

Утверждаю:

Заведующий детским садом

Колесова О.А.



10 дневное меню
МБДОУ детского сада
№1 г. Конаково
(от 3 лет до 7 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	200	4,52	4,07	30,57	177		№ 182(5)
Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	40	0,03	№ 414
Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7,55	14,62	136		№ 1
Второй завтрак:							
Сок	180	0,75		15,15	64	3	№ 418
Обед:							
Огурец солёный	60	0.57	0,11	2,42	12,08	15	№ 1.25
Суп вермишелевый на к\б	250	2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	№ 88
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	9,7	33,4	211,25		№ 330
Котлета рубленые куриная	80	23,33	17,81	13,46	223	0,67	№ 322
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	90,5		б/н
Полдник:							
Кондитерское изделие промышленного производства	1шт	4,1	2,3	13,2	94		б/н
Отвар шиповника	180	0.61	0.25	18,67	79	90	№ 417
Ужин:							
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,54	157	0.15	№ 229
Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	40	0,03	№ 411
Салат из зеленого горошка	60	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.		61,75	66,13	242,94	1739,85	123,15	

Второй день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187		№ 182 (4)
Кофейный напиток на молоке	180	5,46	4,01	14,36	91	1,17	№ 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	250/5	17,35	15,3	13,75	160	15,5	№ 68
Картофельное пюре	150	3,71	8,28	20,43	137,25	18,15	№ 339
Гуляш мясной	80	10,32	8,15	2,62	125	0,55	№ 293
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:							
Сок	180	0,75		15,15	64	3	№ 418
Кондитерское изделие	1 шт	4,1	2,3	13,2	94		б/н
Ужин:							
Салат из моркови	60	0.74	0,115	6,96	31,38	2,88	№ 42
Пудинг творожный со сгущенным молоком.	100/20	15,14 2,16	10,76 2,55	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	200	0	0	18	60		№ 233
Итого за второй день.		69,76	67,02	255,34	1738,83	61,83	

Третий день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Вермишель молочная	200	9,74	8,83	18,83	145,2	0.91	№ 100
Какао с молоком	180	6,86	5,41	15,82	107	1,43	№ 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	250	1,7	10,27	6,68	77	20,03	№ 72
Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	№ 272
Рис отварной	150	3,16	8,01	31,79	209,7		№ 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	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	№ 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.	205	7,57	4,63	36,31	217		№ 219
Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	60,15	0,03	№ 411
Хлеб пшеничный.	30	2,3	0,2	15.1	71		б/н
Итого за третий день.		65,69	66,55	236,69	1709,55	41,92	

Четвертый день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша «Дружба» молочная	200	6,16	10,09	126,17	243		№ 182(7)
Кофейный напиток на молоке	180	5,46	4,03	14,36	91	1.17	№ 414
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№ 3
Второй завтрак:							
Фрукт	100	0,4	0,6	10,3	46	5	№ 386
Обед:							
Суп овощной со сметаной	250	5,91	5,93	9,21	113,84	9,65	№ 84
Тефтели мясные с рисом в соусе	220	15,37	17,23	20,12	297	1,45	№ 304
Свекла тушеная	150	2,43	1,94	15,59	89,55	1,71	№ 358
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:							
Сок	180	0,75		15,15	64	3	№ 418
Кондитерское изделие	1 шт	4,1	2,3	13,2	94		б/н
Ужин:							
Салат из моркови	60	0,74	0,12	6,96	31,38	2,88	№ 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	180	0,06	0,04	9,99	40	0,03	№ 411
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15.1	71		б/н
Итого за четвертый день.		73,14	82,2	328,62	1816,27	25,6	

Пятый день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша пшѐнная молочная	200	5,43	8,9	35,65	209		№ 182(2)
Какао на молоке	180	6,86	5,41	15,82	107	1,43	№ 416
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№ 3
Второй завтрак:							
Фрукт	100	1,5	1,2	21	95	10	№ 386
Обед:							
Салат из свежих овощей	60	0,59	7,83	2,2	44,52	10,05	№ 15
Рассольник со сметаной	250	2,1	10,94	16,59	120,7	7,53	№ 82
Голубцы ленивые	190	14,12	9,6	20,26	219	20,03	№ 315
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/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	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№ 220
Чай с лимоном	180	0,12	0,04	10,20	41	2,83	№ 412
Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,4	19,32	94		б/н
Итого за пятый день.		56,72	60,22	268,18	1720,92	56,48	

