

Основное 10-ти дневное меню МБДОУ "Детский сад "Звездочка" (зимне-весеннее) сад 3-7 года

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	4,615	3,238	22,279	138,587	32
	2. Чай с сахаром	200	0	0	4,541	18,164	86
	3. Бутерброд с маслом сливочным	25	0,68	7,625	7,46	109,95	Б-1
	Итого за завтрак:	355	5,295	10,863	34,28	266,701	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	180	0,36	0	15,66	72	85
	Итого за 2й завтрак:	180	0,36	0	15,66	72	
Обед	1. Салат витаминный	50	1,102	2,063	3,898	39,317	67
	2. Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	9,09	2,409	14,856	118,257	
	3. Жаркое по-домашнему	200	5,476	9,23	20,16	185,621	46
	4. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	5. Хлеб пшеничный	40	1,68	1	19,68	101,2	1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	1,665	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	707	19,19	15,109	82,951	555,176	
Полдник	1. Пирожок с начинкой	50	4,333	3,189	43,845	221,827	74
	2. Молоко кипяченое	200	5,264	4,4	8,609	95,09	84
	Итого за полдник:	250	9,597	7,589	52,453	316,918	
Итого за день:			34,442	33,561	185,345	1210,795	
День 2							
Завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	6,304	6,953	17,574	159,956	16
	2. Кофейный напиток с молоком	180	4,028	3,314	11,718	92,996	83
	3. бутерброд с сыром	25	2,43	2,575	7,38	74,15	Б- 3
	Итого за завтрак:	405	12,762	12,842	36,673	327,102	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	100	0,476	0,476	29,75	48,552	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	100	0,476	0,476	29,75	48,552	
Обед	1. Салат из отварной свекла с растительным маслом	50	0,666	2,04	3,784	36,154	9
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с курой и сметаной	200	5,434	6,903	10,685	126,816	33
	3. Рулет мясной (слоями запеканка) с луком и яйцом	75	4,826	7,904	7,327	120,984	125
	4. Рис рассыпчатый гарнир	130	2,305	3,93	23,373	141,197	22
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	6. Хлеб пшеничный	40	1,68	1	19,68	101,2	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	1,665	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	712	16,752	22,183	89,206	637,133	
Полдник	1. Запеканка из творога со сметаной	150	16,834	13,286	14,478	249,653	226/2008
	2. Кисель плодово-ягодный с витамином "с"	180	0,015	0,005	4,119	91,875	82
	Итого за полдник:	330	16,849	13,291	18,597	341,528	
Итого за день:			46,839	48,792	174,225	1354,314	
День 3							
Завтрак	1. Омлет натуральный	165	10,424	16,131	2,676	214,157	92
	2. Бутерброд с маслом сливочным	25	0,68	7,625	7,46	109,95	Б-1
	3. Какао с молоком	180	4,175	3,461	11,195	92,626	80
	Итого за завтрак:	370	15,279	27,217	21,332	416,733	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	180	0,36	0	15,66	72	85
	Итого за 2й завтрак:	180	0,36	0	15,66	72	
Обед	1. Икра свекольная или морковная	50	0,945	5,062	5,212	70,183	11
	2. Рассольник с курой и сметаной	200	5,272	7,477	9,954	128,679	37
	3. Суфле из рыбы	80	10,144	9,867	2,956	145,039	268
	4. Картофельное пюре	130	4,207	3,345	28,096	161,184	42
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	6. Хлеб пшеничный	40	1,68	1	19,68	101,2	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	1,665	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	717	24,089	27,157	90,256	717,065	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Коржик молочный песочный	75	5,218	7,586	42,261	266,049	73
	2. Чай с молоком	180	3,99	3,563	11,73	91,2	87
	Итого за полдник:	255	9,208	11,148	53,992	357,249	
Итого за день:			48,936	65,522	181,239	1563,048	
День 4							
Завтрак	1. Каша пшениная молочная жидкая	200	6,898	7,435	24,702	195,796	20
	2. бутерброд с сыром	25	2,43	2,575	7,38	74,15	Б- 3
	3. Кофейный напиток с молоком	180	4,028	3,314	11,718	92,996	83
	Итого за завтрак:	405	13,356	13,324	43,8	362,942	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	100	0,476	0,476	29,75	48,552	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	100	0,476	0,476	29,75	48,552	
