

Примерное 10 дневное меню (сад)

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



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая и ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологическ ой карты
			Б	Ж	У			
День 1. Понедельник								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом, сливочным	200	6,46	6,32	31,30	207,62		7.11/4
		200	3,78	3,60	19,42	120,46		7.14/10
		50	2,60	1,00	28,30	106,50		7.035/8
Второй завтрак	Батон с джемом	150	0,75	0,15	15,15	41,60		8.107
	Солянка 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
	Суп.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
Итого за первый день:			59,11	70,05	219,89	1474,54	0,00	
День 2. Вторник								
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		7.35/7/2
	Яблоко	150	0,52	0,52	15,77	53,46		7.н008
	Суп картофельный со сметаной	200	1,34	2,52	10,18	65,32		7.1.2/2
	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
	Огурец свежий порц.	40	0,32	0,04	1,52	5,03		7.014-1
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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
Итого за второй день:			52,66	49,17	193,19	1278,65	0	
День 3. Среда								
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
	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
	Шлов из мяса говядины	200	15,02	17,16	30,74	324,32		7.4/8/1
	Салат из свежих помидор с м/раст	60	0,61	6,1	2,75	59,93		7.15/1
	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		7.050
Итого за третий день:			62,75	79,96	230,8	1737,62	0	

День 4. Четверг

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
Обед	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		7.350
	Компот из яблок и кураги	200	0,26	0,02	17,06	63,32		7.1/10
	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	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	4,96	6,44	24,2	170,8		7.1/6/4
	Чай	200	0	0	9,08	34,12		7.10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
	Мармелад	30	0,12	0	22,98	79,11		7.304
Итого за четвертый день:		48,91	35	223,97	1339,73	0		

День 5. Пятница

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		7.14/10
	Батон с маслом	40/6	3,11	6,15	21,37	124,99		7.035/1
Второй завтрак	Дблоко	160	0,56	0,56	16,6	57		7.131-1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,56	5,46	9,58	90,28		7.14/2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологическ ой карты	
			Б	Ж	У				
Уплотненный полдник	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	
	Огурец свежий порц.	40	0,32	0,04	1,52	5,03		7.014-1	
	Компот из черносслива 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	
	Рагу из овощей	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	
Итого за пятый день:	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050	
			48,02	65,08	272,07	1717,35	0		
День 6. Понедельник.									
Завтрак	Суфле творожное	150	18,02	27,77	20,43	405,81		7.19/5/1	
	Стуш.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	Биокефир	200	5,60	6,40	8,00	10,80		7,403/12
	Обед	Свекольник со сметаной	200	1,76	4,58	14,04	96		7.5/2
		Котлета из мяса говядины	80	11,36	11,44	5,44	169,60		7.14/8
		Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,7	38,27	188,34		8.43/3
		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 полдник		сливочным	200	6,18	6,80	37,56	223,54		7.7/4
		Чай	200	0,00	0,00	9,08	34,12		7.10/10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 7. Вторник.								
День:	Батон с маслом	40/6	3,11	6,15	21,37	124,99	0	7.035/1
			61,48	71,48	232,47	1537,74		
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
	Батон с маслом, сыром	40/6/9	5,25	8,37	21,36	151,22		7.357/2
Второй завтрак	Яблоко	160	0,56	0,56	16,6	57,02		7.131-1
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,1	14,62	130		7.19/2
	Биточки из мяса куры	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 вязама	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 свежих помидор с м/раст	60	0,61	6,1	2,75	59,93		7.15/1
	Чай	200	0	0	9,08	34,12		7.10/10
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	123,66		7.308
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050
Итого за селдьмой день:			57,1	62,31	217,55	1408,2	0	
День 8. Среда.								
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
	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
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,26	4,00	17,62	117,28		7.17/2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологическ ой карты	
			Б	Ж	У				
Уплотненный полдник	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.(деньвые)	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	
	Стуш.молоко	20	1,47	1,74	11,47	59,00		7.351	
	Раженка	200	6	12	8,2	151,2		7.365	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050	
	Восьмой день:			56,71	80,51	212,41	1638,28	0	
День 9. Четверг									
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	
	Обед	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 свежих огурцов с м/раст	60	0,45	6,05	2,12	55,58		7.14/1	
	Тертелги рыбные с рисом в соусе	100	9,17	3,24	8,61	111,14		7.12/7/2	
	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологическ ой карты	
			Б	Ж	У				
девятый день:	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,60		7.050	
День 10. Пятница.			49,12	47,57	221,68	1407,42	0		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,46	6,32	32,32	207,62		7.15/4	
		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	
	Яблоко	120	0,42	0,42	10,58	36,35		7.н008	
	Обед	Щи из свежей капусты с крупной 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	
	Напиток из клюквы	200	0,14	0,00	15,14	58,18		7.15/15	
	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
Булочка 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	
Итого за десятый день:			50,14	58,49	217,96	1271,438	0		
Итого за весь период			546,00	619,62	2241,99	14810,97	0,00		
Среднее значение за период			54,60	61,96	224,20	1481,10	0,00		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ технологическ ой карты
			Б	Ж	У			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,69	4,18	15,14			