«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ д/с №7

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пухаева Ю.Б.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**Примерное 10-ти дневное меню МАДОУ д/с № 7( ДИЕТА)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-****тическая****ценность****(ккал)** | **Витамин С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 1** | **Каша рисовая с маслом** | **200** | **5,4** | **10,1** | **30** | **233** | **-** | **311** |
| **Завтрак:** | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон с маслом** | **50/6** | **3,9** | **6,5** | **25** | **175,3** | **-** | **1** |
| **2 завтрак** | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
| **Обед:** | **Салат из моркови** | **60** | **1** | **3** | **6** | **53,5** | **3,66** | **15** |
|  | **Щи на м/б** | **250** | **2,1** | **5,2** | **19,4** | **187** | **30,18** | **124** |
|  | **Рис отварной**  | **160** | **4** | **5,7** | **39,12** | **223,68** | **-** | **68** |
|  | **Гуляш с мясом** | **70** | **15,1** | **13,1** | **6,5** | **207,1** | **3,3** | **437** |
|  | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,5** | **0,6** | **21** | **107** | **-** | **2** |
| **Ужин:** | **Капуста тушеная с мясом** | **230** | **19** | **15** | **12,7** | **256,5** | **93,1** | **336** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон** | **50** | **3,9** | **1,5** | **24,9** | **131** | **-** | **3** |
| **Итого за первый день:** |  |  | **56,1** | **72,1** | **186,5** | **1622** | **130,44** |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша гречневая с маслом** | **200** | **6,8** | **10,7** | **27,7** | **234,2** | **-** | **302** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон с маслом** | **50/6** | **3,9** | **6,5** | **25** | **175,3** | **-** | **1** |
| **2 завтрак** | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
| **Обед:** | **Суп овощной на м/б** | **250** | **2,1** | **5,3** | **11,5** | **103,3** | **21,4** | **135** |
|  | **Ленивые голубцы с мясом** | **230** | **16,5** | **15,2** | **16,6** | **271,3** | **48,3** | **485** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,5** | **0,6** | **21** | **107** | **-** | **2** |
| **Ужин:** | **Рис отварной** | **160** | **4** | **5,7** | **39,12** | **223,68** | **-** | **68** |
|  | **Мясо тушеное с овощами** | **70** | **15,1** | **13,1** | **6,5** | **207,1** | **3,3** | **433** |
|  | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон** | **50** | **3,9** | **1,5** | **24,9** | **131** | **-** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй день:** |  |  | **57,4** | **72,4** | **207,7** | **1639,4** | **73,2** |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша рисовая с маслом** | **200** | **5,4** | **10,1** | **30** | **233** | **-** | **311** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон с маслом** | **50/6** | **3,9** | **6,5** | **25** | **175,3** | **-** | **1** |
| **2 завтрак** | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
| **Обед:** | **Свекольник на м/б** | **250** | **4,1** | **5,3** | **15,2** | **103,7** | **21,4** | **132** |
|  | **Капуста тушеная с мясом** | **230** | **19** | **15** | **12,7** | **256,5** | **93,1** | **336** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,5** | **0,6** | **21** | **107** | **-** | **2** |
| **Ужин:** | **Морковь тушеная** | **130** | **1,6** | **0,1** | **13,2** | **110,1** | **12** | **78** |
|  | **Гуляш с мясом** | **70** | **15,1** | **13,1** | **6,5** | **207,1** | **3,3** | **437** |
|  | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон** | **50** | **3,9** | **1,5** | **24,9** | **131** | **-** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за третий день:** |  |  | **56,9** | **62,3** | **196,5** | **1550,2** | **130** |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша рисовая с маслом** | **200** | **5,4** | **10,1** | **30** | **233** | **-** | **311** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон с маслом** | **50/6** | **3,9** | **6,5** | **25** | **175,3** | **-** | **1** |
