

"СОГЛАСОВАНО"

И.о. Начальника ТО Управления
Роспотребнадзора
по Ленинградской области
в Лужском районе

_____ Л.В. Клёмина

"__" _____ 2011 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ
«Детский сад № 4»

_____ Шаклина В.А.

"__" _____ 2011 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для детей, посещающих ДООУ с 10,5 часовым режимом
функционирования
(на одного ребенка в возрасте от 3 до 7 лет)**

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
2-й день							
Завтрак							
1. Каша пшеничная молочная	200			6,8	8,9	29,8	267,5
пшено		21	21				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
масло сливочное		4	4				
2. Какао на молоке	200			5,2	5,3	28,5	168,5
какао порошок		4	4				
молоко		140	140				
сахар		13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом	-/5			0,5	3,5	0,2	54,5
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				12,5	17,7	58,5	490,5
Обед							
1. Салат из моркови	60			0,9	5,0	5,9	64,4
морковь		63	58				
сахар		2	2				
масло растительное		1	1				
2. Щи мясные со сметаной	200			5,3	5,8	23,4	168,5
капуста		75	50				
картофель		87	70				
кура		54	40				
морковь		13	10				
лук репчатый		12	10				
сметана		3	3				
3. Тефтели мясные со сметанным соусом	80/40			19,8	17,8	24,3	212,2
мясо		80	75				
яйцо		0,25	0,25				
лук репчатый		24	22				
сметана		3	3				
мука		5	5				
молоко		40	40				
масло растительное		3	3				
масло сливочное		2	2				
4. Карт. пюре, капуста тушёная	150			5,4	5,9	35,8	178,6
картофель		136	100				
капуста		75	50				
молоко		50	50				
масло сливочное		5	5				
5. Компот изюмный	200			0,3	-	22,3	75,5
изюм		13	13				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				31,7	34,5	111,7	699,5
Полдник							
1. Омлет с зеленым горошком отварным	200/50			8,8	10,2	7,2	162,2
яйцо		1	1				
молоко		60	60				
зеленый горошек		53	50				
мука		5	5				
масло растительное		2	2				
2. Вафли	50			7,2	3,9	30,2	104,5
3. Чай с сахаром	200			0,2	-	13,3	55,7
чай		0,2	0,2				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ПОЛДНИК				16,2	14,1	50,7	322,4
За весь день							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				67,8	68,6	271,6	1752,6

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
3-й день							
Завтрак							
1. Каша "Дружба" молочная	200			6,4	8,2	27,5	245,0
рис, пшено		20	20				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
масло сливочное		4	4				
2. Кофейный напиток	200			4,2	4,7	24,9	178,2
кофе порошок		4	4				
молоко		130	130				
сахар		13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	-/5/12			5,8	6,2	10,6	88,5
сыр		12	12				
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				16,4	19,1	63,0	511,7
Обед							
1. Свекольник	200			2,5	1,7	15,2	71,8
свекла		90	72				
кура		40	35				
картофель		95	71				
морковь		18	15				
лук репчатый		17	15				
сметана		2	2				
масло сливочное		4	4				
Масло растительное		2	2				
2. Картофельная запеканка с отварным мясом и сметанным соусом	250			21,0	21,8	49,2	450,2
мясо отварное		80	60				
картофель		165	140				
лук репчатый		12	10				
яйцо		0,5	0,5				
сметана		3	3				
мука		5	5				
молоко		90	90				
масло растительное		3	3				
масло сливочное		10	10				
3.огурец соленый	50			0,5	0,3	1,5	5,4
4. Компот из кураги и чернослива	200			2,3	-	18,6	79,5
курага, чернослив		13	13				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				26,8	26,7	86,9	654,6
Полдник							
1. Сырники творожные со сгущенным молоком	250			20,3	21,5	26,8	298,8
творог		120	120				
мука		36	36				
сахар		10	10				
яйцо		0,5	0,5				
молоко сгущенное		40	40				
масло растительное		10	10				
2. Банан	100			0,3	0,4	16,9	15,6
3. Чай с сахаром и молоком	200			0,3	-	15,6	62,2
чай		0,2	0,2				
молоко		90	90				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ПОЛДНИК				20,9	21,9	59,3	376,6
За весь день							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				71,5	70,0	258,9	1783,1

