

"_"

Директор МБДОУ "Детский сад
"Звездочка"
Семина О.В.

Десятидневное меню: Сад 3-7 года - основное меню летне-осенний период 2024 год сад 3-7 10,5 часов

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. Макароны, запеченные с яйцом	150	8,82	9,505	25,84	227,084	208/2012
	2. бутерброд с сыром	25	2,521	2,061	8,364	63,427	Б- 3
	3. Чай с сахаром	180	0	0	4,495	17,982	86
	Итого за завтрак:	355	11,342	11,566	38,699	308,493	
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	0,865	3,898	28,529	67
	2. Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	13,174	2,373	12,927	125,764	
	3. Плов	180	8,71	12,396	22,662	238,911	265/2008
	4. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	5. Хлеб пшеничный	30	2,736	0,95	18,696	96,14	1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	2,257	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	677	28,155	16,991	82,541	600,124	
Полдник	1. Булочка "Здоровье"	70	3,742	3,522	25,623	150,588	237
	2. Молоко кипяченое	180	5,264	4,4	8,609	95,09	434
	Итого за полдник:	250	9,006	7,922	34,232	245,679	
Итого за день:			48,863	36,479	171,132	1226,295	
День 2							
Завтрак	1. Каша манная на молоке жидкая	200	5,401	5,606	20,961	157,758	18
	2. Бутерброд с маслом сливочным	25	1,264	6,225	8,428	100,61	Б-1
	3. Кофейный напиток с молоком	180	4,022	3,311	11,672	92,751	83
	Итого за завтрак:	405	10,687	15,142	41,061	351,118	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	100	0,476	0,476	11,662	48,552	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	100	0,476	0,476	11,662	48,552	
Обед	1. Салат из свежих огурцов	50	0,538	1,066	1,796	18,929	65
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с курой и сметаной	200	5,863	6,903	10,665	128,478	33
	3. Рыба, запеченная в омлете	150	19,237	9,925	6,467	191,585	58
	4. Гороховое пюре	130	7,723	2,527	17,86	126,944	23
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	6. Хлеб пшеничный	30	2,736	0,95	18,696	96,14	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	2,257	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	777	38,53	21,778	79,841	672,856	
Полдник	1. Сырники из творога запеченые	65	11,976	7,465	15,51	177,458	75
	2. Кисель плодово-ягодный с витамином "с"	180	0,015	0,005	5,107	95,825	82
	Итого за полдник:	245	11,991	7,47	20,617	273,283	
Итого за день:			61,684	44,866	153,181	1345,81	
День 3							
Завтрак	1. Каша "Ассорти" молочная	200	6,026	6,94	23,011	181,718	13
	2. Бутерброд с маслом сливочным	25	1,264	6,225	8,428	100,61	Б-1
	3. Какао с молоком	180	4,175	3,461	11,195	92,626	80
	Итого за завтрак:	405	11,465	16,626	42,634	374,953	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	100	0,476	0,476	11,662	48,552	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	100	0,476	0,476	11,662	48,552	
Обед	1. Морковь припущенная	50	0,846	2,235	4,294	42,541	
	2. Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	8,058	8,145	19,208	182,382	96
	3. Овощное рагу с мясом	200	11,555	16,157	29,241	309,515	141/2008
	4. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	5. Хлеб пшеничный	30	2,736	0,95	18,696	96,14	1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	2,257	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	707	25,628	27,894	95,796	741,359	
Полдник	1. Ватрушка	70	9,595	7,857	40,699	275,503	
	2. Кофейный напиток с молоком	180	4,022	3,311	11,672	92,751	83
	Итого за полдник:	250	13,616	11,168	52,371	368,254	
Итого за день:			51,185	56,163	202,463	1533,118	
День 4							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,898	7,435	24,702	195,796	20
	2. Бутерброд с сыром и маслом сливочным	25	3,004	9,856	8,444	142,232	Б-2
	3. Кофейный напиток с молоком	180	4,022	3,311	11,672	92,751	83
	Итого за завтрак:	405	13,923	20,602	44,818	430,779	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	100	0,476	0,476	11,662	48,552	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	100	0,476	0,476	11,662	48,552	
