

Заведующий МКДОУ «Камышинский детский сад «Родничок»

Лынова Р.Н.



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				

у
МКДОУ «Камышин
са

Энергетическая ценность, ккал
за день-1450,3

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ «Камышинский детский сад «Родничок»
Лынова Р.Н.



3 ДЕНЬ	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)	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)	Огулец соленый(выход-25, Б-1,08, Ж-3,04, У-1,04, ккал-26,8) Суп картофельный с бобовыми и мясом(выход-250, Б-5,49, Ж-5,27, У-16,32, ккал-135) Каша гречневая рассыпчатая(выход-150, Б-8,59, Ж-6,09, У-38,64, ккал-243) Гуляш из отварного мяса (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)	Пирог с рыбой (выход-80, Б-10,45, Ж-6,74, У-27,21, ккал-222,0) 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)
Энергет.цен-ть, ккал за день-1652,26				

Заведующий МКДОУ «Камышинский детский сад «Родничок»
 УТВЕРЖДАЮ
 Лынова Р.Н.



4 ДЕНЬ Энергетич.цен-ть,ккал за день -1688,69	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)	Сок(выход-180,Б-0,9,Ж-0,У-18,18, ккал-76) печень(выход-30,0,Б-1,28,Ж-3,36,У-13,7, ккал-90,16)	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	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)
---	---	--	--	--



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ «Камышинский детский сад «Родничок»
Лынова Р.Н.

5 ДЕНЬ Энергетич.пен-ть,ккал за день-1506,67	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)	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 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 порё(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)	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)
--	---	---	--	---

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ «Камышинский детский сад «Родничок»
Лынова Р.Н.



6 ДЕНЬ Энергетич.пен-ть,ккал за день-1610,95	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)	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 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) Макаронны 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)	Блины с-новидлом (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)
--	---	--	---	--

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ «Камышинский детский сад «Родничок»
Льнова Р.Н.



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.пен-ть,ккал за день-1346,92				

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ «Камышинский детский сад «Родничок»
Дынова Р.Н.



8 ДЕНЬ	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)	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 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)	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)
Энергетич.пен-ть,ккал за день-1615,45				

и МСДОУ «Камыньи

Энергетич. цен-ть, ккал
за день-1815,64

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ «Камышинский детский сад «Родничок»
Лынова Р.Н.



10 ДЕНЬ	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)	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 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)	Запеканка из творога (выход-150,Б-26,31,Ж-18,09,У-25,74,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)
Энергетич.пен-ть,ккал за день-1709,77				