Обед	1. Салат "Мозайка"	50	1,36	4,228	5,688	66,237	5
	2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной на к/б	200	5,815	7,922	13,167	147,369	35
	3. Печень, тушенная в соусе	80	8,939	4,887	6,547	106,984	57
	4. Макароны отварные с маслом	130	3,303	2,121	22,952	125,66	44
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	6. Хлеб пшеничный	40	1,68	1	19,68	101,2	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	1,665	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	717	22,937	20,565	92,391	658,231	
Полдник	1. Булочка "Творожная"	60	7,021	5,17	30,462	207,414	479
	2. Кисель плодово-ягодный с витамином "с"	180	0,015	0,005	4,119	91,875	82
	Итого за полдник:	240	7,036	5,175	34,581	299,289	
Итого за день:			43,805	39,539	200,523	1369,014	
День 5							
Завтрак	1. Каша молочная из пшена и риса "дружба"	200	7,361	6,703	29,914	211,287	19
	2. Бутерброд с сыром и маслом сливочным	25	1,555	5,1	7,42	92,05	Б-2
	3. Чай с сахаром	180	0	0	4,495	17,982	86
	Итого за завтрак:	405	8,916	11,803	41,83	321,319	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	100	0,476	0,476	29,75	48,552	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	100	0,476	0,476	29,75	48,552	
Обед	1. Салат "Светофор"	50	0,967	2,799	3,501	43,065	51/2008
	2. Суп с макаронными изделиями и картофелем с курой	200	5,404	4,892	16,583	132,317	157
	3. Котлеты из свинины безкостной	70	3,706	8,073	4,207	105,492	
	4. Капуста тушенная (130)	130	4,158	6,335	15,841	140,173	41
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	6. Хлеб пшеничный	40	1,68	1	19,68	101,2	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	1,665	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	707	17,757	23,506	84,169	633,029	
Полдник	1. Пряник или печенье	50	2,295	2,79	24,75	187,65	75-2
	2. Молоко кипяченое	200	5,264	4,4	8,609	95,09	84
	3. Яйцо вареное	1/2	1,54	2,024	0,123	27,632	213/2008
	Итого за полдник:	253	9,099	9,214	33,482	310,372	
Итого за день:			36,248	44,998	189,23	1313,272	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша рисовая рассыпчатая с сахаром	200	2,104	3,922	25,012	146,871	21
	2. Яйцо вареное	1	3,5	4,6	0,28	62,8	91
	3. Бутерброд с маслом сливочным	25	0,68	7,625	7,46	109,95	Б-1
	4. Чай с сахаром	200	0	0	4,541	18,164	86
	Итого за завтрак:	426	6,284	16,147	37,293	337,785	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	180	0,36	0	15,66	72	85
	Итого за 2й завтрак:	180	0,36	0	15,66	72	
Обед	1. Салат витаминный	50	1,102	2,063	3,898	39,317	67
	2. Суп картофельный с крупой на р/б	200	5,409	3,406	9,747	91,499	25
	3. Гуляш мясной	75	4,214	9,256	5,484	122,284	53
	4. Макароны отварные с маслом	130	3,303	2,121	22,952	125,66	44
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	6. Хлеб пшеничный	40	1,68	1	19,68	101,2	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	1,665	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	712	17,549	18,253	86,117	590,741	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Кофейный напиток с молоком	180	4,028	3,314	11,718	92,996	83
	2. Булочки из пресного сдобного теста	75	4,432	4,59	45,125	241,473	457/2012
	Итого за полдник:	255	8,46	7,904	56,843	334,468	
Итого за день:			32,654	42,304	195,913	1334,994	
День 7							
Завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	6,304	6,953	17,574	159,956	16
	2. бутерброд с сыром	25	2,43	2,575	7,38	74,15	Б- 3
	3. Какао с молоком	180	4,175	3,461	11,195	92,626	80
	Итого за завтрак:	405	12,908	12,989	36,15	326,732	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	100	0,476	0,476	29,75	48,552	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	100	0,476	0,476	29,75	48,552	
Обед	1. Морковь припущенная	50	0,846	2,235	4,294	42,541	
	2. Свекольник мясной со сметаной	200	5,823	8,662	14,434	159,257	36
	3. Соус сметанный 1	40	0,265	2,112	2,611	31,479	88
	4. Голубцы с мясом (ленивые)	180	7,635	13,189	14,267	208,201	342
