

Утверждаю :
Заведующий МДОУ «Детский
сад № 1 п. Октябрьский»
Ильченко Л.М.
Приказ № 5 от «09» 09 2014г.

**Примерное десятидневное меню
(весенне-летний период)
для организации питания детей
с заболеваниями, сопровождающимися
ограничениями в питании**

Меню раскладка на 10 дней весенне-летнего периода

	Выход блюд		Брутто		Нетто		Калорийность(ка)	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день понедельник								
Завтрак :								
Каша рассыпчатая пшениная <i>20</i>	130	160					225,75	301,00
Масло растительное			4	5	4	5		
Сахар			5	5	5	5		
Пшено			40	50	40	50		
Вода			115	140	115	140		
Чай с сахаром <i>11.9</i>	150	180					29,0	41,0
Чай-заварка			0,5	0,6	0,5	0,6		
Сахар			7	9	7	9		
Вода			130	150	130	150		
2 завтрак :								
Сок <i>70</i>	100	100	100	100	100	100	42,22	42,22
Обед:								
Суп картофельный <i>37</i>	180	200					81,0	102,25
Картофель			80	100	60	80		
Морковь			15	25	10	15		
Лук репчатый			10	15	8	10		
Масло растительное			2	3	2	3		
Вода или бульон			140	190	140	190		
Каша гречневая <i>6.54</i>	120	150					195,0	243,75
Крупа гречневая			40	50	40	50		
Масло растительное			5	7	5	7		
Вода			85	106	85	106		
Котлета рубленая <i>33</i>	60	80					114,0	183,0
Говядина(котлет. мясо)			60	80	44	59		
Хлеб пшеничный			11	15	11	15		
Вода			14	19	14	19		
Лук репчатый			10	15	8	10		
Масло <i>раст.</i> (для смазки)			4	5	4	5		
Салат из свеклы <i>204</i>	40	60					37,56	56,34
Свекла			50	73	38	57		
Масло растительное			2,5	3,5	2,5	3,5		
Хлеб ржаной <i>9</i>	40	50					69,6	87,0
Кисель <i>62</i>	150	180					3,16	3,8
Кисель концентрат			20	30	20	30		
Вода			150	180	150	180		
Полдник :								
Икра кабачковая <i>162</i>	60	80					46,98	62,37
Икра кабачковая			65	85	60	80		
Картофель отварной <i>19</i>	120	150					113,88	142,35

Картофель			170	200	118	150		
Масло растительное			5	5	5	5		
Чай с лимоном <i>11.10.</i>	150	180					29,0	41,0
Чай-заварка			0,5	0,6	0,5	0,6		
Лимон			4	8	3,5	7		
Сахар			7	9	7	9		
Вода			130	150	130	150		
Фрукты <i>11.10.</i>	95	100					79,0	85,0
Соль на день	3	5						

2 день вторник	Выход		Брутто	Брутто	Нетто	Нетто		
Завтрак :	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Рис отварной <i>6.6.</i> рассыпчатый с маслом	130	160					145,2	181,5
Масло растительное			3	4	3	4		
Вода			115	140	115	140		
Крупа рис			40	50	40	50		
Соль повар.			0,7	0,9	0,7	0,9		
Компот из смеси сухофруктов <i>11.6.</i>	150	180					85,0	102,0
Сухофрукты			9	11	27,5	35		
Сахар			10	12	10	12		
Вода			155	183	155	183		
2 завтрак :								
Сок <i>70</i>	100	100	100	100	100	100	42,22	42,22
Обед :								
Суп картофельный с бобовыми <i>34</i>	180	200					107,8	134,75
Картофель			60	70	40	50		
Горох <i>луч. и им. Фасоль</i>			15	20	13	18		
Лук репчатый			10	15	8	10		
Морковь			20	25	15	20		
Масло растительное			4	5	4	5		
Бульон или вода			140	175	140	175		
Мясо тушёное с Овощами в соусе <i>34</i>	170	220					208,0	246,0
Говядина (с костями)			130	150	96	116		
Морковь			12	25	9	12		
Картофель			70	90	55	75		
Фасоль <i>зелен. горошек</i>			12	15	9	12		
Помидоры св.			5	5	5	5		
Лук репчатый			15	20	10	15		
Масло растительное			5	5	5	5		
Овощной отвар или			50	60	50	60		
Салат из репчатого лука <i>25</i>	40	60					34,36	51,54
Лук репчатый			50	70	38	57		
Масло растительное			2	3	2	3		
Хлеб ржаной <i>9</i>	40	50					69,6	87,0
Компот из свежих яблок <i>11.5</i>	150	180					73,2	87,84
Яблоки			35	40	30	35		
Вода			129	155	129	155		
Сахар			10	15	10	15		
Полдник :								
Морковь припущенная	120	150					77,5	87,5
Морковь <i>7 140</i>			127	143	115	131		
Вода			30	35	30	35		
Масло раст.			3	4	3	4		
Сок <i>70</i>	150	180					63,33	75,99
Сок			150	180	150	180		
Фрукты <i>103</i>	95	100					79,0	85,0
Соль на день	3	5						

