

Примерное десятидневное меню

возрастная категория 3-7 лет, сезон лето-осень

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:								
	Макароны отварные	150	5.5	4.2	33.3	196	0	147
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Кисель из плодового концентрата	200	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	213
	Итого	395	11.77	11.92	65.67	421.56	1.48	
Второй завтрак								
	Сок яблочный	180	1.2	0	20.18	81.8	4.2	399
Обед:								
	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	50	1.39	5.2	2.5	41.99	13.14	6
	Суп картофельный с крупой	180	2.8	3	11.2	84.3	5.6	80
	Котлеты	80/59,2	11.6	13.12	10.32	197.2	0.06	70
	Каша перловая рассыпчатая	120/33	3.36	3.51	21.51	113.59	0.95	124
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.16	94.5	0.04	700
	Соус томатный	20	0.2	0.88	1.2	12	0.6	159
	Итого	700	22.79	26.23	96.65	656.58	20.79	
Уплотненный полдник:								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130/100	3.83	11.1	19.51	127	4.33	151
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.89	9.09	102	2.46	400
	Яблоки свежие	100	0.48	0.48	11.76	44	16	368
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179	0	469
	Итого	460	13.44	22.73	67.32	452	22.79	
Итого за первый день:		1735	49.2	60.88	249.82	1611.94	49.26	



День 2								
Завтрак:								
	Каша овсяная молочная	200	6.7	9.8	27.1	223	0.4	130
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Сыр порционный	10	3.48	4.42	0	54	0.1	7
	Итого	430	15.43	17.46	56.68	446.77	1.67	
Второй завтрак:								
	Йогурт	150	3.6	2.76	5.4	87	1.32	
Обед:								
	Салат из свежих помидоров	60	0.49	2.4	2.7	34.99	4.14	8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	7.26	15.72	83.8	7.26	82
	Плов из курицы	130/57,8	12.09	7.36	25.54	281	1.2	100
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	650	18.82	17.98	97.56	633.81	13.04	
Уплотненный полдник:								
	Фрикадельки рыбные отварные	80/60	13.32	5.5	7.3	118.33	0.23	263
	Капуста тушеная	150/127,3	3.72	7.83	16.97	140.18	25.88	336
	Чай с сахаром	200	0.12	0.018	13.6	52	0.4	194
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Бананы свежие	100	1.5	0.5	23	95	10	368
	Итого	560	20.46	14.14	74.16	462.21	36.55	
Итого за второй день:		1790	56.31	52.34	233.8	1629.79	52.58	



День 3								
Завтрак:								
	Каша пшениная молочная жидкая	200	8.3	10.6	31.7	225	0.2	133
	Чай с сахаром	200	0.12	0.018	13.6	52	0.4	194
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	Итого	445	10.91	15.1	62.12	395.77	0.64	
Второй завтрак:								
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	84.5	0.45	401
Обед:								
	Салат из свежих огурцов	60	0.49	2.7	3.8	33	2.29	9
	Борщ	200	1.28	4.88	12.74	128.9	6.2	56
	Жаркое по-домашнему	200/97,4	18.48	8.28	24.76	241.1	3.5	276
	Кисель из плодового концентрата	200	0.56	0.06	30.2	123.6	1.1	213
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	720	24.45	16.86	97.34	647.62	13.13	
Уплотненный полдник:								
	Вареники ленивые	140/112	8.56	16.73	18.31	297.9	0.18	230
	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1.7	22	0.012	354
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	397
	Апельсины свежие	100	0.59	0.12	19.66	71.87	39.37	371
	Итого	450	13.33	22.6	55.22	498.56	41	
Итого за третий день:		1765	53.04	58.31	230.67	1626.45	55.22	

Информация
заказанной еды
детский сад №1
Рыбинск (с.п.)

День 4								
Завтрак:								
	Каша из смеси круп с изюмом	180	10.29	10.02	35.65	256.64	1.2	177a(2)
	Чай с сахаром	200	0.12	0.018	13.6	52	0.4	194
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Сыр порционный	10	3.48	4.42	0	54	0.1	7
	Итого	430	16.34	14.3	65.99	448.41	1.74	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	180	1.2	0	20.18	81.8	4.2	399
Обед:								
	Салат из свежих овощей с яблоками	40	3.34	3.48	2.11	28.52	5	17
	Расольник	200	2.3	6.56	10.44	93	5.64	73
	Запеканка картофельная с мясом	160/52,99	13.88	14.78	23.23	245	17.8	291
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	660	23.6	25.78	89.38	600.54	28.88	
Уплотненный полдник:								
	Каша манная молочная жидкая	200	9.24	9.84	33.72	265	0.22	132
	Чай с молоком	180	3.18	2.79	13.57	92.39	1.4	395
	Яблоки свежие	100	0.48	0.48	11.76	44	16	368
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Итого	510	14.74	15.35	70.79	465.71	17.4	
Итого за четвертый день:		1780	55.5	55.43	246.34	1596.46	52.22	



