

Утверждаю:

Заведующий детским садом

Колесова О.А.



10 дневное меню
МБДОУ детского сада
№1 г. Конаково
(от 1 лет до 3 лет)
осень-зима

Первый день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша манная молочная с маслом	150	3,25	4,95	25,32	140,2		№ 182(5)
Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	0,02	№ 414
Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7,55	14,62	136		№ 1
Второй завтрак:							
Сок	150	0,75		15,15	64	3	№ 418
Обед:							
Огурец солёный	45	0.38	0,07	1,61	8,05	10	№ 1.25
Суп вермишелевый на к\б	200	2,15	2,27	13,72	83,8	6,6	№ 88
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	7,4	25,6	162,5		№ 330
Котлета рубленые куриная	60	17,49	13,35	10,09	167,25	0,5	№ 322
Соус томатный	30	0,36	2,13	2,4	22,3	0,71	№ 366
Компот из сухофруктов	150	0.33	0,03	20,82	84,75	0,3	№ 394
Хлеб ржаной.	40	2,64	0,96	13,36	68,8		б/н
Полдник:							
Кондитерское изделие промышленного производства	1шт	4,1	2,3	13,2	94		б/н
Отвар шиповника	150	0.51	0.21	14,23	61	75	№ 417
Ужин:							
Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0.1	№ 229
Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	0,03	№ 411
Салат из зеленого горошка	45	1,33	4,95	2,81	37,62	4,95	№ 10
Хлеб пшеничный.	30	2,37	0,36	14,49	75,2		б/н
Итого за первый день.		49,64	57,63	202,5	1385,47	101,21	

Второй день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша геркулесовая	150	4,05	5,69	20,36	149		№ 182 (4)
Кофейный напиток на молоке	150	4,52	7,86	10,63	70	0,98	№ 414
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		№ 1
Второй завтрак:							
Фрукт	100	0,4	0,9	9,8	44	10	№ 386
Обед:							
Борщ со сметаной	200/4	13,88	12,24	10,98	128	12,48	№ 68
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№ 339
Гуляш мясной	60	7,5	6	1,8	94	0,42	№ 293
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	№ 394
Хлеб ржаной.	40	2,64	0,96	13,36	68,8		б/н
Полдник:							
Сок	150	0,75		15,15	64	3	№ 418
Кондитерское изделие	1 шт	4,1	2,3	13,2	94		б/н
Ужин:							
Салат из моркови	45	0.55	0,08	5,22	23,53	2,16	№ 42
Пудинг творожный со сгущенным молоком.	100/20	15,14 2,16	10,76 5,55	24,33 16,8	255 94,5	10,19 0,03	№ 249
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15.1	71		б/н
Кисель	150	0	0	13,5	46,5		№ 233
Итого за второй день.		63,28	63,95	226,19	1456,77	54,15	

Третий день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Вермишель молочная	150	7,3	6,62	14,12	108,9	0.68	№ 100
Какао с молоком	150	5,82	4,63	12,96	89	1,2	№ 416
Бутерброд с маслом	40	2.49	7,55	14,62	136		№ 1
Второй завтрак:							
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№ 386
Обед:							
Щи из свежей капусты	200	1,36	8,21	5,34	61,6	16,02	№ 72
Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№ 272
Рис отварной	120	2,4	6,16	24,45	167,76		№ 332
Соус томатный	30	0,36	2,13	2,4	22,3	0,71	№ 366
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	№ 394
Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	18,1	87		б/н
Полдник:							
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№ 420
Кондитерское изделие	1 шт	4,1	2,3	13,2	94		б/н
Ужин:							
Печень по-строгоновски	70	9,28	7,86	2,46	129,5	5,92	№ 255
Макароны отв.	155	5,68	4,36	27,25	171		№ 219
Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	0,02	№ 411
Хлеб пшеничный.	30	2,3	0,2	15.1	71		б/н
Итого за третий день.		57,73	57,4	204,76	1471,76	37,48	

