

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Ташлинский ДС «Дружба»

Долгова Е.А.



Примерное 10-дневное меню
МБДОУ Ташлинский ДС «Дружба»
для детей с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1/День 1							
Завтрак:							
	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200,00	6,35	8,51	21,86	187,00	93
	2. Чай с сахаром	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
	3. Бутерброд с маслом (хлеб, батон)	40\5	2,30	4,36	14,62	108,00	1
2 завтрак:	Сок фруктовый (Фрукт*)	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		620/12/5	9,25	12,87	68,66	421,00	
Обед:							
	1.Салат из отварной моркови с зелёным горошком*	60,00	1,00	5,07	3,03	57,00	11
	2.Рассольник на курином бульоне со сметаной	250,00	4,23	2,38	15,30	163,38	128
	3.Каша гречневая рассыпчатая	150,00	3,00	4,27	14,60	175,33	186
	4. Курица отварная	60,00	21,66	23,46	1,25	308,70	638
	5.Соус красный основной	50,00	0,69	1,95	3,09	31,00	228
	6. Компот из сухофруктов	200,00	0,48	0,00	23,80	90,00	241
	7. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	8.Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
Итого за обед:		900,00	40,52	38,53	117,61	1122,01	
Полдник:							
	1. Макароны изделия отварные с	150,00	5,34	6,96	31,45	203,00	195
	2. Чай с сахаром	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
Итого за полдник:			5,34	6,96	43,43	246,00	
Итого за первый		1,87	55,11	58,36	229,70	1789,01	
Среднее значение за период		623,3	20,27	20,29	78,27	624,67	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Ташлинский ДС
"Дружба"
Долгова Е.А.

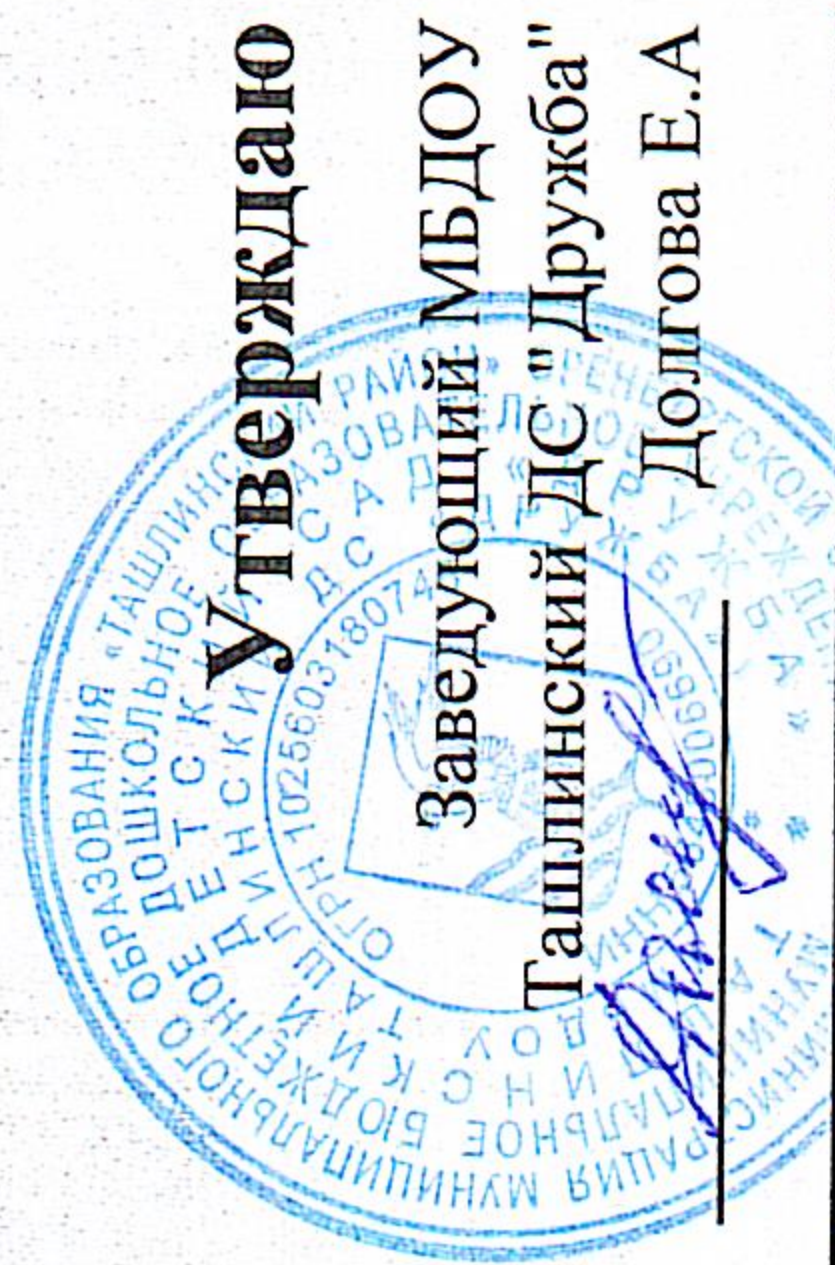
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак:							
	1.Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	88
	2.Бутерброд с маслом и сыром (хлеб, батон)	40/10/10	5,48	11,35	20,06	207,00	3
	3. Чай с конфетой (сахаром)*	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
2 завтрак:	Сок фруктовый (Фрукт*)	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		620,00	12,29	18,82	77,33	525,00	
Обед:							
	1.Салат из свеклы*	60	0,85	3,60	5,02	56,34	33
	2.Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,50	5,20	22,09	150,00	36
	3.Рагу из овощей	200	3,60	14,51	22,01	233,16	92
	4.Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	233
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	6. Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
Итого за обед:		840,00	20,41	24,71	123,66	796,10	
Полдник:							
	1.Кисломолочный продукт (кефир,ряженка)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	401
	2.Булочка из дрожжевого теста	70	5,30	4,75	29,50	183,30	417
Итого за полдник:		250	10,52	9,25	36,70	278,70	
Итого за второй день:		1710,00	43,22	52,78	237,69	1599,80	
Среднее значение за период		570	15,70	14,50	76,78	531,30	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Ташлинский ДС "Дружба"
Долгова Е.А.