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	6. Хлеб пшеничный	40	1,68	1	19,68	101,2	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	1,665	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	727	18,09	27,605	79,643	653,458	
Полдник	1. Кисель плодово-ягодный с витамином "с"	180	0,015	0,005	4,119	91,875	82
	2. Пудинг из творога (запеченный)	200	20,611	11,546	35,746	333,596	76
	Итого за полдник:	380	20,626	11,551	39,865	425,471	
Итого за день:			52,101	52,621	185,408	1454,213	
День 8							
Завтрак	1. Каша "Ассорти" молочная	200	6,026	6,94	23,011	181,718	13
	2. Бутерброд с маслом сливочным	25	0,68	7,625	7,46	109,95	Б-1
	3. Кофейный напиток с молоком	180	4,028	3,314	11,718	92,996	83
	Итого за завтрак:	405	10,734	17,879	42,189	384,663	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	100	0,476	0,476	29,75	48,552	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	100	0,476	0,476	29,75	48,552	
Обед	1. Салат витаминный	50	1,102	2,063	3,898	39,317	67
	2. Суп картофельный с горохом на к/б	200	5,824	5,795	11,738	122,967	24
	3. Биточки рыбные	80	9,859	6,238	4,566	115,252	150
	4. Картофельное пюре	130	4,207	3,345	28,096	161,184	42
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	6. Хлеб пшеничный	40	1,68	1	19,68	101,2	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	1,665	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	717	24,514	18,848	92,335	650,7	
Полдник	1. Полоска песочная с повидлом	70	2,712	7,742	32,573	217,146	102
	2. Какао с молоком	180	4,175	3,461	11,195	92,626	80
	Итого за полдник:	250	6,887	11,203	43,768	309,772	
Итого за день:			42,611	48,405	208,042	1393,687	
День 9							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,163	6,267	22,54	173,072	26
	2. бутерброд с сыром	25	2,43	2,575	7,38	74,15	Б- 3
	3. Какао с молоком	180	4,175	3,461	11,195	92,626	80
	Итого за завтрак:	405	12,767	12,303	41,115	339,848	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	180	0,36	0	15,66	72	85
	Итого за 2й завтрак:	180	0,36	0	15,66	72	
Обед	1. Морковь с зеленым горошком	50	0,662	2,218	2,372	33,964	12
	2. Свекольник мясной со сметаной	200	5,823	8,662	14,434	159,257	36
	3. Соус сметанный 1	40	0,265	2,112	2,611	31,479	88
	4. Пудинг из печени с морковью	80	10,156	8,515	7,718	153,624	34
	5. Каша гречневая рассыпчатая	130	3,533	3,037	19,772	122,418	15
	6. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	7. Хлеб пшеничный	40	1,68	1	19,68	101,2	1
	8. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	1,665	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	757	23,96	25,951	90,944	712,723	
Полдник	1. Молоко кипяченое	200	5,264	4,4	8,609	95,09	84
	2. Булочка янтарная	60	5,307	2,916	30,233	174,358	
	Итого за полдник:	260	10,571	7,316	38,841	269,449	
Итого за день:			47,659	45,569	186,56	1394,019	
День 10							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая с сахаром	200	7,247	6,788	23,032	185,362	14
	2. Пряник или печенье	50	2,295	2,79	24,75	187,65	75-1
	3. Кофейный напиток с молоком	180	4,028	3,314	11,718	92,996	83
	Итого за завтрак:	430	13,571	12,892	59,5	466,007	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	100	0,476	0,476	29,75	48,552	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	100	0,476	0,476	29,75	48,552	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем с курой и сметаной	200	5,434	6,903	10,685	126,816	33
	2. Плов	180	5,96	10,053	22,662	206,826	265/2008
	3. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	4. Хлеб пшеничный	40	1,68	1	19,68	101,2	1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	1,665	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	637	14,915	18,363	77,385	545,622	
Полдник	1. Яйцо вареное	1/2	1,54	2,024	0,123	27,632	213/2008
	2. Винегрет овощной.	50	1,019	3,688	4,501	55,282	51/2008
	3. Чай с сахаром	200	0	0	4,541	18,164	150
	4. Хлеб пшеничный	20	0,84	0,5	9,84	50,6	1
	Итого за полдник:	273	3,399	6,212	19,005	151,678	
Итого за день:			32,361	37,943	185,639	1211,859	
Среднее значение за период			417,654	459,254	1892,124	13599,215	