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
4-й день							
Завтрак							
1. Каша геркулесовая молочная	200			6,4	9,4	28,6	265,6
крупа "Геркулес"		20	20				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
масло сливочное		4	4				
2. Какао на молоке	200			5,2	5,3	28,5	168,5
какао порошок		4	4				
молоко		140	140				
сахар		13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом	-/5			0,5	3,5	0,2	54,5
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				12,1	18,2	57,3	488,6
Обед							
1. Салат из капусты	50			1,2	5,3	6,5	69,9
капуста	50	50	40				
сахар		2	2				
масло растительное		1	1				
2. Суп рыбный	200			4,9	5,1	20,3	175,2
рыба		45	30				
картофель		95	70				
лук репчатый		12	10				
крупа перловая		2	2				
морковь		13	10				
масло сливочное		1	1				
сметана		3	3				
3. Гречка с гуляшом мясным	230			19,8	21,1	62,2	345,4
крупа гречневая		35	35				
мясо		80	60				
лук репчатый		12	10				
морковь		13	10				
мука		10	10				
сметана		5	5				
масло растительное		3	3				
масло сливочное		11	11				
4. Компот из сухофруктов	200			2,3	-	18,4	78,2
сухофрукты		12	12				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				28,2	31,5	107,4	668,7
Полдник							
Овощной салат	250			7,6	9,3	11,3	156,3
свекла		86	60				
картофель		130	100				
лук репчатый		12	10				
морковь		34	30				
капуста квашеная		57	50				
масло растительное		2	2				
2. Огурец соленый	50			0,5	0,3	1,5	5,4
3. Апельсин	80			1,1	-	12,2	56,6
4. Чай с сахаром	200			0,2	-	13,3	55,7
чай		0,2	0,2				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ПОЛДНИК				9,4	9,6	38,3	274,0
За весь день							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				57,1	61,6	252,7	1611,5

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
5-й день							
Завтрак							
1. Молочная вермишель	200			6,8	7,9	27,7	235,8
вермишель		19	19				
молоко		150	150				
масло сливочное		4	4				
сахар		5	5				
2. Кофейный напиток	200			4,2	4,7	24,9	178,2
кофе порошок		4	4				
молоко		130	130				
сахар		13	13				
3. Хлеб с маслом и сыром	-/5/13			6,0	6,4	11,0	91,6
сыр		13	13				
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				17,0	19,0	63,6	505,6
Обед							
1. Салат из свеклы отварной	60			0,8	2,2	3,5	39,4
свекла		54	50				
масло растительное		1	1				
2. Суп-крем мясной	200			7,2	7,0	19,4	189,5
мясо		79	60				
крупа "Геркулес"		2	2				
картофель		123	90				
морковь		19	15				
сметана		3	3				
лук репчатый		18	15				
3. Рыба по-польски	100			6,4	6,8	8,3	195,2
рыба		90	70				
мука		11	11				
яйцо		1/4	1/4				
морковь		23	20				
лук репчатый		12	10				
масло растительное		2	2				
4. Картофель в молоке	150			5,4	5,9	35,8	178,6
картофель		132	100				
молоко		40	40				
масло сливочное		5	5				
5. Компот из кураги	200			0,2	-	17,2	61,5
курага		12	10				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				20,0	21,9	84,2	664,2
Полдник							
1. Ватрушка с творогом	140			8,1	11,3	24,5	179,4
мука		80	80				
творог		40	40				
молоко		60	60				
сахар		10	10				
масло сливочное		9	9				
масло растительное		1	1				
яйцо		0,25	0,25				
дрожжи		10	10				
2. Яблоко	80			0,9	-	9,1	20,5
3. Чай с сахаром и молоком	200			0,3	-	15,6	62,2
чай		0,2	0,2				
молоко		90	90				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ПОЛДНИК				9,3	11,3	49,2	262,1
За весь день							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				45,3	54,5	246,7	1672,1

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
6-й день							
Завтрак							
Макароны сладкие	200			6,9	8,7	28,5	266,7
макароны		30	30				
сахар		5	5				
масло сливочное		4	4				
2. Какао на молоке	200			5,2	5,3	28,5	168,5
какао порошок		4	4				
молоко		140	140				
сахар		13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом	-/5			0,5	3,5	0,2	54,5
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				12,6	17,5	57,2	489,7
Обед							
1. Салат из моркови	50			0,8	2,4	5,5	46,3
морковь		54	50				
масло растительное		1	1				
2. Суп гороховый с гречками	200			7,5	3,7	28,9	186,4
мясо		30	25				
горох сухой		10	10				
морковь		18	15				
картофель		155	110				
лук репчатый		18	15				
3. Свекла тушеная, карт. пюре с котлетой мясной со сметанным соусом	150/80			22,7	24,1	36,4	345,5
Свекла		80	70				
картофель		80	50				
мясо		120	80				
мука		10	10				
лук репчатый		12	10				
морковь		23	20				
масло растительное		3	3				
масло сливочное		11	11				
молоко		40	40				
сметана		3	3				
4. Компот из кураги и чернослива	200			2,3	-	18,6	79,5
курага, чернослив		13	13				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				33,3	30,2	89,4	657,7
Полдник							
1. Молоко. Греча	250			13,2	12,4	32,3	187,5
молоко		180	180				
греча		40	40				
Масло сливочное		4	4				
2. Булка с повидлом							
булка							
повидло	15	15	15	6,9	5,5	28,7	86,7
ВСЕГО В ПОЛДНИК				20,4	17,9	76,6	336,4
За весь день							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				57,6	67,9	272,9	1724,0