Ташлинский ДС "Дружба"

5648006

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак:							
	1.Каша вязкая молочная "Дружба"	150,00	4,66	5,79	20,78	150,75	84
	2. Бутерброд с повидлом (хлеб,батон)	30,00	1,54	3,46	9,75	78,00	1
	3.Повидло	5	0,09	0,00	3,24	13,00	117
	4.Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	263,264
2 завтрак:	Сок фруктовый (фрукт)*	100,00	0,60	0,00	18,90	69,00	399
Итого за завтрак:		33,8/4/9	7,47	10,80	60,68	344,42	
Обед:							
	1.Салат из моркови и яблок *	45,00	0,44	3,03	3,23	43,00	8
	2.Суп - лапша на курином бульоне	150,00	3,63	4,79	6,55	68,51	151
	3.Голубцы ленивые	50,00	4,11	3,18	2,99	56,88	151
	4.Соус красный основной	35,00	0,48	1,37	2,16	21,70	228
	5.Компот из свежих фруктов	150,00	5,82	5,82	13,40	106,50	631 с.447
	6. Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	7. Хлеб пшеничный	60,00	4,62	0,60	29,88	157,20	1
Итого за обед:		530,00	22,40	19,39	74,91	540,79	
Полдник:							
	1.Омлет	150	12,90	20,00	2,61	271,23	12.307
	2. Хлеб пшеничный	60	4,62	0,60	29,88	157,20	1
	3.Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	263,264
Итого за			17,52	20,60	41,47	458,43	
Итого за третий день:		591,58	47,39	50,79	177,06	1343,64	
Среднее значение за период		197,1	14,51	11,3	52,7	353,2	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак:							
	1.Каша вязкая рисовая молочная	150	4,66	5,79	20,78	180,75	98
	2.Бутерброд с маслом (хлеб, батон)	30 / 5	3,66	6,27	15,01	133,30	3
	3. Чай с сахаром	150 / 9	0,00	0,00	8,98	30,00	263,264
2 завтрак:	Сок фруктовый (Фрукт)*	100	0,60	0,00	18,90	69,00	399
Итого за завтрак:		143/5/6/9	8,92	12,06	63,67	413,05	
Обед:							
	1.Салат витаминный*	35	0,50	1,60	3,80	31,00	40
	2.Суп крестьянский с крупой	150	2,95	4,80	6,87	94,49	42
	3.Рыбная котлета	60	11,18	1,55	2,98	104,28	389,313
	4.Каша гречневая рассыпчатая	100,00	3,00	4,27	14,60	175,33	186
	5.Соус красный основной	35,00	0,48	1,37	2,16	21,70	228
	6.Кисель	150	0,00	0,00	13,50	46,50	233
	7. Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	8. Хлеб пшеничный	60	4,62	0,60	29,88	157,20	1
Итого за Обед:		630	26,03	14,79	90,49	717,50	
Полдник:							
	1.Пирожок печёный из дрожжевого теста с мясным фаршем (Курник)	60	3,87	4,32	24,40	162,00	249,299,302,303
	2. Чай с сахаром	150 / 9	0,00	0,00	8,98	30,00	263,264
Итого за		60	3,87	4,32	38,10	192,00	
Итого за четвертый день:		948	38,82	31,17	192,26	1322,55	
Среднее значение за период		316	14,38	11,1	62,83	447,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак:							
	1.Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204,00	99
	2. Бутерброд с сыром (хлеб,багон)	40\5	2,30	4,36	14,62	108,00	1
	3.Чай с лимоном*	180\12\5	0,04	0,00	12,13	47,00	200,264
2 завтрак:							
	Сок фруктовый (Фрукт*)	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за Обед:		620,00	9,58	11,95	75,08	359,00	
	1.Салат из свежих огурцов_с луком и растительным маслом*	60	0,60	3,22	5,96	48,50	10
	2. Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4,91	12,74	102,50	57
	3.Макаронные изделия отварные	150	5,34	6,96	31,45	203,00	195
	4.Котлета из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	161
	5.Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	228
	5. Компот из сухофруктов	200,00	0,48	0,00	23,80	90,00	241
	7. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	8. Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
Итого за обед:		860,00	29,06	30,16	139,32	948,35	
Полдник:							
	1.Зефир (кондитерские изделия)	40	1,50	2,00	14,90	83,40	640
	2. Чай с сахаром	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
Итого за			1,50	2,00	26,88	126,40	
Итого за пятый день:			42,75	46,52	243,66	1564,75	
Среднее значение за период		566,66	14,25	15,5	81,22	521,58	