Обед	1. Салат из свежих помидоров	50	0,573	3,101	2,123	38,697	66
	2. Рассольник с курой и сметаной	200	5,555	6,577	9,738	120,716	37
	3. Оладьи из печени по-кунецки	80	13,63	9,772	13,191	201,105	49
	4. Морковь тушеная с рисом	130	2,758	6,939	24,542	174,767	176
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	6. Хлеб пшеничный	30	2,736	0,95	18,696	96,14	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	2,257	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	707	27,685	27,747	92,647	742,205	
Полдник	1. Булочки из пресного сдобного теста	75	4,637	4,74	45,193	242,793	457/2012
	2. Чай с молоком и сахаром	180	3,99	3,563	11,68	91,001	87
	Итого за полдник:	255	8,627	8,302	56,874	333,793	
Итого за день:			50,712	57,127	206,001	1555,329	
День 5							
Завтрак	1. Омлет натуральный	165	14,596	16,131	2,676	214,157	92
	2. бутерброд с сыром	25	2,521	2,061	8,364	63,427	Б- 3
	3. Молоко кипяченое	180	5,264	4,4	8,609	95,09	434
	Итого за завтрак:	370	22,381	22,592	19,649	372,675	
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 из свежей капусты	50	1,14	1,579	5,26	39,973	39/2008
	2. Свекольник мясной со сметаной	200	6,305	8,962	14,422	163,851	36
	3. Соус сметанный 1	40	0,307	2,912	2,663	39,119	88
	4. Запеканка картофельная с мясом	200	10,758	12,208	29,616	273,085	291
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	6. Хлеб пшеничный	30	2,736	0,95	18,696	96,14	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	2,257	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	737	23,679	27,018	95,015	722,949	
Полдник	1. Пряник или печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	75-1
	2. Чай с сахаром	180	0	0	4,495	17,982	86
	Итого за полдник:	220	3	3,92	34,255	184,782	
Итого за день:			49,42	53,53	164,579	1352,405	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша рисовая рассыпчатая с сахаром	200	2,104	3,922	25,012	146,871	21
	2. Бутерброд с сыром и маслом сливочным	25	3,004	9,856	8,444	142,232	Б-2
	3. Чай с сахаром	180	0	0	4,495	17,982	86
	Итого за завтрак:	405	5,108	13,778	37,951	307,085	
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 "Лето"	50	0,445	1,071	1,629	17,92	256
	2. Суп картофельный с крупой на р/б	200	5,409	3,406	9,747	91,499	25
	3. Гуляш мясной	75	6,978	11,597	5,484	154,406	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	30	2,736	0,95	18,696	96,14	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	2,257	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	702	21,303	19,551	82,865	596,405	
Полдник	1. "Влажный" пирог	120	2,82	6,712	41,87	240,088	555
	2. Молоко кипяченое	180	5,264	4,4	8,609	95,09	434
	Итого за полдник:	300	8,084	11,112	50,478	335,179	
Итого за день:			34,854	44,441	186,954	1310,669	
День 7							
Завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	6,304	6,953	17,574	159,956	16
	2. Бутерброд с маслом сливочным	25	1,264	6,225	8,428	100,61	Б-1
	3. Какао с молоком	180	4,175	3,461	11,195	92,626	80
	Итого за завтрак:	405	11,742	16,639	37,198	353,192	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	100	0,476	0,476	11,662	48,552	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	100	0,476	0,476	11,662	48,552	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Салат из свежих помидоров	50	0,573	3,101	2,123	38,697	66
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с курой и сметаной	200	5,863	6,903	10,665	128,478	33
	3. Биточки рыбные с овощами запеченные	80	17,204	7,401	9,561	174,388	259/2012
	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	30	2,736	0,95	18,696	96,14	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	2,257	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	707	33,016	22,106	93,499	709,667	
Полдник	1. Пудинг сахарно-творожный	150	19,994	15,18	24,73	364,544	225/2008