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
7-й день							
Завтрак							
1. Каша ассорти молочная	200			6,3	8,9	29,2	268,2
пшено, рис, греча		20	20				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
масло сливочное		4	4				
2. Какао на молоке	200			5,2	5,3	28,5	168,5
какао порошок		4	4				
молоко		140	140				
сахар		13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом	-15			0,5	3,5	0,2	54,5
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				12,0	17,7	57,9	491,2
Обед							
1. Борщ вегетарианский со сметаной	200			6,2	8,3	23,3	172,3
картофель		79	60				
капуста		64	40				
лук репчатый		12	10				
свекла		63	40				
морковь		13	10				
сметана		5	5				
масло растительное		1	1				
2. Жаркое по-домашнему с мясом	250			22,5	22,2	55,3	315,5
мясо		92	70				
картофель		150	120				
лук репчатый		12	10				
морковь		23	20				
масло сливочное		5	5				
масло растительное		2	2				
масло сливочное		8	8				
4. Огурец	50			0,5	0,3	1,5	5,4
4. Компот из сухофруктов	200			2,3	-	18,4	78,2
сухофрукты		12	12				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				28,6	25,5	92,6	670,1
Полдник							
1. Вареники ленивые со сгущенным молоком	250			16,4	15,6	49,5	267,5
творог		120	120				
мука		15	15				
яйцо		0,5	0,5				
сахар		5	5				
масло растительное		2	2				
масло сливочное		3	3				
молоко сгущенное		40	40				
2. Чай с молоком и сахаром	200			0,3	-	15,6	62,2
чай		0,2	0,2				
молоко		90	90				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ПОЛДНИК				16,7	15,6	65,1	329,7
За весь день							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				64,7	63,1	265,3	1731,2

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
8-й день							
Завтрак							
1. Каша рисовая молочная	200			6,1	8,8	29,2	269,3
рис		20	20				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
масло сливочное		4	4				
2. Кофейный напиток	200			4,2	4,7	24,9	178,2
кофе порошок		4	4				
молоко		130	130				
сахар		13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	-5/12			5,8	6,2	10,6	88,5
сыр		12	12				
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				16,1	19,7	64,7	236,0
Обед							
1. Салат из квашеной капусты	50			0,8	2,2	3,5	39,4
капуста квашеная		54	50				
сахар		1	1				
масло растительное		1	1				
2. Суп с фрикадельками	200			7,0	6,5	28,5	218,5
мясо		85	60				
картофель		136	100				
морковь		19	15				
лук репчатый		18	15				
масло растительное		1	1				
масло сливочное		1	1				
яйцо		0,25	0,25				
сметана		4	4				
3. Ленивые голубцы с мясом	250			19,3	20,5	27,8	256,5
мясо		80	70				
капуста белокочанная		195	140				
рис		4	4				
лук репчатый		12	10				
морковь		13	10				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		2	2				
4. Компот							
сухофрукты		13	13				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				18,2	20,0	95,8	640,2
Полдник							
1. Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	250			19,5	16,3	24,4	272,3
творог		120	120				
мука		10	10				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
сахар		5	5				
яйцо		0,25	0,25				
молоко		30	30				
крупа манная		2	2				
сметана		3	3				
морковь		33	30				
2. Банан	100			0,2	0,4	15,3	14,4
3. Чай с сахаром	200			0,3	-	13,3	55,7
чай		0,2	0,2				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ПОЛДНИК				20,0	16,7	53,1	342,4
За весь день							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				61,7	58,7	263,3	1758,8

