

русс

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ детский сад
 комбинированного вида №94
 Хомутова Т.А.



Примерное 10 дневное меню (если)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 1. Понедельник								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом, сливочным	150	4,90	5,47	23,43	160,90		7.11/4/2
	Какао с молоком	150	2,90	2,70	17,62	101,00		7.14/10/2
	Батон с джемом	50	2,60	1,00	28,30	106,50		7.035/8
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	62,10		7.033/7
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,38	3,74	9,35	74,20		7.11/2/3
Обед	Котлета из мяса говядины паровая	60	7,53	9,52	3,86	129,50		7.14/8/2
	Картофельное пюре с морковью	100	1,87	3,04	13,01	81,88		7.4/3/3
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	14,70	54,00		7.6/10/2,
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87		7.002/1
	Запеканка из творога морковью	120	13,94	24,50	17,50	309,55		7.13/5/2
	Слуш.молоко	20	1,47	2,00	11,47	59,00		7.351
Итого за первый день:	Биокефир	180	5,00	5,70	7,50	100,70		7.403/10
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,02	41,60		7.050
День 2. Вторник								
Завтрак	Каша ассорти (рис, гречневая крупа)	150	4,83	4,41	21,51	135		7.18/4/2
	Молочная с маслом сливочным	150	2,26	2,16	10,02	67		7.13/10/2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологическ ой карты		
			Б	Ж	У					
Второй завтрак Обед	Батон с маслом, сыром	30/6/10	4,95	6,56	17,21	137		7.357/4		
	Яблоко	150	0,52	0,52	15,77	53,46		7.н008		
	Суп картофеля/ный со сметаной	150	1,01	1,89	7,64	48,99		7.12/2/3		
	Капуста тушеная	130	3,02	2,46	15,05	80,65		7.8/3/2		
	Зеленый горошек	20	0,57	0,03	1,17	7,096		7.017-2		
	Суфле из мяса кур	80	13,5	17,7	3,66	190,75		7.8/9		
	Компот из яблок и изюма	150	0,07	0,01	15	61,1		7.2/10/2		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87		7.002/1		
	Биточки рыбные	70	9,46	1,31	5,42	84,23		7.9/7/1		
	Картофель отварной	100	1,84	2,76	15,94	92,02		7.1/3/3		
	Уплотненный полдник	Чай с лимоном	150	0,03	0	9,7	36,93		7.022-1	
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050		
Итого за второй день:			47,08	40,53	170,67	1126,296				
День 3. Среда										
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,47	23,43	154,50		7.15/4,2		
		Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18	101,00		7.14/10/2	
		Батон с маслом	30/6	2,34	5,85	16,04	103,8		7.035/3	
		Сок	150	0,75	0,15	15,15	62,1		7.033/7	
		Борщ со сметаной	150	1,84	4,25	8,71	65,2		7.2/2/3	
		Плов из мяса говядины	180	15,02	15,44	27,66	291,89		7.4/8/2	
		Отурец консервированный	20	0,15	0,02	0,46	2,34		7.367/1	
		Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,70	54,00		7.6/10/2,	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87		7.002/1	
		Сырники из творога с картофелем	120	15,02	17,26	27,31	322,42		4.7/5	
		Соус молочный	20	0,36	1,02	1,26	15,70		7.1/11/1,	
		Уплотненный полдник	Ряженка	180	5,38	10,78	7,36	135,8		7.363-5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Итого за третий день:		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60	7.050
День 4. Четверг			54,05	62,59	190,84	1440,82		
Завтрак	Второй завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,46	6,48	34,8	220,02	7.43-2/3
		Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	66,7	7.13/10/2
		Батон с маслом	30/6	2,34	5,85	16,04	103,8	7.035/3
		Мандарины	170	1	0,25	9,43	43	7.301-1
		Суп картофельный с крупой	150	2,4	3	16,23	92,7	7.16/2/3
		Бигус с мясом куры	180	15,93	7,33	10,64	180,22	7.350
		Компот из яблок и кураги	150	0,12	0,02	12,8	47,49	7.1/10/2
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60	7.050
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87	7.002/1
		Уплотненный полдник	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	150	3,74	4,41	19,23	131,2
	Салат из моркови с яблоками	50	0,52	3,4	6,14	47,49	7.11/1/1	
	Чай	150	0	0	4,54	17,06	7.10/10/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60	7.050	
	Мармелад	20	0,08	0	15,32	52,74	7.120-1	
Итого за четвертый день:			40,87	33,62	187,77	1134,49		
День 5. Пятница								
Завтрак	Второй завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,61	27,64	153,5	7.5/4/2
		Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18	101,00	7.14/10/2
		Батон с маслом	30/6	2,34	5,85	16,04	103,8	7.035/3
		Яблоко	120	0,42	0,42	10,58	36,35	7.н008
Обед	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Суп из овощей со сметаной	150	1,16	4,95	9,5	87	7.14/2/3
		Тушиш из мяса говядины	60	11,83	12,75	3,57	170	7.11/8/3
		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	6,74	5,1	31,3	179,9	7.44/3/3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологическ ой карты	
			Б	Ж	У				
Уплотненный полдник	Компот из чернослива и изюма	150	0,24	0	17,57	65,06		7.5/10/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87		7.002/1	
	Рагу из овощей	150	2,36	3,8	16,34	99,81		7.18/3	
	Пирожок с капустой	60	4,11	6,21	18,53	159,79		7.181-2	
Итого за пятый день:	Конфеты	20	0,8	7,9	10,84	102,42		7.551-4	
	Чай с лимоном	150	0,03	0	9,7	36,93		7.022-1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050	
