

Утверждаю: _____/Васильева Е.М./
« 10 » января 2023 г.

Примерное десяти дневное меню МБДОУ « Новопокровский детский сад»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04	0,9	1
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	-	2
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	6,00	3
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,31	29,9	2,78	65
	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,5	17,25	115	6,75	4
	Полуфабрикат из мяса	50	5,5	9,0	3,35	110	0,8	28
	Соус томатный	50	3,95	1,57	2,55	44,84	1,94	36
	Пюре картофельное	100	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09	6
	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	-	-	13,09	128,42	0,24	7
	Хлеб пшеничный	25	1,11	0,17	11,71	79,00	-	30
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	-	64
	Кондитерские изделия	50	2,50	9,90	26,50	205,50	0,35	47
Полдник:	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,10	14,40	94,00	0,52	9
	Фрукт	100	3,21	0,35	26,23	148,80	9,50	48
Итого			46,62	55,18	178,36	1453,88	31,87	
День 2								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жид.	200	9,08	10,36	40,18	289,98	1,62	26
	Бутерброд с сыром	50	5,80	12,40	13,40	190,59	0,27	11
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	59
Обед:	Суп рыбный из консервов	250	10,18	2,60	16,65	150,85	8,03	24
	Рагу овощное	150	3,75	5,09	14,45	126,32	8,43	13
	Курица отварная	50	22,26	14,21	-	84,21	0,09	14
	Компот из с/ф	200	1,04	-	26,96	107,44	0,80	15
	Хлеб пшеничный	25	1,11	0,17	11,71	79,00	-	30
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	-	64
	Пирожок печёный с капустой	100	6,83	9,9	29,48	249,18	1,31	52
	Какао с молоком	200	3,20	3,30	13,50	94,00	0,52	31
Итого:			65,12	62,39	187,98	1467,65	25,13	
День 3								
Завтрак:	Каша гречневая молочная жид.	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,90	49
	Бутерброд с повидлом	50	2,25	7,10	26,10	146,35	0,40	18
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	60
Обед:	Томаты свежие с растительным маслом	25	0,26	1,8	0,89	21,35	5,26	58
	Щи со сметаной	250	2,10	1,68	9,23	61,65	24,68	19
	Рис отварной с овощами	150	3,38	5,49	25,46	188,55	2,00	46
	Колбаса вареная отварная	50	8,60	7,80	0,10	104,50	14,50	35
	Кисель из концентрата	200	-	-	13,09	128,42	0,24	7
	Хлеб пшеничный	25	1,11	0,17	11,71	79,00	-	30
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	-	64
	Кондитерские изделия	50	3,40	13,40	31,4	260,0	0,35	47
	Сок	150	0,74	-	16,80	67,13	2,00	54
Итого:			33,59	51,40	185,83	1432,11	50,99	
День 4								
Завтрак:	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,90	10
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	-	2
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,10	14,40	94,00	0,52	9
Обед:	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,83	3,55	2,46	45,39	12,68	62
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,13	5,35	16,13	133,25	5,83	12
	Рыба тушёная в сметанном соусе	100	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23	40
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	100	5,82	3,62	30,00	175,87	0,85	29
	Компот из с/ф	200	1,04	-	26,96	107,44	0,80	15
	Хлеб пшеничный	25	1,11	0,17	11,71	79,00	-	30
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	-	64
	Омлет натуральный с хлебом	100	8,96	9,23	14,92	203,93	0,18	37
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	6,00	3
Итого:			60,31	52,61	234,09	1429,02	29,99	
День 5								
Завтрак:	Каша манная с маслом	200	6,20	8,05	31,09	222,02	0,40	17
	Бутерброд с сыром	50	5,80	12,40	13,40	190,59	0,27	11
	Какао с молоком	200	3,20	3,30	13,50	94,00	0,52	31
Обед:	Зеленый горошек	30	1,13	0,05	1,87	12,38	2,20	38
	Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной	250	3,92	6,58	10,92	131,04	10,92	53
	Полуфабрикат из мяса	50	5,50	9,00	3,35	110,00	0,80	28
	Пюре картофельное	100	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09	6
	Соус томатный	50	3,95	1,57	2,55	44,84	1,94	36
	Кисель из концентрата	200	-	-	13,09	128,42	0,24	7
	Хлеб пшеничный	25	1,11	0,17	11,71	79,00	-	30
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	-	64
	Кондитерские изделия	50	2,95	2,95	39,45	196,5	0,35	47
Полдник:	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	59
Итого:			37,80	51,55	167,94	1387,47	23,79	

