

**Примерное 10-ти дневное меню МДОУ №6
с учетом рекомендуемых норм потребления энергии белков, жиров и углеводов.**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Плов фруктовый 200 Какао на молоке 200 Печенье с маслом 15/5 Свежие фрукты 150 Всего калорий: 662,1	Каша гречневая 200 Кофейный напиток 200 Батон пшеничный маслом 30/5 Свежие фрукты 150 Всего калорий: 578,6	Каша геркулесовая 200 Какао на молоке 200 Батон пшеничный с маслом 30/5 Свежие фрукты 150 Всего калорий: 572	Каша пшеничная 200 Чай с молоком 200 Батон пшеничный с маслом и сыром 30/5/10 Свежие фрукты 150 Всего калорий: 627,2	Каша манная 200 Кофейный напиток 200 Батон пшеничный с маслом 30/5 Всего калорий: 538
Обед				
Масло чесночное 5 Свекольник с яйцом 200/0,5 Биточки куриные 80 Рис отварной с маслом 120 Соус сметано-томатный 40 Компот из шиповника 200 Хлеб 60 Всего калорий: 590,52	Помидор свежий 35 Щи со сметаной 200 Ежики в томатно-сметанном соусе 85 Овощи тушеные 120 Компот из сухофруктов 200 Хлеб 60 Всего калорий: 593,7	Салат розовый 50 Щи донские 200 Гуляш в томатно-сметанном соусе 90 Греча отварная 110 Компот из свежих ягод 200 Хлеб 60 Всего калорий: 727,19	Салат витаминный 50 Суп крестьянский 200 Мясной рулет с яйцом 100 Соус сметано-томатный 40 Картофельное пюре 100 Компот из свежих фруктов 200 Хлеб 60 Всего калорий: 825,68	Салат Радужный 50 Суп гороховый гренками 200 Картофельная запеканка со сметанной подливой 200/30 Компот из сухофруктов 200 Хлеб 60 Всего калорий: 554,88
Полдник				
Молоко цельное 200 Пряник 30 Всего калорий: 322	Кефир 200 Печенье 25 Всего калорий: 265,3	Молоко 200 Пряник 30 Всего калорий: 322	Кефир 200 Гренки 25 Всего калорий: 265	Молоко 200 Печенье 25 Всего калорий: 322
Ужин				
Сосиски отварные 90 Картофельное пюре 200 Чай сладкий 200 Выпечка 80 Всего калорий: 584	Пудин творожный 190 Со сгущенным молоком 40 Чай с лимоном 200 Всего калорий: 543	Рыбный салат 120 Пирожок с капустой 80 Чай с сахаром 200 Всего калорий: 459	Сырники творожные розовые 120 Салат домашний 80 Кисель 200 Всего калорий: 785	Овощное рагу 125 Котлета рыбная 80 Компот из свежих фруктов 200 Домашняя гренка 40 Всего калорий: 516,68

За 5 дней

	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1 день	61,82	83,72	385,48	2521,45
2 день	82,31	81,66	280,24	2124,3
3 день	128,23	89,15	286,25	2169,79
4 день	86,74	95,28	368,34	2674,18
5 день	84,74	81,72	269,29	1790,36
Всего:	443,84	431,53	1589,6	11280,08
Всего в среднем:	88,768	86,306	317,92	2256,016

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Макароны с маслом 150 Яйцо вареное (целое) Кофейный напиток 200 Печенье 30 Свежие фрукты 150 Всего калорий 579,12	Каша ассорти 200 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный с маслом 60\5 свежие фрукты 150 Всего калорий 445,8	Каша ассорти 200 Какао на молоке 200 Горячий бутерброд с сыром 80 Свежие фрукты 150 Всего калорий 482,6	Каша манная 200 Кофейный напиток 200 Батон пшеничный с маслом 60\5 Свежие фрукты 150 Всего калорий 485,5	Суп рисовый молочный 200 Какао на молоке 200 Батон пшеничный с маслом с сыром 60\5\10 Свежие фрукты 150 Всего
Обед				
Салат из зеленого горошка с м\р 30 Рассольник со сметаной 200 Зраза мясная 80 Рис отварной с маслом 120\5 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 60 Всего калорий 726,7	Луковая паста (2 терм. обраб.) 30 Суп кудрявый 200 Бефстроганов 80 Картофельное пюре 120 Компот из чернослива 200 Хлеб ржаной 40 Всего калорий 643,87	Салат овощной с зеленым луком 50 Свекольник со сметаной 200 Шницель мясной 80 Капуста тушеная 120 Компот из свежих фруктов 200 Хлеб пшеничный 60 Всего калорий 643,7	Суп склецками 200 Котлета мясная 80 Сложный гарнир 150 Компот из яблок 200 Хлеб пшеничный 60 Всего калорий	Салат из квашеной капусты 50 Суп крестьянский 200 Кулебяка с мясом 100 Компот из кураги 200 Хлеб ржаной 30 Всего калорий 671,49
Полдник				
Молоко 200 Пряник 30 Всего калорий 322	Кефир 200 Печенье 25 Всего калорий 265,3	Молоко 200 Пряник 30 Всего калорий 322	Кефир 200 Гренки 45 Всего калорий 265	Молоко 200 Печенье 25 Всего калорий 322
Ужин				
Оладьи со сгущенкой 120/25 Салат «Здоровье» 80 Чай с лимоном 200 Всего калорий 583,8	Ленивые вареники с маслом 200 Кисель из шиповника 200 Груша свежая 150 Всего калорий 474,9	Винегрет 120 Крендель сахарный 80 Чай сладкий 200 Апельсин 80 Всего калорий 593,16	Салат «Розовый» 100 Ватрушка с творогом 80 Чай с лимоном 200 Яблоко 120 Всего калорий 507,6	Картофельное пюре 150 Сосиска отварная 90 Кисель фруктовый 200 Хлеб пшеничный 45 Всего калорий 594,9

	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий
6 день	77,27	79,9	354,81	2452,12
7 день	73,51	80,48	312,13	2175,67
8 день	63,17	81,54	317,81	2225,46
9 день	65,7	76,06	321,83	2237,29
10 день	63,98	81,6	313,54	2344,19
Всего:	343,63	399,58	1620,12	11434,73
Всего за 10 дней:	787,47	831,11	3209,72	22714,81
В среднем:	78,75	83,11	320,93	2271,48
По северным нормам:	75	80	310,33	2270