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
9-й день							
Завтрак							
1. Каша гречневая молочная	200			6,7	6,6	27,9	255,7
крупа гречневая		21	21				
молоко		150	150				
масло сливочное		4	4				
сахар		5	5				
2. Какао на молоке	200			5,2	5,3	28,5	168,5
какао порошок		4	4				
молоко		140	140				
сахар		13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом	-/5			0,5	3,5	0,2	54,5
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				12,4	15,4	56,6	478,7
Обед							
1. Салат "Икринка"	50			1,3	2,4	5,4	45,3
свекла отварная		32	25				
огурцы соленые		28	25				
масло растительное		1	1				
2. Рассольник	200			3,5	4,6	37,5	178,9
мясо		45	40				
картофель		138	100				
морковь		19	15				
лук репчатый		18	15				
перловка		5	4				
огурцы		40	40				
3. Котлета печеночная со сметанным соусом	80/30			15,2	14,3	11,6	194,2
печень говяжья		102	80				
яйцо		0,5	0,5				
лук репчатый		22	20				
мука		10	10				
масло сливочное		2	2				
масло растительное		11	11				
молоко		40	40				
сметана		5	5				
4. Пюре картофельное	150			5,4	5,9	35,8	178,6
картофель		138	100				
молоко		40	40				
масло сливочное		7	7				
5. Компот из клюквы	200			0,2	-	17,2	61,5
клюква		30	30				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				25,6	27,2	107,5	658,5
Полдник							
1. Овощное рагу	250			7,3	8,3	32,5	178,5
картофель		123	90				
капуста		136	115				
лук репчатый		22	20				
морковь		23	20				
мясо		85	60				
масло растительное		3	3				
масло сливочное		3	3				
3. Яблоко	40			0,4	0,2	1,4	5,3
4. Чай с сахаром	80			0,9	-	9,1	20,5
4. Чай с сахаром	200			0,2	-	13,3	55,7
чай		0,2	0,2				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ПОЛДНИК				20,8	20,7	51,6	338,0
За весь день							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				66,2	65,6	265,4	1715,4

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг. ценн., ккал
10-й день							
Завтрак							
1. Каша манная молочная	200			5,7	6,2	18,6	226,5
крупа манная		19	19				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
масло сливочное		4	4				
2. Кофейный напиток	200			4,2	4,7	24,9	178,2
кофе порошок		4	4				
молоко		130	130				
сахар		13	13				
3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	-/5/13			6,0	6,4	11,0	91,6
сыр		13	13				
масло сливочное		5	5				
ВСЕГО В ЗАВТРАК				15,9	17,3	54,5	496,2
Обед							
1. Салат из свеклы отварной	50			0,9	2,4	4,8	46,5
свекла		62	50				
масло растительное		1	1				
2. Суп вермишелевый	200			6,6	8,8	23,2	146,5
мясо		30	20				
вермишель		11	11				
картофель		58	40				
лук репчатый		22	20				
морковь		29	25				
3. Котлета рыбная со сметанным соусом	80/30			14,5	13,3	18,5	265,8
рыба		154	100				
лук репчатый		12	10				
мука		10	10				
яйцо		0,25	0,25				
сметана		3	3				
молоко		30	30				
масло сливочное		3	3				
масло растительное		2	2				
4. Картофель отварной	150			5,4	5,9	35,8	178,6
картофель		138	100				
масло сливочное		5	5				
4. Компот из сухофруктов	200			2,3	-	18,4	78,2
сухофрукты		12	12				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ОБЕД				29,7	30,4	100,7	715,6
Полдник							
1. Оладьи с вареньем	70			1,9	4	16,2	150,8
Мука		45	45				
яйцо		0,25	0,22				
Масло сливочное		5	5				
Сахар		5	5				
Молоко		20	20				
Масло растит		2	2				
Дрожжи		01	01				
Варенье		25	25				
2. Апельсин	80			1,1	-	12,2	56,6
3. Чай с сахаром и молоком	200			0,2	-	13,3	55,7
чай		0,2	0,2				
молоко		40	40				
сахар		12	12				
ВСЕГО В ПОЛДНИК				8,6	8,3	58,0	290,8
За весь день							
хлеб пшеничный	80			5,2	2,0	33,7	165,8
хлеб ржаной	40			2,2	0,3	16,0	74,4
ВСЕГО В ДЕНЬ				61,6	58,3	262,9	1742,9

Химический состав рационов за 10 дней

Дни недели	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	73,3	69,5	253,4	1795,0
2	67,8	68,6	271,6	1752,6
3	71,5	70,0	258,9	1783,1
4	57,1	61,6	252,7	1611,5
5	45,3	54,5	246,7	1672,1
6	57,6	67,9	272,9	1724,0
7	64,7	63,1	265,3	1731,2
8	61,7	58,7	263,3	1758,8
9	66,2	65,6	265,4	1715,4
10	61,6	58,3	262,9	1742,9
за 10 дней	626,8	637,8	2613,1	17346,0
в день	63	64	261	1735