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		если	сад
	если	сад	если	сад	если	сад		
3 день среда								
Завтрак :								
Каша рассыпчатая гречневая 6.5.2	130	160					195,0	243,75
Масло растительное			5	5	5	5		
Сахар			7	8	7	8		
Гречка			40	50	40	50		
Вода			115	140	115	140		
Чай с сахаром 11.9	150	180					29,0	41,0
Чай-заварка			0,5	0,6	0,5	0,6		
Вода			130	150	130	150		
Сахар			7	9	7	9		
2 завтрак:								
Сок 90	100	100	100	100	100	100	42,22	42,22
Обед :								
Суп картофельный с фрикадельками 40	180/20	200/25					108,0	135,0
Картофель			110	120	80	95		
Морковь			15	20	10	15		
Лук репчатый			10	10	7	7		
Масло растительное			2	3	2	3		
Бульон или вода			140	160	140	160		
Фрикадельки мясные								
Говядина(котлет. мясо)			30	40	20	30		
Лук репчатый			3	5	2	2,5		
Вода			2	2,5	2	2,5		
Яйца			0,04	0,05	1,6	2,0		
Плов. 34	170	200					204,77	265,0
Мясо говядина			80	82	37	40		
рис			40	45	40	45		
Морковь			15	25	10	20		
Лук			15	25	10	20		
Масло растительное			4	4,5	4	4,5		
Вода			60	80	60	80		
Салат из свежих огурцов 87	40	60					26,92	40,38
Огурцы свежие			50	70	40	60		
Масло растительное			3	4	3	4		
Хлеб ржаной 9	40	50					69,6	87,0
Компот из сухофруктов	150	180					85,0	102,0
Сухофрукты 11.6.			9	11	27,5	35		
Сахар			10	12	10	12		
Вода			155	183	155	183		
Полдник:								
Рыба отварная с растительным маслом 3.2	80	100					122,0	162,0
Рыба			110	130	74	98		
Лук			15	20	10	15		
Морковь			15	20	10	15		
Масло растительное			3	4	3	4		
Лук								
Морковь								

Компот из изюма 11.7	150	180					95.0	115,0
Изюм			8	10	8	10		
Сахар			10	15	10	15		
Вода			130	150	130	150		
Фрукты 103	95	100					79,0	85,0
Соль за день	3	5						