Шестой день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша рисовая молочная	200	2,9	6,6	35,21	187,6		№ 182(3)
Чай с молоком	180	5,28	3,89	14,31	89	1,2	№ 413
Бутерброд с маслом	40	2.49	7,55	14,62	136		№ 1
Второй завтрак:							
Сок	180	0,75		15,15	64	3	№ 418
Обед:							
Суп гороховый с гренками.	250/15	5,49/1,86	11,25/0,51	16,32/11,41	134,75/133,8	5,81	№ 87/№123
Суфле куриное	70	11,53	12,13	2,14	163	0,14	№ 327
Макароны отварные	205	7,57	4,63	36,31	217		№ 219
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:							
Отвар шиповника	180	0,61	0.25	18,67	79	90	№ 417
Кондитерское изделие	1шт	4,1	2,3	13,2	94		б/н
Ужин:							
Омлет	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	№ 229
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	№ 57
Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	40	0,03	№ 411
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		б/н
Итого за шестой день.		77,99	68,48	258,27	1847,15	105,9	

Седьмой день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187		№ 182(4)
Какао на молоке	180	6,86	5,41	15,82	107	1,43	№ 416
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№ 3
Второй завтрак:							
Фрукт	100	0,58	0,17	20	98	52,17	№ 389
Обед:							
Салат из свеклы	60	1,88	7,75	5,01	56,3	5,7	№ 32
Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	250	1,74	10,42	8,48	84,75	18,46	№ 73
Плов с мясом	200	20	19	33	380	1	№ 321
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:							
Сок	180	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	150/10	26,3/ 0,72	18,08/ 0,85	25,73/ 5,55	371,88/ 32,8	0,36/ 0,1	№ 251
Кисель.	200			18	60		№ 11.10
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		б/н
Итого за седьмой день.		91,75	79,73	268,87	1995,22	80,27	

Восьмой день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша гречневая молочная.	200	5,9	6,6	31,22	193		№ 182(1)
Кофейный напиток с молоком	180	5,46	4,03	14,36	91	1,17	№ 414
Бутерброд с повидлом	60	3,26	4,03	29,14	166	0,08	№ 5
Второй завтрак:							
Фрукт	100	0,69	0,17	19,54	82,61	33,04	№ 389
Обед:							
Огурец солен. порц.	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15	№ 1,25
Свекольник со сметаной	250	6,29	5,34	14,18	130,09	9,11	№ 64
Котлета рыбная	80	11	3,3	7	97	0,2	№ 271
Картофельное пюре	150	3,71	8,28	20,43	137,25	18,15	№ 339
Соус томатно-сметанный	30	0,71	2,42	2,1	24,03	0,4	№ 373
Компот 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	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 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	205	7,57	4,63	36,31	217		№ 219
Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	40	0,03	№ 411
Хлеб пшеничный.	30	2,37	0,36	14,49	75,2		б/н
Итого за восьмой день.		77	48,79	264,97	1934,66	78,8	

Девятый день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша пшеничная молочная	200	5,43	8,9	35,65	209		№ 182(2)
Какао с молоком	180	6,86	5,41	15,82	107	1,43	№ 416
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№ 3
Второй завтрак:							
Фрукт	100	0,4	0,6	10,30	46	5	№ 386
Обед:							
Салат из зеленого горошка	60	1,78	6,6	3,75	50,16	6,6	№ 10
Суп картофельный	250	2,34	6,08	16,63	101,25	12	№ 83
Биточки мясные	80	22,98	14,74	12,56	183	0,12	№ 299
Свекла тушеная	150	2,43	1,94	15,59	89,55	1,71	№ 358
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	№ 394
Хлеб ржаной.	50	3,3	1,2	16,7	87		б/н
Полдник:							
Сок	180	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	150/10	26,3/0,72	18,08/0,85	25,73/5,55	371,88/32,8	0,36/0,1	№ 251
Чай с лимоном	180	0,12	0,04	10,20	41	2,83	№ 412
Хлеб пшеничный.	30	2,37	0,36	14,49	75,2		№ б/н
Итого за девятый день.		86,95	75,57	255,7	1833,54	33,62	

Десятый
день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ККал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	(в граммах)						
Завтрак:							
Каша «Дружба»	200	6,16	10,09	126,17	243		№ 182(7)
Кофейный напиток с молоком	180	5,46	4,03	14,36	91	1,17	№ 414
Бутерброд с повидлом.	60	3,26	4,03	29,14	166	0,08	№ 5
Второй завтрак:							
Фрукт	100	0,4	0,9	9,8	44	10	№ 386
Обед:							
Салат из св.капусты	60	0,84	6,46	5,18	51,54	20,97	№ 21
Суп рыбный	250	8,59	7,41	14,33	167,25	9,12	№ 95
Котлета мясная	80	22,98	14,74	12,56	183	0,12	№ 299
Капуста тушеная	200	4,13	13,82	18,85	150,2	34,32	№ 354
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	№ 394
Хлеб ржаной.	50	3,2	0,5	18,1	90,5		
Полдник:							
Сок	180	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	200	9,74	8,83	18,83	145,2	0,91	№ 100
Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	40	0,03	№ 411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	75,2		б/н
Итого за десятый день.		72,49	74,63	373,45	1845,19	80,08	
Итого за весь период		783,45	675,37	2599,99	18134,18	686,51	
Среднее значение за период		78,35	67354	259,99	1813,42	68,65	