккал-84,6) Картофельное пюре(выход-150,Б-3,06, Ж-4,8, У-20,43,ккал-138) Гуляш из отварного мяса(выход-140,Б- 18,05,Ж-14,26,У-4,58, ккал-218) Хлеб, компот (выход- 200,Б-0,56,Ж-0,У- 27,89,ккал-113,79)</p>	<p>Булочка домашняя (выход-60,Б- 5,99,Ж-9,35,У-33,7, ккал-243,56 фрукты(выход-100,Б-0,4,Ж-0,4, У-9,8, ккал-47) Кисель (выход-200, Б-0,Ж-0, У- 18, ккал-60)</p>
--	---	---	--	--

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МКДОУ Цвиллинский детский сад «Солнышко»
 Вяткина Е.М



<p style="text-align: center;">6 ДЕНЬ</p> <p>Энергетич.цен-ть,ккал за день-1610,95</p>	<p>Каша пшенная молочная (выход-200,Б-5,67,Ж-5,28,У-32,55,ккал-200,0) хлеб с маслом, сыр(выход-50,Б-3,48,Ж-8,32,У-17,2,ккал-157,6) Кофе (выход-100,Б-2,85,Ж-2,41,У-14,36,ккал-154,15)</p>	<p>Сок (выход-180,Б-0,9,Ж-0,У-18,18,ккал-76) печенье(выход-30,0,Б-1,28,Ж-3,36,У-13,7,ккал-90,16)</p>	<p>Салат из моркови с яблоком (выход-60,Б-0,64,Ж-0,1,У-5,17,ккал-24,24) Щи из свежей капусты (выход-250,Б-1,74, Ж-4,88,У-9,21,ккал-85) Макароны отварные (выход-150,Б-5,5,Ж-4,57,У-26,44,ккал-168) Гуляш из отварного мяса(выход-140,Б-18,05,Ж-14,26,У-4,58, ккал-218) Хлеб, компот(выход-200,Б-0,56,Ж-0,У-27,89,ккал-113,79)</p>	<p>Блины с повидлом (выход-170,Б-11,8,Ж-10,6,У-72,9,ккал-434) Фрукты(выход-100,Б-0,4,Ж-0,4, У-9,8, ккал-47) Чай(выход-180,Б-0,06,Ж-0,02,У-9,99,ккал-40,0)</p>
--	---	---	---	---


УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МКДОУ Цвиллингский детский
сад «Солнышко»
Вяткина Е.М

7 ДЕНЬ	Каша рисовая молочная какао(выход-200,Б-3,78,Ж-3,91,У-26,04,ккал-154,15) Хлеб с маслом, сыр(выход-50,Б-3,48,Ж-8,32,У-17,2,ккал-157,6) Чай(выход-180,Б-0,06,Ж-0,02,У-9,99,ккал-40,0)	Сок(выход-180,Б-0,9,Ж-0,У-18,18,ккал-76) печенье(выход-30,0,Б-1,28,Ж-3,36,У-13,7,ккал-90,16)	Салат из свежих помидор (выход-60,Б-0,67,Ж-3,7,У-2,8,ккал-47,46) Бульон мясной(выход-250,Б-2,64,Ж-0,57,У-1,78,ккал-23) Рыбное суфле (выход-70,Б-11,03,Ж-6,4,У-2,87,ккал-112,8) Хлеб, компот(выход-200,Б-0,56,Ж-0,У-27,89,ккал-113,79)	Запеканка из творога (выход-200,Б-24,26,Ж-8,31,У-39,75,ккал-330,81) Фрукты(выход-100,Б-0,4,Ж-0,4,У-9,8, ккал-47) йогурт(выход-200,Б-3,78,Ж-3,91,У-26,04,ккал-154,15)
Энергетич.цен-ть,ккал за день-1346,92				

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МКДОУ Цвиллинский детский сад «Солнышко»
 Вяткина Е.М.



<p style="text-align: center;">8 ДЕНЬ</p> <p>Энергетич.цен- ть,ккал за день-1615,45</p>	<p>Каша геркулесовая (выход-200,Б-5,39,Ж-6,38,У-27,13,ккал-187) хлеб с маслом, сыр(выход-50,Б-3,48,Ж-8,32,У-17,2,ккал-157,6) кофе(выход-100,Б-2,85,Ж-2,41,У-14,36,ккал-154,15)</p>	<p>Сок(выход-180,Б-0,9,Ж-0,У-18,18,ккал-76) печенье(выход-30,0,Б-1,28,Ж-3,36,У-13,7,ккал-90,16)</p>	<p>Салат витаминный (выход-100,Б-8,29,Ж-6,8,У-24,73,ккал-198,93) Уха рыбацкая (выход-250,Б-9,56,Ж-0,45,У-6,92,ккал-79,08) Картофельное пюре (выход-150,Б-3,06,Ж-4,8, У-20,43,ккал-138) Фрикадельки мясные (выход-70,Б-5,67,Ж-5,73,У-5,21,ккал-95) Хлеб, компот(выход-200,Б-0,56,Ж-0,У-27,89,ккал-113,79)</p>	<p>Пирог с капустой (выход-60,Б-3,42,Ж-4,95,У-14,74,ккал-124,59) Фрукты(выход-100,Б-0,4,Ж-0,4,У-9,8, ккал-47) йогурт(выход-200,Б-3,78,Ж-3,91,У-26,04,ккал-154,15)</p>	
--	--	--	--	---	--

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МКДОУ Цвиллинский детский сад «Солнышко»



Вяткина Е.М

<p>10 ДЕНЬ</p> <p>Энергетич.цен-ть,ккал за день-1709,77</p>	<p>Каша манная молочная (выход-200,Б-4,52, Ж-4,07, У- 30,57,ккал-177,0) Хлеб с маслом, сыр(выход- 50,Б-3,48,Ж-8,32,У-17,2,ккал- 157,6) Какао (выход-200,Б-3,78,Ж- 3,91,У-26,04,ккал-154,15)</p>	<p>Сок(выход- 180,Б-0,9,Ж- 0,У-18,18,ккал- 76) печенье(выход- 30,0,Б-1,28,Ж- 3,36,У-13,7, ккал-90,16)</p>	<p>Салат из свеклы (выход- 60,Б-0,7,Ж-4,05,У- 6,72,ккал-66,14) Суп рисовый с мясом (выход-180,Б-1,68,Ж- 3,53,У-7,34,ккал-68,18) Запеканка картофельная с овощами (выход-150,Б- 5,52,Ж-11,79,У- 25,47,ккал-233,6) Хлеб, компот(выход- 200,Б-0,56,Ж-0,У- 27,89,ккал-113,79)</p>	<p>Запеканка из творога (выход- 150,Б-26,31,Ж-18,09,У25,74,ккал- 372) Фрукты(выход-100,Б-0,4,Ж-0,4, У-9,8, ккал-47) йогурт(выход-200,Б-3,78,Ж- 3,91,У-26,04,ккал-154,15)</p>
--	---	---	---	--