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
4 день <i>четверг</i>								
Рис отварной <i>6.6.</i> рассыпчатый с маслом	130	160					195,0	243,75
Вода			115	140	115	140		
Рис			40	50	40	50		
Сахар			5	5	5	5		
Масло растительное			3	4	3	4		
Компот из смеси <i>11.6.</i> сухофруктов	150	180					85,0	102,0
Сухофрукты			9	11	27,5	35		
Вода			155	183	155	183		
2 завтрак:			10	12	10	12		
Сок <i>70.</i>	100	100	100	100	100	100	42,22	42,22
Обед:								
Бульон из птицы <i>45.</i>	780	200					8,2	10,25
Курица			25,0	30,0	15,0	20,0		
Морковь			10	15	8	10		
Лук			8	10	5	8		
Биточки рубленые из <i>88</i> птицы	60	80					122,1 1	205,23
Куриные окорочка			75	101	44	59		
Хлеб ржаной			9	11	9	11		
Вода			15	20	15	20		
Масло растительное			2	3	2	3		
Пюре картофельное <i>50</i>	120	150					109,8	137,25
Картофель			150	180	120	150		
Вода			20	25	18	23		
Масло растительное			3	4	3	4		
Салат из свежих <i>88</i> помидоров с луком	40	60					61,12	91,68
Помидоры свежие			35	55	29	49		
Лук репчатый			15	20	10	15		
Масло растительное			3	4	3	4		
Хлеб ржаной <i>9</i>	40	50					69,6	87,0
Компот из <i>59</i> свежих яблок и лимонов	150	180					83,55	100,26
Лимоны			15	20	10	15		
Сахар			10	15	10	15		
Яблоки			20	25	15	20		
Вода			129	155	129	155		
Полдник:								
Салат из свеклы с <i>8.7</i> растительным маслом	100	120					91,34	110,12
Свекла			120	135	100	120		
Масло растительное			3	4	3	4		
Сок <i>70</i>	150	180					63,33	73,88
Сок			150	180	150	180		
Фрукты <i>203</i>	95	100					49,0	85,0
Соль на день	3	5						

5 день пятница	Выход		Брутто	Брутто	Нетто	Нетто		
Завтрак :	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Каша рассыпчатая гречневая <i>6.50</i>	130	160					195,0	243,75
Вода			115	140	115	140		
Гречка			40	50	40	50		
Масло растительное			3	4	3	4		
Сахар			4	4	4	4		
Чай с сахаром <i>11.9</i>	150	180					28,0	40,0
Чай-заварка			0,8	1,0	0,8	1,0		
Сахар			7	10	8	10		
Вода			130	150	130	150		
2 завтрак :								
Сок <i>70</i>	100	100	100	100	100	100	42,22	42,22
Обед :								
Свекольник вегетарианский <i>1.12</i>	180	200					93,0	117,0
Свекла			50	65	40	50		
Картофель			55	70	40	50		
Морковь			20	25	15	20		
Лук репчатый			10	15	8	10		
Сахар			1	2	1	2		
Масло растительное			3	5	3	5		
Бульон или вода			140	175	140	175		
Котлета рыбная <i>36</i>	60	80					111	121
Минтай			127	137	91	98		
Лук репчатый			10	10	8	8		
Масло растительное			2,5	3,0	2,5	3,0		
Яйцо			5	4	5	4		
Рис припущенный <i>66</i>	120	150					167,76	209,70
Крупа рис			40	45	40	45		
Масло растительное			4	5	4	5		
Вода			220	270	220	270		
Салат из конс кукурузы. <i>96</i>	40	60					39,72	59,59
Кукуруза конс.			55	80	37	56		
Масло растительное			3	4	3	4		
Сахар			0,4	1	0,4	1		
Хлеб ржаной <i>9</i>	40	50					69,6	87
Компот из сухофруктов <i>11.6</i>	150	180					85,0	102,0
Сухофрукты			9	11	27,5	35		
Сахар			10	12	10	12		
Вода			155	183	155	183		
Полдник :								
Картофель отварной <i>49</i>	120	150					46,98	62,37
Картофель			170	200	118	150		

Масло растительное			5	5	5	5		
Икра кабачковая	100	50	70				46,98	62,37
Икра кабачковая			53	74	50	70		
Компот из изюма	117	150	180				95,0	115,0
Изюм			8	10	8	10		
Сахар			10	15	10	15		
вода			130	150	130	150		
Фрукты	100	95	100				79,0	85,0
Соль на день		3	5					

