

**УТВЕРЖДАЮ**



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ГКДОУ РД  
«КАРАУЗЕКСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА» ЦУНТИНСКОГО РАЙОНА»  
С 9 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В СООТВЕТСТВИИ С САНПИН.**

**Возрастная категория 3-6 лет**

**Суточная калорийность -2000 ккал.**

## 1 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
133	Каша пшеничная вязкая	200	6,6	6	32,6	206	0,2	0,2	0,4	97,6	1,0
96	Чай сладкий с сахаром	200	0	0	4,99	19,3	0	0,1	0	8,15	0,2
701	Хлеб пшеничный	50	6.6	1,2	39,5	198,0	0,17	0.08	0	29,0	3,9
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
84	Яйцо кур.сваренное вкрутую	60	12,08	11,60	0,7	157	0,07	0,44	0	55	2,5
	<b>Обед</b>										
4/9	Плов из мяса кур	200	19,2	17,4	34,8	268	0	0,2	0,14	23,2	1,8
25	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне, со сметаной	200	3,08	1,7	5,4	67,9	0,06	6,7	9,9	59,1	0,88
102	Какао	200	1,69	1.72	7,42	52,28	0	0,08	5	63,6	0,24
111	Хлеб пшеничный	50	6.6	1,2	39,5	198,0	0,17	0.08	0	29,0	3,9
	<b>Полдник</b>										
д/п	Печенье	50	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
156	банан	100	1.6	0,5	22.1	100,8	0,04	0,05	10	8.4	0.6
	<b>Ужин</b>										
82	Сырники из творога запеченные	100	17,17	10,47	20,06	249,9	0,6	0,24	0,23	146,3	0,77
92	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,62	0.4	14,56	51,78	0,03	0,05	6,0	23.88	0,4
д/п	сгущённым молоко	100	1.78	8.5	57.0	312	0	0	0	0	0
	<b>Итого за день:</b>	1.715				2.086					

## 2 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
71	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,1	5	15,66	119,67	0,06	0,06	0,01	94,37	0,28
102	Какао	200	1,69	1,72	7,42	52,28	0	0,08	5	63,6	0,24
111	Хлеб пшеничный	50	6.6	1,2	39,5	198,0	0,17	0,08	0	29,0	3,9
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
72	Омлет натуральный запеченный яйцо кур.	100г	8,08	9,12	1,44	119,71	0	0,05	1,5	0,48	0
	<b>Обед</b>										
36	Суп с изд макарон. Гр.А На бульоне птицы (Лапша)	200	1,62	3,65	5,76	61.91	0,02	0,02	1,28	6,7	0,81
65	Пюре картофельное	200	2.13	5	14,27	110,31	0.13	0.06	18.1	8.9	0.79
96	Чай сладкий с сахаром	200	0	0	4,99	19,3	0	0,1	0	8,15	0,2
111	Хлеб пшеничный	50	6.6	1,2	39,5	198,0	0,17	0,08	0	29,0	3,9
	<b>Полдник</b>										
144	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
д/п	Конфеты	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
	<b>Ужин</b>										
168	Оладьи с молоком сгущённым	100/20	8.27	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0,13	110,23	0,62
92	Компот из плодов сухих (курага)	150	0,62	0.4	14,56	51,78	0,03	0,05	6,0	23.88	0,4
	<b>Итого за день:</b>					1.448					







## 6 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
133	Каша пшеничная молочная	200	6,6	6	32,6	206	0,2	0,2	0,4	97,6	1,0
138	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,3	0,02	0,14	0,6	128,1	0,64
111	Хлеб пшеничный	50	6.6	1,2	39,5	198,0	0,17	0.08	0	29,0	3,9
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
72	Омлет натуральный запеченный яйцо кур.	100г	8,08	9,12	1,44	119,71	0	0,05	1,5	0,48	0
	<b>Обед</b>										
4/9	Плов из мяса кур	200	19,2	17,4	34,8	268	0	0,2	0,14	23,2	1,8
27	Щи из свежей капусты на бульоне мясном со сметаной	200	3,08	1,7	5,4	56,9	0,06	6,7	9,9	59,1	0,88
96	Чай сладкий с сахаром	200	0	0	4,99	19,3	0	0,1	0	8,15	0,2
111	Хлеб пшеничный	50	6.6	1,2	39,5	198,0	0,17	0.08	0	29,0	3,9
	<b>Полдник</b>										
д/п	Печенье	50	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
144	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
	<b>Ужин</b>										
136	Бутерброд с повидлом	100	1,96	0.02	19.41	117	0.04	0.02	0.06	7.68	0.64
92	Компот из плодов сухих (курага)	150	0,62	0.4	14,56	51,78	0,03	0,05	6,0	23.88	0,4
	<b>Итого за день:</b>					1.591					

## 7 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
63	Каша гречневая молочная жидкая	200	3,49	6	12,60	111.9	0,13	0,5	0,45	92,6	0.75
111	Хлеб пшеничный	50	6.6	1,2	39,5	198,0	0,17	0.08	0	29,0	3,9
102	Какао	200	1,69	1.72	7,42	52,28	0	0,08	5	63,6	0,24
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
114	Сыр мягкий	100	11.1	13.5	3.8	181	0	0	0	0	0
	<b>Обед</b>										
31	Суп картофельный фасолевый	200	1.99	1.82	5.81	55.05	0.05	0.03	2.42	22.54	0.72
69	Макароньы гр.А отварные	200	3.61	4.47	19.28	133.46	0,04	0,01	0	3.95	0.5
54	Минтай рыба (филе) на припущенная	100	17.83	0.93	0.45	149.16	0	0.14	0.41	44.29	0.02
111	Хлеб пшеничный	50	6.6	1,2	39,5	198,0	0,17	0.08	0	29,0	3,9
96	Чай сладкий с сахаром	200	0	0	4,99	19,3	0	0,1	0	8,15	0,2
	<b>Полдник</b>										
156	банан	100	1.6	0,5	22.1	100,8	0,04	0,05	10	8.4	0.6
д/п	Конфеты	50	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
	<b>Ужин</b>										
132	Сок абрикосовый	200	0,62	0	19,05	79,1	0,03	0,05	6,0	30	0,3
153	Хворост (крендель сахарный)	100	3.68	6,9	27,8	186,12	0.05	0.04	0	9,56	0,52
	<b>Итого за день:</b>					1.664					