| **2 завтрак** | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
| **Обед:** | **Суп гороховый на м/б** | **250** | **2,8** | **3,4** | **24,8** | **187,8** | **11,7** | **139** |
|  | **Солянка с мясом** | **230** | **18,3** | **18,2** | **13,4** | **272,3** | **34,1** | **486** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,5** | **0,6** | **21** | **107** | **-** | **2** |
| **Ужин:** | **Свекла тушеная** | **130** | **1,6** | **0,1** | **13,2** | **59,1** | **16,2** | **78** |
|  | **Мясо отварное** | **70** | **15,1** | **13,1** | **6,5** | **207,1** | **3,2** | **411** |
|  | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон** | **50** | **3,9** | **1,5** | **24,9** | **131** | **-** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за четвертый день:** |  |  | **59** | **71,9** | **212,4** | **1580** | **65,5** |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша гречневая с маслом** | **200** | **6,8** | **10,7** | **27,7** | **234,2** | **-** | **302** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон с маслом** | **50/6** | **3,9** | **6,5** | **25** | **175,3** | **-** | **1** |
| **2 завтрак** | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
| **Обед:** | **Рассольник на м/б** | **250** | **2,5** | **5,3** | **17,3** | **130,3** | **17,3** | **132** |
|  | **Плов с мясом** | **230** | **19,5** | **16,7** | **45,5** | **413** | **2,2** | **443** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,5** | **0,6** | **21** | **107** | **-** | **2** |
| **Ужин:** | **Капуста тушеная с мясом** | **230** | **19** | **15** | **12,7** | **256,5** | **93,1** | **336** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон** | **50** | **3,9** | **1,5** | **24,9** | **131** | **-** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за пятый день:** |  |  | **59,5** | **66,4** | **222,1** | **1636,5** | **112,8** |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша рисовая с маслом** | **200** | **5,4** | **10,1** | **30** | **233** | **-** | **311** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон с маслом** | **50/6** | **3,9** | **6,5** | **25** | **175,3** | **-** | **1** |
| **2 завтрак** | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
| **Обед:** | **Щи на м/б** | **250** | **2,1** | **5,2** | **9,4** | **93,1** | **30,18** | **124** |
|  | **Гречка рассыпчатая** | **160** | **4,8** | **6,8** | **23,4** | **280** | **-** | **120** |
|  | **Гуляш с мясом** | **70** | **15,1** | **13,1** | **6,5** | **207,1** | **3,3** | **437** |
|  | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,5** | **0,6** | **21** | **107** | **-** | **2** |
| **Ужин:** | **Морковь тушеная** | **130** | **1,6** | **0,1** | **13,2** | **46,4** | **12** | **78** |
|  | **Гуляш с мясом** | **70** | **15,1** | **13,1** | **6,5** | **207,1** | **3,3** | **437** |
|  | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон** | **50** | **3,9** | **1,5** | **24,9** | **131** | **-** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за шестой день:** |  |  | **52** | **63,7** | **200** | **1667** | **48,98** |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша гречневая с маслом** | **200** | **6,8** | **10,7** | **27,7** | **234,2** | **-** | **302** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон с маслом** | **50/6** | **3,9** | **6,5** | **25** | **175,3** | **-** | **1** |
| **2 завтрак** | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
| **Обед:** | **Борщ на м/б** | **250** | **4,1** | **5,3** | **15,2** | **103,7** | **21,1** | **109** |
|  | **Капуста тушеная** | **160** | **3,2** | **4,2** | **12,63** | **101,26** | **83,4** | **214** |
|  | **Котлета мясная** | **70** | **16** | **11** | **8** | **186,5** | **0,9** | **451** |
|  | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,5** | **0,6** | **21** | **107** | **-** | **2** |
| **Ужин:** | **Гречка рассыпчатая** | **160** | **4,8** | **6,8** | **23,4** | **280** | **-** | **120** |
|  | **Фрикадельки отварные** | **70** | **16** | **11** | **8** | **186,5** | **0,9** | **470** |