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Ташлинский ДС "Дружба"
Долгова Е.А.

		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6								
Завтрак:								
		1.Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,60	18,82	144,00	88
		2.Бутерброд с маслом (хлеб,батон)	30	3,66	6,27	15,01	144,00	3
		3.Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	263,264
2 завтрак:		Сок фруктовый (Фрукт*)	100	0,60	0,00	18,90	69,00	399
Итого за завтрак:			280	8,92	11,87	61,71	387,00	
Обед:								
		1.Салат «Здоровье*»	40	0,70	2,00	2,90	32,00	21
		2.Суп с клецками на к/б	200	4,16	5,80	19,69	143,80	101
		3.Каша гречневая рассыпчатая	100,00	3,00	4,27	14,60	175,33	186
		4. Гуляш с мясом	50	6,58	4,71	1,355	73,785	437
		5.Кисель	150	0,00	0,00	13,50	46,50	233
		6. Хлеб ржано-пшеничный	40	3 30	0 60	16 70	87 00	115
Итого за обед:			490	9,26	8,64	67,63	371,17	
Полдник:								
		1.Зефир (кондитерские изделия)	20,00	1,50	2,00	14,90	83,40	640
		2. Чай с сахаром	150 / 9	0,00	0,00	8,98	30,00	263,264
Итого за				1,50	2,00	23,88	113,40	
Итого за шестой день:				19,68	22,51	153,22	871,57	
Среднее значение за период			356,66	11,23	10,57	58,70	409,45	