Меню - раскладка на 10 дней весеннее-летнего периода

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Калорийность(кал)	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
6 день понедельник								
Завтрак:								
Рис отварной с растительным маслом <i>6.6.</i>	130	160					195,0	243,75
Масло растительное			3	4	3	4		
Сахар			4	4	4	4		
<i>Рис</i>			40	50	40	50		
Вода			115	140	115	140		
Кисель <i>6.2.</i>	150	180					3,16	3,8
Кисель концентрат			20	30	20	30		
Вода			150	180	150	180		
2 завтрак :								
Сок <i>7.0</i>	100	100	100	100	100	100	42,22	42,22
Обед :								
Рассольник ленинградский <i>7.3.5</i>	180	200					96,6	120,7
							97,44	121,8
Картофель			60	70	50	60		
Крупа рисовая			4	5	4	5		
Морковь			15	25	10	15		
Лук репчатый			10	15	8	13		
Огурцы соленые			13	18	10	15		
Масло раст.			3	5	3	5		
Бульон или вода			150	190	150	190		
Мясо отварное в бульоне <i>2.2.6</i>	60/30	80/40					201,0	231,0
Говядина 1кат. или мясо бескостное			90	100	72	92		
Масло растительное			3	3	3	3		
Бульон мясной			25	45	25	45		
Каша пшеница <i>7.0</i>	120	150					190,0	225,75
Пшено			40	50	40	50		
Масло растительное			3	4	3	4		
Вода			85	106	85	106		
Салат из свеклы <i>8.7</i>	40	60					37,56	56,34
Свекла			50	73	38	57		
Масло раст.			2,5	3,5	2,5	3,5		
Хлеб ржаной <i>9</i>	40	50					69,6	87,0
Компот из яблок <i>11.5</i>	150	180					83,55	100,26
Яблоки			35	40	30	35		
Вода			129	155	129	155		
Сахар			10	15	10	15		
Полдник:								

Капуста тушеная 7.7g	100	150					80,0	120,0
Капуста свежая			150	220	130	150		
Масло растительное			6	8	6	8		
Помидор свежий			5	6	5	6		
Морковь			15	20	10	15		
Лук репчатый			10	15	8	13		
Вода или овощной отвар			120	130	120	130		
Чай с лимоном 11.10	150/3,5/7	180/7/9					29,0	41,0
Чай-заварка			0,6	0,7	0,6	0,7		
Сахар			7	9	7	9		
Вода			130	170	130	170		
Лимон			4	8	3,5	7		
Фрукты 103	95	100					79,0	85,0
Соль на день	3	5						
1/2 об. яйца 46	20	20	1/2 об.	1/2 об.	20	20	34,5	34,5

7 день вторник	Выход		Брутто	Брутто	Нетто	Нетто		
Завтрак:	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад
Каша рассыпчатая пшеничная 10	130	160					225,75	301,0
Пшено			40	50	40	50		
Вода			115	140	115	140		
Масло растительное			3	4	3	4		
Сахар			4	4	4	4		
Чай с сахаром 11.9	150	180					28,0	40,0
Чай-заварка			0,5	0,6	0,5	0,6		
Сахар			7	9	7	9		
Вода			130	150	130	150		
2 завтрак :								
Сок 20	100	100	100	100	100	100	42,22	42,22
Обед :								
Борщ с капустой и картофелем 1.1	180	200					95,0	120,0
Говядина			30	40	10	20		
Свекла			40	50	30	40		
Капуста свежая			25	30	20	25		
Лук репчатый			10	10	8	8		
Морковь			20	25	15	20		
Картофель			60	70	40	50		
Сахар			1	2	1	2		
Масло раст.			4	5	4	5		
Соль йодированная			0,05	0,2	0,05	0,2		
Бульон или вода			140	175	140	175		
Рыба отварная с растительным маслом 3.2	60	80					81,0	101,0
Минтай, хек			90	110	70	90		
Морковь			15	20	10	15		
Лук			15	20	10	15		
Масло растительное			3	4	3	4		
Картофель отварной	120	150					134,76	171,0
Картофель			150	180	120	150		
Масло растительное			5	5	5	5		
Салат из зеленого консерв.горошка с 24	40	60					33,44	50,16
Горошек зеленый консервированный			49	70	38	57		
Лук репчатый			10	15	8	13		
Масло растительное			2	3	2	3		
Хлеб ржаной 9	40	50					69,6	87,0
Компот из сухофруктов	150	180					85,0	102,0
Сухофрукты 11.6			9	11	27,5	35		
Сахар			10	12	10	12		
Вода			155	183	155	183		
Полдник :								
Винегрет овощной 94	120	150					113,76	142,2
Картофель			45	55	30	38		
Свекла			35	50	25	40		
Морковь			25	30	20	25		
Огурцы соленые			25	30	20	25		