День 5								
Завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.04	5.6	18.24	147.6	2.1	93
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	397
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Итого	425	11.31	13.32	50.61	373.16	3.58	
Второй завтрак:								
	Йогурт	150	3.6	2.76	5.4	87	1.32	
Обед:								
	Салат из свежих помидоров с луком	40	1.42	2.47	1.88	31.64	10.16	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3.3	3.9	7.38	81.78	12.6	67
	Биточки паровые	80/59	10.52	8.72	8.61	146.66	2.9	289
	Морковь тушеная с рисом	150/81	2.61	7.56	25.91	142.9	2.14	106
	Кисель из свежих яблок	200	0.56	0.06	30.2	123.6	1.36	212
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	730	22.05	23.65	99.82	647.6	29.2	
Уплотненный полдник:								
	Рыба тушеная с овощами	80/49	7.74	5.08	4.2	80	3.7	247
	Картофельное пюре	150/127,95	3.49	4.8	15.7	127	12.36	104
	Чай с сахаром	200	0.12	0.018	13.6	52	0.4	194
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Булочка молочная	30	2.03	4.18	15.64	108	0	188
	Итого	490	15.73	14.42	74.04	474	16.5	
Итого за пятый день:		1795	52.69	54.15	229.87	1581.76	50.6	



День 6								
Завтрак:								
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.46	7.74	42.14	264	3.14	123
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	4.39	12.76	84	1.17	395
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Сыр порционный	10	3.48	4.42	0	54	0.1	7
	Итого	430	17.19	17.4	71.64	487.77	4.41	
Второй завтрак:								
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	84.5	0.45	401
Обед:								
	Салат витаминный	40	0.6	1.84	4.4	36.2	7.01	15
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.1	4.28	13.9	106.6	6.12	81
	Гуляш из отварного мяса	80/64,49	8.31	8.15	2.62	125	0.82	277
	Рагу из овощей	120	2.92	7.42	14.25	131.25	11.65	111
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	700	20.07	22.65	88.77	633.07	26.04	
Уплотненный полдник:								
	Омлет натуральный	90/25,02	7.9	15.28	1.52	175	0.13	152
	Икра кабачковая	60	1.54	2.82	4.55	41.76	5.31	53
	Хлеб ржаной	30	2.35	0.35	24.9	107	0.04	700
	Чай с лимоном	180	0.12	0.018	10.2	41	2.8	393
	Бананы свежие	100	1.5	0.5	21	95	10	368
	Итого	460	13.41	18.96	62.17	459.19	18.28	
Итого за шестой день:		1740	52.5	58.43	241.84	1656.47	52.93	

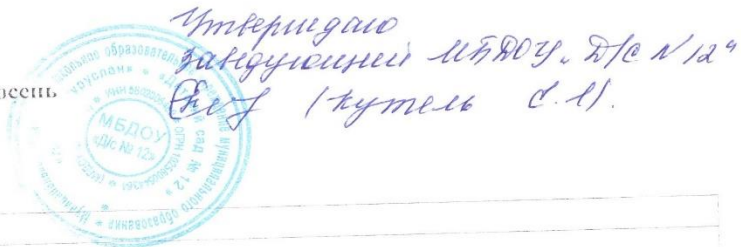
Примерное десятидневное меню - возрастная категория 1-3 года, сезон лето-осень.



Утверждено
директором МБДОУ. № 1/2
С.И. (Иванов С.И.)

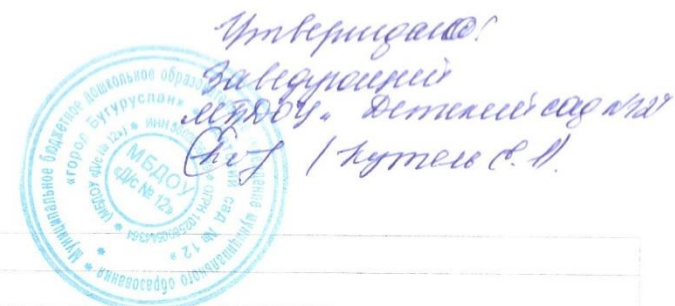
День 7								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная	150	4.75	5.15	22.72	161.25	2.6	131
	Какао с молоком	150	3.15	3.7	12.9	88	1.2	397
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Итого	335	9.78	13.11	48.25	346.57	3.8	
Второй завтрак:								
	Яблоки свежие	100	0.48	0.48	11.76	44	15	368
Обед:								
	Салат летний	30	1.56	2.37	3.24	28.25	6.76	16
	Суп картофельный с клецками	150	1.27	1.72	8.62	55.5	4.96	41
	Азу	30/29	5.72	8.54	1.8	126.36	1.67	63
	Картофель отварной с маслом	120/118.8	2.76	2.34	12	81	4.56	102
	Кисель из плодового концентрата	150	0.42	0.045	22.65	92.7	0.82	213
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.86	37.8	0.001	700
	Итого	520	14.41	15.79	67.45	483.77	18.77	
Уплотненный полдник:								
	Запеканка из творога	120/99	15	12	28	232	1.57	155
	Соус сметанный	20	0.21	0.75	0.88	11.11	0.006	354
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701
	Молоко кипяченое	150	4.57	4.08	7.57	85	2	400
	Итого	310	21.26	17.41	46.73	380.37	3.57	
Итого за седьмой день:		1270	45.93	46.79	174.19	1254.71	41.14	

Примерное десятидневное меню возрастной категории 1-3 года, сезон лето-осень.