|  | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон** | **50** | **3,9** | **1,5** | **24,9** | **131** | **-** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за седьмой день:** |  |  | **64,5** | **69,2** | **204** | **1691** | **106,5** |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша рисовая с маслом** | **200** | **5,4** | **10,1** | **30** | **233** | **-** | **311** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон с маслом** | **50/6** | **3,9** | **6,5** | **25** | **175,3** | **-** | **1** |
| **2 завтрак** | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
| **Обед:** | **Салат из свеклы** | **60** | **1,1** | **3** | **7** | **59** | **4,6** | **33** |
|  | **Суп рисовый на м/б** | **250** | **2,8** | **3,4** | **20,8** | **127,8** | **16,5** | **140** |
|  | **Капуста тушеная с мясом** | **230** | **19** | **15** | **12,7** | **256,5** | **93,1** | **336** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,5** | **0,6** | **21** | **107** | **-** | **2** |
| **Ужин:** | **Рис отварной** | **160** | **4** | **5,7** | **39,12** | **223,68** | **-** | **68** |
|  | **Гуляш с мясом** | **70** | **15,1** | **13,1** | **6,5** | **207,1** | **3,3** | **437** |
|  | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон** | **50** | **3,9** | **1,5** | **24,9** | **131** | **-** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за восьмой день:** |  |  | **60,2** | **72,7** | **222,4** | **1706** | **117,7** |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша рисовая с маслом** | **200** | **5,4** | **10,1** | **30** | **233** | **-** | **311** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон с маслом** | **50/6** | **3,9** | **6,5** | **25** | **175,3** | **-** | **1** |
| **2 завтрак** | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
| **Обед:** | **Рассольник на м/б** | **250** | **2,5** | **5,3** | **17,3** | **130,3** | **17,3** | **132** |
|  | **Солянка с мясом** | **230** | **18,3** | **18,2** | **13,4** | **272,3** | **34,1** | **486** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,5** | **0,6** | **21** | **107** | **-** | **2** |
| **Ужин:** | **Свекла тушеная** | **130** | **1,6** | **0,1** | **13,2** | **89,1** | **1,6** | **59** |
|  | **Гуляш с мясом** | **70** | **15,1** | **13,1** | **6,5** | **207,1** | **3,3** | **437** |
|  | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон** | **50** | **3,9** | **1,5** | **24,9** | **131** | **-** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за девятый день:** |  |  | **57,8** | **63,7** | **200** | **1532** | **56,5** |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша гречневая с маслом** | **200** | **6,8** | **10,7** | **27,7** | **234,2** | **-** | **302** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон с маслом** | **50/6** | **3,9** | **6,5** | **25** | **175,3** | **-** | **1** |
| **2 завтрак** | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
| **Обед:** | **Суп овощной на м/б** | **250** | **2,1** | **5,3** | **11,5** | **103,3** | **21,4** | **135** |
|  | **Овощное рагу с мясом** | **230** | **18,3** | **16,2** | **13,4** | **272** | **30,6** | **224** |
|  | **Чай**  | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,5** | **0,6** | **21** | **107** | **-** | **2** |
| **Ужин:** | **Гречка рассыпчатая** | **160** | **4,8** | **6,8** | **23,4** | **280** | **-** | **120** |
|  | **Гуляш с мясом** | **70** | **15,1** | **13,1** | **6,5** | **207,1** | **3,3** | **437** |
|  | **Чай** | **200** | **0,1** | **2,5** | **12** | **47,3** | **0,05** | **685** |
|  | **Батон** | **50** | **3,9** | **1,5** | **24,9** | **131** | **-** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за десятый день:** |  |  | **60** | **73** | **202,5** | **1697** | **55,5** |  |
| **Итого** **за весь период** |  |  | **573,1** | **637,4** | **2156** | **16321** | **897,12** |  |
| **Среднее значение за период** |  |  | **57,31** | **63,74** | **215,6** | **1632,1** | **89,7** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  |  | **105%** | **106%** | **83%** | **91%** |  |  |