Четвертый день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша «Дружба» молочная	150	4,62	7,56	94,6	182		№ 182(7)
Кофейный напиток на молоке	150	4,62	4,63	12,96	89	1.17	№ 414
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№ 3
Второй завтрак:							
Фрукт	100	0,4	0,6	10,3	46	5	№ 386
Обед:							
Суп овощной со сметаной	200	4,73	5,93	4,74	91,15	7,72	№ 84
Тефтели мясные с рисом в соусе	180	12,58	14,1	16,46	213,84	1,19	№ 304
Свекла тушеная	150	2,43	1,94	15,59	89,55	1,71	№ 358
Компот из сухофруктов.	150	0.33	0,03	20,82	87,75	0,36	№ 394
Хлеб ржаной.	50	3,2	0,5	18,1	87		б/н
Полдник:							
Сок	15	0,75		15,15	64	3	№ 418
Кондитерское изделие	1 шт	4,1	2,3	13,2	94		б/н
Ужин:							
Салат из моркови	45	0,55	0,08	5,22	23,53	2,16	№ 42
Сырники творожные со сладкой подливой	100/ 10	18,68/ 0,72	12,67/ 18,08	11,4/ 5,55	234/ 32,8	0,25/ 0,1	№ 245
Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	0,02	№ 411
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15.1	71		б/н
Итого за четвертый день.		64,78	75,52	270,74	1572,62	22,76	

Пятый день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша пшѐнная молочная	150	4,07	6,6	26,73	156		№ 182(2)
Какао на молоке	150	5,82	4,63	12,96	89	1,2	№ 416
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№ 3
Второй завтрак:							
Фрукт	100	1,5	1,2	21	95	10	№ 386
Обед:							
Салат из свежих овощей	45	0,44	5,87	1,65	33,39	8,59	№ 15
Рассольник со сметаной	200	1,68	8,75	13,27	96,56	6,02	№ 82
Голубцы ленивые	164	10,16	6,81	15,04	164	15,03	№ 315
Компот из сухофруктов.	150	0,33	0,03	20,82	84,75	0,3	№394
Хлеб ржаной.	40	2,64	0,96	13,36	68,8		б/не
Полдник:							
Сок	100	0,9		15,15	64	3	№ 418
Кондитерское изделие	1 шт	4,1	2,3	13,2	94		б/н
Ужин:							
Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	№ 220
Чай с лимоном	150	0,07	0,02	7,1	29	11,42	№ 412
Хлеб пшеничный.	30	2,37	0,36	14,46	75,2		б/н
Итого за пятый день.		48,1	54,42	212,01	1242,7	49,75	

Шестой день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша рисовая молочная	150	2,17	4,95	26,4	140,7		№ 182(3)
Чай с молоком	150	5,26	3,87	11,31	77	1,19	№ 413
Бутерброд с маслом	40	2.49	7,55	14,62	136		№ 1
Второй завтрак:							
Сок	150	0,75		15,15	64	3	№ 418
Обед:							
Суп гороховый с гречками.	200/10	4,39/1,24	9/0,34	13,05/7,6	107,8/89,2	4,64	№ 87/№123
Суфле куриное	60	9,88	10,40	1,84	140	0,12	№ 327
Макароны отварные	155	5,68	4,36	27,25	171		№ 219
Соус томатный	30	0,36	2,13	2,4	22,3	0,71	№ 366
Компот из сухофруктов	150	0.33	0,03	20,82	84,75	0,3	№ 394
Хлеб ржаной.	40	2,64	0,96	13,36	68		б/н
Полдник:							
Отвар шиповника	150	0,51	0.21	14,23	61	75	№ 417
Кондитерское изделие	1шт	4,1	2,3	13,2	94		б/н
Ужин:							
Омлет	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	№ 229
Икра кабачковая	45	0,48	1,89	3,08	31	3	№ 57
Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	0,02	№ 411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	75,2		б/н
Итого за шестой день.		48,42	48,37	207,89	1516,95	88,18	

Седьмой день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша геркулесовая	150	4,05	5,69	20,36	149		№ 182(4)
Какао на молоке	150	5,82	4,63	12,96	89	1,2	№ 416
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№ 3
Второй завтрак:							
Фрукт	100	0,58	0,17	20	98	52,17	№ 389
Обед:							
Салат из свеклы	45	0,64	5,81	3,75	42,2	4,27	№ 32
Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	200	1,39	8,33	6,78	67,8	14,76	№ 73
Плов с мясом	160	16	15	26	304	0,41	№ 321
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,03	20,82	84,75	0,36	№ 394
Хлеб ржаной.	40	2,64	0,36	13,36	68,8		б/н
Полдник:							
Сок	150	0,75		15,15	64	3	№ 418
Кондитерское изделие	1 шт	4,1	2,3	13,2	94		б/н
Ужин:							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/10	21,04/ 0,72	14,47/ 0,85	20,59/ 5,55	297,5/ 32,8	0,29/ 0,1	№ 251
Кисель.	150			13,5	46,5		№ 11.10
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	75,2		б/н
Итого за седьмой день.		65,51	66,97	210,07	1652,55	76,63	