День 8								
Завтрак:								
	Каша овсяная молочная	150	4.02	8.35	21.32	167.25	0.18	130
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.9	10.6	70	0.9	395
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Сыр порционный	8	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	Итого	338	10.52	14.84	44.47	337.57	1.15	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	150	0.95	0	17.15	68	3.7	399
Обед:								
	Салат из свежих огурцов	40	0.33	1.8	3.2	22	1.53	9
	Свекольник	150	1.2	5.1	9.49	65.85	5.2	58
	Тефтели мясные	40/25	2.95	6.27	4.9	57	0.42	286
	Бобовые отварные	120/50.2	10.32	4.06	26.92	178.2	4.32	146
	Компот из свежих плодов	150	0.43	0.02	19.82	82.75	1.2	206
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.86	37.8	0.001	700
	Итого	540	17.81	18.02	84.47	497.06	13.97	
Уплотненный полдник:								
	Голубцы ленивые	150/42.8	12.58	13.08	11.61	189.25	21.07	298
	Соус томатный	15	0.15	0.66	0.9	10.5	0.4	159
	Чай с сахаром	150	0.1	0.01	10.2	39	0.2	194
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701
	Пряник	30	1.29	1.64	13.66	74.6	0.02	
	Итого	365	15.45	15.31	46.75	365.11	21.69	
Итого за восьмой день:		1393	44.73	48.17	194.04	1269.99	41.28	

Примерное десятидневное меню - возрастная категория 1-3 года, сезон лето-осень.



День 9								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	7.47	9.5	23.27	153.57	0.15	133
	Какао с молоком	150	3.15	3.7	12.9	88	1.2	397
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Итого	335	12.5	17.46	48.8	338.89	1.39	
Второй завтрак:								
	Апельсины свежие	100	0.59	0.12	16.66	71.87	39.37	371
Обед:								
	Салат из свежих помидоров	40	0.33	1.6	1.8	23.33	2.76	8
	Расольник	150	1.97	4.56	5.83	62.55	4.53	73
	Плов из курицы	100/44.5	8.3	6.34	23.65	216	0.97	100
	Кисель из плодового концентрата	150	0.42	0.045	22.65	92.7	0.82	213
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	470	12.82	12.84	67.22	459.43	9.12	
Уплотненный полдник:								
	Макаронник	150/43	10.18	9.71	54.84	233	0	469
	Соус сметанный	20	0.21	0.75	0.88	11.11	0.006	354
	Чай с сахаром	150	0.1	0.01	10.2	39	0.2	194
	Печенье	15	1.12	1.77	11.23	62.56	0.001	
	Итого	335	11.61	12.24	77.15	345.67	0.2	
Итого за десятый день:		1240	38.52	42.66	209.83	1215.86	50	

Примерное десятидневное меню - возрастная категория 1-3 года, сезон лето-осень



День 10								
Завтрак:								
	Каша молочная "Дружба"	150	3.65	6.65	25.3	174	2.5	134
	Чай с сахаром	150	0.1	0.01	40.2	39	0.2	194
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Сыр порционный	8	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	Итого	338	7.91	10.25	47.05	313.32	2.77	
Второй завтрак:								
	Ряженка	120	3.48	3	5.78	68.7	0.3	401
Обед:								
	Салат из свежих овощей с яблоками	30	2.26	2.67	1.58	21.39	3.75	17
	Суп рыбный	150	7.14	4.08	14.32	120.68	8.42	48
	Курица, тушенная в соусе с овощами	120/54.78	5.06	6.33	12.99	138.32	5.89	302
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.86	37.8	0.001	700
	Итого	490	17.47	13.87	68.85	455.2	19.36	
Уплотнённый полдник:								
	Сырники из творога	80/59	12.95	10.13	18.13	187	2.1	157
	Соус молочный сладкий	20	0.82	1.75	1.17	15.82	0.006	354
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.9	10.6	70	0.9	395
	Бананы свежие	100	1.5	0.5	21	95	10	368
	Итого	350	17.07	15.28	50.9	367.82	13.06	
Итого за десятый день:		1308	43.4	41.67	183.95	1205.34	38.89	
Итого за весь период		13475	417.94	446.22	1878.8	12352.81	437.28	
Итогов средним на 1 ребенка в день		1347	41.7	44.62	187.8	1235	43.72	