	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи							
Неделя 2 День 7							
Завтрак:	1.Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	100,00	3,00	4,27	14,60	175,33	186
	2. Бутерброд с сыром (хлеб,батон)	30 \ 4	1,54	3,46	9,75	78,00	1
	3.Молоко кипяченное	150/9	5,80	5,00	9,60	108,00	255
2 завтрак:	Сок фруктовый (Фрукт*)	100,00	0,60	0,00	18,90	69,00	399
Итого за завтрак:		95,00	10,94	12,73	52,85	430,33	
Обед:	1. Салат из моркови*	40,00	0,40	2,00	6,20	43,70	71
	2.Свекольник*, с мясом и со сметаной (Суп рисовый)	200,00	3,38	5,20	11,03	116,11	34
	3.Жаркое по –домашнему	150	5,63	3,98	11,00	170,45	153
	4.Компот из свежих фруктов	150,00	5,82	5,82	13,40	106,50	631 с.447
	5. Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Итого за обед:		580,00	18,53	17,60	58,33	523,76	
Полдник:	Молочная вермишель	205,00	4,68	8,85	17,63	169,83	5389
	2. Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	263,264
Итого за		205,00	4,68	8,85	26,61	199,83	
Итого за седьмой день:		880,00	34,15	39,18	137,79	1153,92	
Среднее значение за период		265	11,70	11,46	55,68	397,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2День 8							
Завтрак:							
	1.Каша пшенная молочная жидкая	200	7,40	7,60	39,20	245,50	103
	2.Бутерброд с повидлом (хлеб, батон)	40/10/10	5,48	11,35	20,06	207,00	3
	3.Повидло	5,00	0,09	0,00	3,24	13,00	117
	3.Чай с сахаром	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
2 завтрак:							
	Сок фруктовый (Фрукт*)	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		620,00	8,09	7,60	74,62	384,50	
Обед:							
	1. Салат из помидор с луком	60	0,42	3,51	1,79	40,02	15
	2.Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	6,40	8,70	100,00	124
	3. Плов из отварной говядины	200	14,37	15,98	35,40	344,00	163
	4.Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	233
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	6. Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
Итого за обед:		840,00	26,05	27,29	120,43	700,60	
Полдник:							
	1.Кольцо сдобное с сахарной пудрой	50	5,24	5,49	16,56	147,50	146
	3.Чай с сахаром	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
Итого за полдник:			5,24	5,49	28,54	190,50	
Итого за восьмой день:			39,38	40,38	223,59	1275,60	
Среднее значение за период		570	16,74	19,09	83,64	529,86	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж		
Неделя 2 День 9						
Завтрак:	1.Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	99
	2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	263,264
	3. Бутерброд с маслом (хлеб,батон)	30 4	1,54	3,46	9,75	1
2 завтрак:	Сок фруктовый (Фрукт*)	100	0,60	0,00	18,90	399
Итого за завтрак:		400/4	7,12	9,15	58,73	330,00
Обед:	1. Салат из свеклы с зелёным горошком*	50	0,83	2,08	4,09	34
	2. Суп с рыбными консервами	150	3,40	3,40	5,70	87
	3.Макаронные изделия отварные	100	3,56	47,64	20,97	195
	4.Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	228
	5. Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	241
	6. Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,60	16,70	115
Итого за обед:		555	12,00	55,09	71,04	430,48
Полдник:	1.Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным, мясным фаршем	60,00	3,87	4,32	24,40	249,299,302,303
	2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	263,264
Итого за полдник:		210	42,11	132,80	292,92	192,00
Итого за девятый день:		1265	61,23	197,04	422,69	952,48
Среднее значение за период		421,6	23,11	67,11	146,99	391,3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2/День 10							
Завтрак:							
	1.Каша вязкая рисовая молочная	200	6,21	7,73	27,71	135,18	98
	2.Бутерброд с сыром (хлеб, батон)	40/10/10	5,48	11,35	20,06	207,00	3
	2. Чай с сахаром	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
2 завтрак:							
	Сок фруктовый (Фрукт*)	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		640,00	12,29	19,08	79,95	468,18	
Обед:							
	1.Салат из белокочанной капусты*	60	0,9	3	5,5	52	43
	2.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	5,16	21,92	128,7	44
	3.Пюре из гороха	150	17,25	3,2	25,41	170	211
	4. Гуляш с мясом	70	9,212	6,594	1,897	103,229	437
	5.Компот из свежих фруктов	150,00	5,82	5,82	13,40	106,50	631 с.447
	6. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	7. Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
Итого за обед:		810,00	49,09	25,17	124,66	805,03	
Полдник:							
	1.Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	234	483
	2.Печенье (кондитерские изделия)	40	1,5	2	14,9	83,4	640
Итого за полдник:		240	7,1	8,4	23,1	317,4	
Итого за десятый день:		1690,00	74,18	57,05	232,83	1590,61	
Среднее значение за период		563,3	24,72	19,1	77,61	558,23	