День 6								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,00	22,64	216,44	0,90	42
	Бутерброд с повидлом	50	2,25	7,10	26,10	146,35	0,40	18
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,10	14,40	94,00	0,52	9
Обед:	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,83	3,55	2,46	45,39	12,68	62
	Суп картофельный с мясными тефтелями	250	13,00	10,06	29,00	382,00	23,10	33,28
	Макароны отварные с маслом	100	3,68	3,01	17,63	112,30	-	34
	Колбаса вареная отварная	50	8,60	7,80	0,10	104,50	14,50	35
	Соус томатный	50	3,95	1,57	2,55	44,84	1,94	36
	Компот из с/ф	200	1,04	-	26,96	107,44	0,80	15
	Хлеб пшеничный	25	1,11	0,17	11,71	79,00	-	30
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	-	64
Полдник:	Булочка молочная	100	9,28	1,98	52,22	264,00	0,26	22
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	59
	Кисло - молочный продукт «Снежок» 2,5%	150	4,50	3,75	13,50	105,00	1,19	16
Итого:			59,57	57,45	240,92	1797,34	60,35	
День 7								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,90	45
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	-	2
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	60
Обед:	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	50	0,83	3,55	4,25	51,77	2,41	63
	Рассольник «Ленинградский»	250	2,10	5,13	16,60	120,75	7,55	39
	Полуфабрикаты из мяса	50	5,5	7,5	4,9	139,0	0,62	5
	Соус томатный	50	3,95	1,57	2,55	44,84	1,94	36
	Пюре картофельное	100	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09	6
	Кисель из концентрата	200	-	-	13,09	128,42	0,24	7
	Хлеб пшеничный	25	1,11	0,17	11,71	79,00	-	30
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	-	64
Полдник:	Кондитерские изделия	50	2,95	2,95	39,45	196,5	0,35	47
	Сок	150	0,74	-	16,80	67,13	2,00	54
Итого:			39,66	44,53	194,01	1491,23	18,67	
День 8								
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,90	23
	Бутерброд с сыром	50	5,80	12,40	13,40	190,59	0,27	11
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,10	14,40	94,00	0,52	9
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	2,05	3,10	12,58	86,50	5,75	43
	Капуста тушеная с мясом	200	9,00	7,50	7,36	225,00	38,00	44
	Компот из с/ф	200	1,04	-	26,96	107,44	0,80	15
	Хлеб пшеничный	25	1,11	0,17	11,71	79,00	-	30
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	-	64
Полдник:	Пирожок с яблоком	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,83	41
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	6,00	3
Итого:			47,99	50,27	176,50	1404,13	53,07	
День 9								
Завтрак:	Вареники с маслом	100	16,01	5,64	46,98	302,64	0,12	8
	Бутерброд с повидлом	50	2,25	7,10	26,10	146,35	0,40	18
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	59
Обед:	Борщ с фасолью со сметаной	250	4,08	1,80	9,35	96,83	11,85	27
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04	4,32	20
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5,82	3,36	30,00	175,87	0,00	21
	Кисель из концентрата	200	-	-	13,09	128,42	0,24	7
	Хлеб пшеничный	25	1,11	0,17	11,71	79,00	-	30
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	-	64
Полдник:	Кондитерские изделия	50	2,95	2,95	39,45	196,5	0,35	47
	Какао с молоком	200	3,20	3,30	13,50	94,00	0,52	31
Итого:			46,76	33,65	216,24	1415,73	21,86	
День 10								
Завтрак:	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,60	32
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	-	2
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,10	14,40	94,00	0,52	9
Обед:	Соленый огурец	30	0,18	0,03	0,57	3,15	2,25	55
	Суп картофельный с макарон изделиями	250	2,70	2,83	17,15	104,75	8,25	50
	Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	19,40	243,74	0,90	51
	Компот из с/ф	200	1,04	-	26,96	107,44	0,80	15
	Хлеб пшеничный	25	1,11	0,17	11,71	79,00	-	30
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	-	64
Полдник:	Кондитерские изделия	50	2,95	2,95	39,45	196,5	0,35	47
	Сок	150	0,74	-	16,80	67,13	2,00	54
Итого:			33,68	35,86	204,69	1319,13	15,67	-
Итого за весь период:		-	471,1	494,89	1986,56	14597,69	331,39	-
Среднее знач. за период		-	47,11	49,49	198,66	1459,77	33,14	-
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от ккал		-	3,2	3,4	13,6			-

