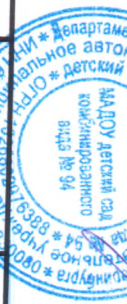


Зиме

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



Примерное 10 дневное меню (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологическ ой карты	
			Б	Ж	У				
<b>День 1. Понедельник</b>									
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом, сливочным	200	6,46	6,32	31,30	207,62		7.11/4	
		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	120,46		7.14/10
		Батон с джемом	50	2,60	1,00	28,30	106,50		7.03/8
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	41,60		8.107	
		Рассольник с крупой и сметаной	200	1,38	3,74	9,35	74,20		7.11/2
Обед	Котлета из мяса говядины	80	11,36	11,44	5,44	169,60		7.14/8	
		Картофельное пюре с морковью	130	2,43	3,93	16,93	106,44		7.4/3/2
		Компот из сухофруктов	200	0,50	0,04	18,00	51,16		7.6/10,
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	57,02		7.003-1
		Запеканка из творога с морковью	150	17,45	30,63	21,86	386,94		7.13/5/1
		Стуш.молоко	20	1,47	2,00	11,47	59,00		7.351
Уплотненный полдник	Биокефир	200	5,60	6,40	8,00	10,80		7.403/12	
		Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,02	41,60		7.050
<b>Итого за первый день:</b>			<b>59,11</b>	<b>70,05</b>	<b>219,89</b>	<b>1474,54</b>	<b>0,00</b>		
<b>День 2. Вторник</b>									
Завтрак	Каша ассорти (рис, гречневая крупа) молочная с маслом сливочным	200	4,88	6,42	24,44	165,56		7.18/4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологическ ой карты	
			Б	Ж	У				
Второй завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	93,16		7.13/10	
	Батон с маслом, сыром	40/6/9	5,25	8,37	21,36	151,22		7.357/2	
	Яблоко	150	0,52	0,52	15,77	53,46		7.н008	
	Зеленый горошек	20	0,57	0,03	1,17	7,096		7.017-2	
	Суп картофельный со сметаной	200	1,34	2,52	10,18	65,32		7.,12/2	
	Капуста тушеная	130	3,02	2,46	15,05	80,63		7.8/3/2	
	Суфле из мяса кур	80	13,5	17,7	3,66	190,75		7,8/9	
	Компот из яблок и изюма	200	0,1	0,02	17,34	64,58		7.2/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	57,02		7.003-1	
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	80	13,7	4,76	6,18	127,46		7.9/7	
	Картофель отварной	100	1,84	2,76	15,94	92,02		7.1/3/3	
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24		7.022-1	
Итого за второй день:	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050	
<b>День 3. Среда</b>			<b>52,91</b>	<b>49,16</b>	<b>192,84</b>	<b>1280,716</b>	<b>0</b>		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,46	6,32	32,32	207,62		7.15/4	
		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	120,46		7.14/10
		Батон с маслом	40/6	3,11	6,15	21,37	124,99		7.035/1
	Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	41,60		8.107
		Борщ со сметаной	200	1,84	4,56	12,16	89,54		7.2/2
		Плов из мяса говядины	200	15,02	17,16	30,74	324,32		7.4/8/1
		Огурец консервированный	30	0,23	0,03	0,68	3,51		7.367
		Компот из сухофруктов	200	0,50	0,04	18,00	51,16		7.6/10,
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	57,02		7.003-1
Уплотненный	Сырники из творога с картофелем	150	18,78	21,57	34,14	403,02		4,7/5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологическ ой карты
			Б	Ж	У			
полдник	Соус молочный	30	0,55	1,53	1,88	23,56		7.1/11/2
	Ряженка	200	6	12	8,2	151,2		7.3/65
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.0/50
<b>Итого за третий день:</b>			<b>62,37</b>	<b>73,89</b>	<b>228,73</b>	<b>1681,20</b>	<b>0</b>	
<b>День 4. Четверг</b>								
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,39	7,31	39,15	247,57		7.43-2/3/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	93,16		7.13/10
	Батон с маслом	40/6	3,11	6,15	21,37	124,99		7.035/1
Второй завтрак	Мандарины	170	1	0,25	9,43	43		7.301-1
	Суп картофельный с крупой	200	2,56	4,4	18,3	113,16		7.1/6/2
	Бигус с мясом кури	230	20,36	9,36	13,59	230,28		7.3/50
	Компот из яблок и кураги	200	0,26	0,02	17,06	63,32		7.1/1/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.0/50
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	57,02		7.003-1
Уплотненный полдник	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	4,96	6,44	24,2	170,8		7.1/6/4
	Салат из моркови с яблоками	60	0,63	4,09	7,37	57,01		7.1/1/1
	Чай	200	0	0	9,08	34,12		7.1/0/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.0/50
	Мармелад	30	0,12	0	22,98	79,11		7.3/04
	<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>49,54</b>	<b>35</b>	<b>231,34</b>	<b>1396,74</b>	<b>0</b>	
<b>День 5. Пятница</b>								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,24	5,44	28,42	176,8		7.5/4
	Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	120,46		7.1/4/10
	Батон с маслом	40/6	3,11	6,15	21,37	124,99		7.035/1
Второй завтрак	Яблоко	160	0,56	0,56	16,6	57		7.131-1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Обед	Суп из овощей со сметаной	200	1,56	5,46	9,58	90,28		7.14/2
	Гуляш из мяса говядины	80	11,77	11,96	3,72	168,84		7.11/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	6,44	6,41	39,87	211,3		7.44/3/2
	Компот из чернослива и изюма	200	0,34	0	23,42	86,74		7.5/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	57,02		7.003-1
	Уплотненный полдник	180	2,83	4,54	19,57	119,77		7.18/3/1
	Пирожок с капустой	80	5,48	8,29	24,71	213,05		7.181-2
	Конфеты	30	1,2	11,85	16,26	153,63		7.551/1
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24		7.022-1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050	
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>47,7</b>	<b>65,04</b>	<b>270,55</b>	<b>1712,32</b>	<b>0</b>	
<b>День 6. Понедельник.</b>								
Завтрак	Суфле творожное	150	18,02	27,77	20,43	405,81		7.19/5/1
	Слуш.молоко	20	1,47	2,00	11,47	59,00		7.351
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	93,16		7.13/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,6		7.050
	Второй завтрак	200	5,60	6,40	8,00	10,80		7.403/12
	Биокефир	200	1,76	4,58	14,04	96		7.5/2
	Свекольник со сметаной	200	11,36	11,44	5,44	169,60		7.14/8
	Котлета из мяса говядины	80	5,33	4,7	38,27	188,34		8.43/3
	Макаронные изделия отварные	150	0,50	0,04	18,00	51,16		7.6/10,
	Компот из сухофруктов	200	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
Уплотненный	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	57,02		7.003-1
	Хлеб пшеничный	200	6,18	6,80	37,56	223,54		7.7/4
	сливочным	200						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
ПОЛДНИК	Салат из моркови с м/раст	60	0,70	4,05	8,01	59,12		7.10/1
	Чай	200	0,00	0,00	9,08	34,12		7.10/10
	Батон с маслом	40/6	3,11	6,15	21,37	124,99		7.035/1
День:			<b>62,18</b>	<b>75,53</b>	<b>240,48</b>	<b>1596,86</b>	<b>0</b>	
<b>День 7. Вторник.</b>								
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	4,94	6,44	24,2	17,8		7.16/4
	Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	120,46		7.14/10
Второй завтрак	Батон с маслом, сыром	40/6/9	5,25	8,37	21,36	151,22		7.357/2
	Яблоко	160	0,56	0,56	16,6	57,02		7.131-1
	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,1	14,62	130		7.19/2
Обед	Биточки из мяса курицы	80	14,15	13,72	12,82	229,94		7.5/9
	Рагу из овощей	130	2,04	3,27	14,13	86,52		7.18/3/2
	Компот из кураги и изюма	200	0,32	0	19,26	71,12		7.4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	57,02		7.003-1
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	60	0,74	5,32	5,49	68,04		7.21/1
	Чай	200	0	0	9,08	34,12		7.10/10
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	123,66		7.308
Итого за день:		20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
<b>День 8. Среда.</b>								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,86	7,84	28,62	188,6		7.8/4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	93,16		7.13/10
Второй завтрак	Батон с маслом	40/6	3,11	6,15	21,37	124,99		7.035/1
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	41,60		8.107