Лук репчатый			20	25	15	20		
Масло растительное			6	8	6	8		
Сок <i>70</i>	150	180					63,33	73,88
Сок			150	180	150	180		
Фрукты <i>103</i>	<i>95</i>	100					79,0	85,0

Соль на день 3 5

8 день среда	Выход		Брутто	Брутто	Нетто	Нетто		
Завтрак :			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Каша рассыпчатая гречневая <i>6.59</i>	130	160					195,0	243,75
Гречка			40	50	40	50		
Вода			115	140	115	140		
Масло растительное			5	5	5	5		
Сахар			4	4	4	4		
Компот из сухофруктов <i>11.6.</i>	150	180					85,0	102,0
Вода			155	183	155	183		
Сухофрукты			9	11	27,5	35		
Сахар			10	12	10	12		
2 завтрак :								
Сок <i>80</i>	100	100	100	100	100	100	42,22	42,22
Суп картофельный <i>37 780</i>		200					81,0	101,25
Картофель			120	150	90	115		
Морковь			20	25	10	15		
Лук			10	15	8	10		
Масло растительное			2	3	2	3		
Вода			140	175	140	175		
Запеканка из печени с рисом <i>35</i>	150	180					234,20	293,23
Печень говяжья			113	136	94	117		
Крупа рисовая			19	23	19	23		
Лук репчатый			40	50	33	43		
Масло растительное			4	5	4	5		
Яйца			1/5 шт	1/4 шт	8	10		
Яйца на смазку			1/20 шт	1/13 шт	2	3		
Салат из свеклы <i>8,7</i>	40	60					37,56	56,34
Свекла			50	73	38	57		
Масло растительное			2,5	3,5	2,5	3,5		
Компот из свежих яблок <i>11.5</i>	150	180					73,2	87,84
Яблоки			35	40	30	35		
Сахар			10	15	10	15		
Вода			129	155	129	155		
Хлеб ржаной <i>9</i>	40	50					69,6	87,0
Рагу овощное <i>11.8.52</i>	150	200					128,85	171,8
Картофель			60	80	43	60		
Морковь			30	55	18	38		
Лук репчатый			20	25	15	20		
Капуста белокочанная			50	60	37	50		
Масло растительное			6	10	6	10		
Вода			50	55	50	55		
Сахар			1,0	1,0	1,0	1,0		
Чай с сахаром <i>11.9</i>	150	180					28,0	40,0
Чай-заварка			0,5	0,6	0,5	0,6		
Сахар			7	9	7	9		
Вода			130	150	130	150		