День 6. Понедельник.									
Завтрак	Суфле творожное	120	14,41	22,21	16,36	324,65		7.19/5/2	
	Слуш.молоко	20	1,47	2	11,47	59		7.351	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,26	2,16	10,02	66,7		7.13/10/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	16,04	103,8		7.035/3	
	Биокефир	180	5	5,7	10,02	41,6		7.050	
	Обед	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,79	7,71	69,7		7.5/2/3
		Котлета из мяса говядины	60	9,32	11,32	3,86	154,50		7.14/8/2
		Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,7	38,24	188,34		8.43/3
		Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	14,70	54,00		7.6/10/2,
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87		7.002/1	
	сливочным	150	4,62	5,15	28,17	167,66		7.7/4/2	
	Батон с маслом	30,6	2,34	5,85	16,04	103,80		7.035/3	
	Чай	150	0,03	0,00	4,54	17,06		7.10/10/2	
	Салат из моркови с м/раст	50	0,59	3,38	6,69	49,24		7.10/1/1	
День 7. Вторник.									
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	150	3,71	4,83	18,15	128,1		7.16/4/2	
			52,06	67	206,42	1490,52			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологической карты	
			Б	Ж	У				
Второй завтрак	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	101,00		7.14/10/2	
	Батон с маслом, сыром	30/6/10	4,95	6,56	17,21	137		4/13	
Обед	Яблоко	120	0,42	0,42	10,58	36,35		7.н008	
	Суп картофельный с рыбой	150	6,93	3,11	10,72	118,8		7.19/2/3	
	Биточки из мяса курицы	60	14,2	8,87	10,89	165,6		7.5/9/2	
	Рагу из овощей	100	2,46	2,91	15,86	106		7.18/3/3	
	Компот из кураги и изюма	150	0,24	0	16,91	68,1		7.4/10/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87		7.002/1	
Уплотненный полдник	Омлет запеченный или паровой	100	9,74	13,81	1,74	171,07		7.2/6/3.	
	Салат из отварной свеклы и моркови	50	0,61	4,44	4,58	56,7		7.21/1/1	
	Чай	150	0,03	0	4,54	17,06		7.10/10/2	
	Печенье	20	2,08	1,04	4,57	82,4		7.308/6	
Итого за сельмой день:	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050	
День 8. Среда.			54,26	50,19	171,23	1320,25			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	8,86	27,4	163,15		7.8/4/2	
		150	2,26	2,16	10,02	66,7		7.13/10/2	
	Кофейный напиток с молоком	30/6	2,34	5,85	16,04	103,8		7.035/3	
		150	0,52	0,52	15,58	73,5		7.033/7	
	Второй завтрак	Сок	150	4,19	4,60	16,89	98,5		7.17/2/3
		Суп картофельный с бобовыми	150	4,19	4,60	16,89	98,5		7.17/2/3
	Обед	Салат из отварной свеклы и морской капусты с маслом растит	50	0,64	4,44	4,83	58,01		7.22/1/1
		Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	100	8,26	8,87	10,49	176,15		7.31/8/3
		Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,70	54,00		7.6/10/2.
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,54	48,87		7.002/1	
Уплотненный		Запеканка из творога с яблоками	120	13,62	23,86	23,84	361,46		7.16/5/2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологическ ой карты		
			Б	Ж	У					
ПОЛДНИК	Сгуш.молоко	20	1,47	1,74	11,47	59,00		7.351		
	Ряженка	180	7,95	10,78	9,38	175,8		7.363-5		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050		
Восьмой день:			52,02	72,42	192,22	1522,14				
День 9. Четверг										
Завтрак	Каша ассорти (рис, гречневая крупа) молочная с маслом сливочным	150	3,65	4,82	18,33	124,17		7.18/4/2		
		Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18	101,00		7.14/10/2	
		Батон с маслом	30/6	2,34	5,85	16,04	103,8		7.035/3	
		Мандарины	170	1	0,25	9,43	43		7.301-1	
		Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,31	0,83	9,86	49,5		7.18/2/3
		Картофельное пюре	100	2,04	3,11	15,19	93,34		7.3/3/3	
		Биточки из мяса кури	60	10,6	9,4	12,14	156,6		7.5/9/2	
		Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,3	0,06	14,61	63,25		7.7/10/2	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87		7.002/1	
		Уплотненный подлик	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с м/р	60	0,95	3,66	7,78	65,01		7.28/1
		Тефтели рыбные с рисом в соусе	100	9,17	3,24	8,61	111,14		7.12/7/2	
		Зефир	20	0,16	0	15,7	54,72		7.007-1	
		Чай с лимоном	150	0,03	0	9,7	36,93		7.022-1	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050			
девятый день:			39,47	34,55	187,15	1134,53				
День 10. Пятница.										
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,47	23,43	154,5		7.15/4/2		
		Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	66,7		7.13/10/2	
		Батон с маслом	30/6	2,34	5,85	16,04	103,8		7.035/3	
Второй завтрак	Дблико	120	0,42	0,42	10,58	36,35		7.н008		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологическ ой карты
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	150	1,21	3,22	7,79	64		7.7/2/3
		180	14,9	15,28	19,98	271,6		7.3/8/1
		150	0,15	0,02	18,26	72,12		7.8/10/3
		20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
		30	1,98	0,36	12,54	48,87		7.002/1
		150	2,48	2,87	9,39	71,82		7.21/2/3
		60	7,73	12,45	25,18	243		7.124р/1
		150	0,03	0	9,7	36,93		7.022-1
		20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
		Итого за десятидневный период			41,44	47,455	182,95	1252,89
Среднее значение за период			471,41	521,86	1887,52	13220,97	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			47,14	52,19	188,75	1322,10	0,00	
			14,30	33,50	55,20			