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,26	4,00	17,62	117,28		7.17/2
	Салат из отварной свеклы и морской капусты с маслом растит	60	0,64	4,44	4,83	58,01		7.22/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	130	8,94	10,73	8,55	161,23		7.31/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,04	18,00	51,16		7.6/10,
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	57,02		7.003-1
	Запеканка из творога с яблоками	150	17,03	29,82	29,79	451,83		7.16/5/1
	Стуц.молоко	20	1,47	1,74	11,47	59,00		7.351
	Ряженка	200	6	12	8,2	151,2		7.365
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
<b>Восьмой день:</b>			<b>56,71</b>	<b>80,51</b>	<b>212,41</b>	<b>1638,28</b>	<b>0</b>	
<b>День 9. Четверг</b>								
Завтрак	Каша ассорти (рис, гречневая крупа) молочная с маслом сливочным	200	4,88	6,42	24,44	165,56		7.18/4
	Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	120,46		7.14/10
	Батон с маслом, сыром	40/6/9	5,25	8,37	21,36	151,22		7.357/2
	Мандарины	170	1	0,25	9,43	43		7.301-1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,76	1,1	13,2	66		7.18/2
	Картофельное пюре	130	2,65	4,04	19,76	121,34		7.3/3/2
	Биточки из мяса кур	80	14,15	13,72	12,82	229,94		7.5/9
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0	19,36	71,64		7.7/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	57,02		7.003-1
Уплотненный полдник	Салат из отварного картофеля, моркови и печатого лука с м/р	60	0,95	3,66	7,78	65,01		7.28/1
	Терфегли рыбные с рисом в соусе	100	9,17	3,24	8,61	111,14		7.12/7/2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологическ ой карты
			Б	Ж	У			
Девятый день:	Зефир	30	0,24	0	23,55	82,08		7.155
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24		7.022-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>49,62</b>	<b>45,18</b>	<b>227,34</b>	<b>1416,85</b>	<b>0</b>	
<b>День 10. Пятница.</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,46	6,32	32,32	207,62		7.15/4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	93,16		7.13/10
	Батон с маслом	40/6	3,11	6,15	21,37	124,99		7.035/1
Второй завтрак	Яблоко	120	0,42	0,42	10,58	36,35		7.н008
	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,66	4,6	8,5	75,78		7.7/2
	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	16,56	16,98	22,2	30,178		7.3/8
	Кисель из клюквы	200	0,20	0,02	24,34	96,16		7.8/10/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	57,02		7.003-1
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	200	3,3	3,82	12,52	95,76		7.21/2
	Вулочка с сыром	80	10,3	16,6	33,58	359,96		7.124р/2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24		7.022-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>50,2</b>	<b>58,51</b>	<b>227,16</b>	<b>1309,418</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>547,57</b>	<b>614,40</b>	<b>2268,29</b>	<b>14915,12</b>	<b>0,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологическ ой карты
			Б	Ж	У			
Среднее значение за период			54,76	61,44	226,83	1491,51	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,67	4,12	15,21			