	2. Кисель плодово-ягодный с витамином "с"	180	0,015	0,005	5,107	95,825	82
	Итого за полдник:	330	20,009	15,185	29,837	460,369	
Итого за день:			65,244	54,406	172,196	1571,78	
День 8							
Завтрак	1. Каша молочная из пшена и риса "дружба"	200	7,361	6,703	29,914	211,287	19
	2. бутерброд с сыром	25	2,521	2,061	8,364	63,427	Б- 3
	3. Кофейный напиток с молоком	180	4,022	3,311	11,672	92,751	83
	Итого за завтрак:	405	13,904	12,074	49,95	367,465	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	100	0,476	0,476	11,662	48,552	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	100	0,476	0,476	11,662	48,552	
Обед	1. Суп с макаронными изделиями и картофелем с курой	200	6,038	4,991	16,736	137,29	157
	2. Огурец свежий кусок	50	0,455	0,053	1,375	7,798	
	3. Котлеты мясные	70	7,7	11,943	4,207	155,379	50
	4. Капуста тушеная (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	30	2,736	0,95	18,696	96,14	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	2,257	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	697	23,519	24,678	81,211	647,561	
Полдник	1. Пончики печеные	55	3,839	2,911	25,062	144,423	299
	2. Какао с молоком	180	4,175	3,461	11,195	92,626	80
	Итого за полдник:	235	8,013	6,371	36,258	237,049	
Итого за день:			45,913	43,6	179,081	1300,626	
День 9							
Завтрак	1. Каша манная на молоке жидкая	200	5,401	5,606	20,961	157,758	18
	2. Бутерброд с маслом сливочным	25	1,264	6,225	8,428	100,61	Б-1
	3. Молоко кипяченое	180	5,264	4,4	8,609	95,09	434
	Итого за завтрак:	405	11,929	16,231	37,998	353,458	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	100	0,476	0,476	11,662	48,552	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	100	0,476	0,476	11,662	48,552	
Обед	1. Салат витаминный	50	1,102	0,865	3,898	28,529	67
	2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной на к/б	200	6,254	7,922	13,167	149,126	35
	3. Соус сметанный 1	40	0,307	2,912	2,663	39,119	88
	4. Суфле из печени	75	17,387	6,77	8,604	165,07	89
	5. Рис рассыпчатый гарнир	130	2,305	3,93	23,373	141,197	22
	6. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	7. Хлеб пшеничный	30	2,736	0,95	18,696	96,14	1
	8. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	2,257	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	742	32,524	23,756	94,758	729,962	
Полдник	1. Блинчики с начинкой	150	5,322	5,276	41,439	231,302	101
	2. Кисель плодово-ягодный с витамином "с"	180	0,015	0,005	5,107	95,825	82
	Итого за полдник:	330	5,337	5,281	46,546	327,127	
Итого за день:			50,266	45,744	190,964	1459,099	
День 10							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,163	6,267	22,54	173,072	26
	2. Бутерброд с сыром и маслом сливочным	25	3,004	9,856	8,444	142,232	Б-2
	3. Кофейный напиток с молоком	180	4,022	3,311	11,672	92,751	83
	Итого за завтрак:	405	13,188	19,434	42,656	408,055	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	180	0,36	0	15,66	72	85
	Итого за 2й завтрак:	180	0,36	0	15,66	72	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Салат из отварной свекла с растительным маслом	50	0,666	1,041	3,784	27,164	9
	2. Суп картофельный с клецками на к/б	200	5,144	5,597	7,377	100,83	85
	3. Азу из мяса отварного	80	6,144	11,088	3,238	137,392	359
	4. Каша гречневая рассыпчатая	130	3,533	3,037	19,772	122,418	15
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	180	0,176	0	8,78	35,671	81
	6. Хлеб пшеничный	30	2,736	0,95	18,696	96,14	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	2,257	0,407	15,577	75,11	2
	Итого за обед:	707	20,656	22,12	77,223	594,725	
Полдник	1. Пряник или печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	75-1
	2. Чай с сахаром	180	0	0	4,495	17,982	86
	3. Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	91
	Итого за полдник:	221	8,08	8,52	34,535	247,582	
Итого за день:			42,284	50,074	170,074	1322,362	
Среднее значение за период			500,425	486,429	1796,625	13977,495	