Восьмой день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша гречневая молочная.	150	4,42	4,95	23,41	144		№ 182(1)
Кофейный напиток с молоком	150	4,52	7,86	10,63	70	0,98	№ 414
Бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	0,05	№ 5
Второй завтрак:							
Фрукт	100	0,69	0,17	19,54	82,61	33,04	№ 389
Обед:							
Огурец солен. порц.	45	0,38	0,07	1,61	8,05	10	№ 1,25
Свекольник со сметаной	200	5,03	4,27	11,34	100,07	7,29	№ 64
Котлета рыбная	60	7,6	2,6	5,3	74	0,2	№ 271
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№ 339
Соус томатно-сметанный	30	0,71	2,42	2,1	24,03	0,4	№ 373
Компот сухофруктов	150	0,33	0,03	20,82	84,75	0,3	№ 394
Хлеб ржаной.	40	2,64	0,96	13,36	68,8		б/н
Полдник:							
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№ 420
Кондитерское изделие	1шт	4,1	2,3	13,2	94		б/н
Ужин:							
Сосиска отварная	55	16,5	2,16	0,3	195		№ 291
Макароны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171		№ 219
Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	0,02	№ 411
Хлеб пшеничный.	30	2,37	0,36	14,49	75,2		б/н
Итого за восьмой день.		64,26	44,05	204,05	1538,31	67,27	

Девятый день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша пшеничная молочная	150	4,07	6,6	26,73	156		№ 182(2)
Какао с молоком	150	5,82	4,63	12,96	89	1,2	№ 416
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№ 3
Второй завтрак:							
Фрукт	100	0,4	0,6	10,30	46	5	№ 386
Обед:							
Салат из зеленого горошка	45	1,33	4,95	2,81	37,62	4,95	№ 10
Суп картофельный	200	1,87	4,86	13,30	81	9,6	№ 83
Биточки мясные	60	17,18	11,29	9,64	139	0,09	№ 299
Свекла тушеная	120	1,94	1,55	12,47	71,68	1,37	№ 358
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,36	№ 394
Хлеб ржаной.	40	2,64	0,96	13,36	68,8		б/н
Полдник:							
Сок	150	0,75		15,15	64	3	№ 418
Кондитерское изделие	1 шт	4,1	2,3	13,2	94		б/н
Ужин:							
Запеканка творожная с сухофруктами со сгущ. молоком	120/10	21,04/0,72	14,47/0,85	20,59/5,55	297,5/32,8	0,29/0,1	№ 251
Чай с лимоном	150	0,07	0,02	7,1	29	1,42	№ 412
Хлеб пшеничный.	30	2,37	0,36	14,49	75,2		№ б/н
Итого за девятый день.		69,36	60,34	203,03	1505,35	27,69	

Десятый
день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ККал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша «Дружба»	150	4,62	7,56	94,6	182		№ 182(7)
Кофейный напиток с молоком	150	4,52	7,86	10,63	70	0,98	№ 414
Бутерброд с повидлом.	45	2,45	3,93	21,06	129	0,05	№ 5
Второй завтрак:							
Фрукт	100	0,4	0,9	9,8	44	10	№ 386
Обед:							
Салат из св.капусты	45	0,63	4,8	4,05	39,33	15,72	№ 21
Суп рыбный	200	6,87	6,73	11,46	133,8	7,29	№ 95
Котлета мясная	60	17,18	11,29	9,64	139	0,09	№ 299
Капуста тушенная	150	3,09	10,36	14,13	112,65	25,74	№ 354
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	№ 394
Хлеб ржаной.	41	2,64	0,96	13,36	68,8		
Полдник:							
Сок	150	0,75		15,15	64	3	№ 418
Кондитерское изделие	1 шт	0,28	1,04	15,36	91,6		№б/н
Ужин:							
Булочка домашняя (плюшка)	50	3,88	2,36	26,15	141		№ 449
Вермишель молочная	150	7,3	6,62	14,12	108,9	0,68	№ 100
Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	0,03	№ 411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	75,2		б/н
Итого за десятый день.		57,35	64,81	291,81	1514,03	63,88	
Итого за весь период		588,43	593,46	2233,05	14856,51	589	
Среднее значение за период		58,84	59,35	223,31	1485,65	58,9	