Фрукты	103	95	100					79,0	85,0
Соль на день		3	5						

9 день четверг	Выход		Брутто	Брутто	Нетто	Нетто		
Завтрак :			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Рис отварной с растительным маслом <i>8.5</i>	130	160					145,2	181,5
Масло растительное			3	4	3	4		
Вода			115	140	115	140		
Рис			40	50	40	50		
Сахар			4	4	4	4		
Чай с сахаром <i>11.9</i>	150	180					28,0	40,0
Чай-заварка			0,5	0,6	0,5	0,6		
Сахар			7	9	7	9		
Вода			130	150	130	150		
Сок <i>70.</i>	10	100	100	100	100	100	42,22	42,22
Обед :								
Щи из свежей капусты с картофелем <i>7.29</i>	180	200					63,0	79,0
Картофель			32	40	25	30		
Капуста			40	55	25	35		
Морковь			15	20	10	15		
Лук репчатый			8	10	6	8		
Масло растительное			3	4	3	4		
Бульон или вода			160	200	160	200		
Помидоры			6,8	8,8	6,8	8,8		
Котлеты рубленые из кур. запеченные <i>2.9</i>	60	80					102,00	173,00
Куры			75	101	44	59		
Хлеб пшеничный			8	11	8	11		
Вода			11	15	11	15		
Масло растительное (для смазки листа и сбрызгивания)			4	5	4	5		
Пюре картофельное	120	150					109,8	137,25
Картофель <i>7.1.</i>			150	180	120	150		
Вода			20	25	18	23		
Масло растительное			3	4	3	4		
Икра кабачковая <i>102</i>	40	60					46,98	62,37
			45	65	40	60		
Компот из сухофруктов <i>с/фрукт</i>	150	180					85,0	102,0
Сухофрукты <i>11.6.</i>			9	11	27,5	35		
Сахар			10	12	10	12		
Вода			155	183	155	183		
Хлеб ржаной <i>9</i>	40	50					69,6	87,0
Полдник								
Морковь припущенная <i>7.142</i>	120	150					77,5	87,5
Морковь			127	143	115	131		
Вода			30	35	30	35		
Масло растительное			3	4	3	4		
Сок <i>70</i>	150	180					63,33	73,88
Сок			150	180	150	180		
Фрукты <i>103.</i>	95	100					79,0	85,0
Соль на день	3	5						

10 день пятница				Брутто		Нетто			
Завтрак :				Сад		Сад			
Каша рассыпчатая гречневая <i>6.52</i>	130	160					195,0	243,75	
Гречка			40	50	40	50			
Вода			115	140	115	140			
Масло растительное			5	5	5	5			
Сахар			4	4	4	4			
Компот из изюма <i>11.7</i>	150	180					95,0	115,0	
Сахар			10	15	10	15			
Изюм			8	10	8	10			
Вода			130	150	130	150			
2 завтрак :									
Сок <i>70</i>	100	100	100	100	100	100	42,22	42,22	
Обед :									
Суп картофельный <i>37</i>	180	200					81,0	101,25	
Картофель			120	150	90	115			
Морковь			20	25	10	15			
Лук			10	15	8	13			
Масло растительное			2	3	2	3			
Вода			140	175	140	175			
Жаркое по-домашнему	170	220					204,77	265,00	
Мясо говядина <i>37</i>			150	175	97	122			
Картофель			155	180	116	141			
Лук			15	20	10	15			
Масло растительное			4	6	4	6			
Бульон			50	60	50	60			
Салат из соленых огурцов с луком <i>91</i>	40	60					23,92	35,88	
Огурцы соленые			50	70	35	55			
Лук репчатый			10	15	8	13			
Масло растительное			2	3	2	3			
Хлеб ржаной <i>9</i>	40	50					69,6	87,0	
Компот из сухофруктов	150	180					85,0	102,0	
Вода <i>11.6</i>			155	183	155	183			
Сухофрукты			9	11	27,5	35			
Сахар			10	12	10	12			
Полдник:									
Икра свекольная <i>8.90</i>	120	150					146,0	192,0	
Свекла			108	140	95	125			
Масло растительное			4	5	4	5			
Лук			13	17	11	15			
Чай с сахаром и <i>11.10</i>	150/3,5/7	180/7/19					29,0	41,0	
Чай-заварка			0,6	0,7	0,6	0,7			
Сахар			7	9	7	9			
Вода			130	170	130	170			
Лимон			4	8	3,5	7			
Фрукты <i>103</i>	95	100					79,0	85,0	
Соль на день	3	5							

