

Утверждаю:
 Заведующий МДОУ детский
 сад с.Колосково
 В.В. Уткина

Десятидневное меню МДОУ детский сад с.Колосково на весенне –летний период 2018-2019 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150/200	4,4	3,92	6,02	119,98	0,65	93
	<i>Бутерброд с маслом, (сыром)</i>	37/5/(10)	7,33	12,22	25,13	242,72	0,04	1(3)
	<i>Чай с лимоном</i>	150/200	0,44	0,1	15,22	61,42	2,83	393
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	80/80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	<i>Суп с рыбными консервами</i>	180/220	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	87
	<i>Пюре картофельное</i>	100/150	3,26	4,68	8,04	123,9	3,13	321
	<i>Котлета мясная</i>	65/75	11,03	4,43	4,08	93,79	0	282
	<i>Салат из свёклы</i>	45/60	0,8	4,4	3,6	57	0,45	33
	<i>Кисель из плодово-ягодного концентрата</i>	150/200	0	0	11,14	49,6	0	332
	<i>Хлеб</i>	75/75	5,25	0,83	30,23	144,75	0	2
Полдник:	<i>Печенье со сливочным маслом</i>	40/5;50/5	3	8,5	34,5	225,49	0	
	<i>Какао с молоком</i>	150/200	4,62	3,94	31,24	177,56	1,69	397
Итого за первый день:		1212/1547	53,19	43,94	186,26	1436,85	22,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День 2</u>								
Завтрак:	<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	150/200	6,7	9,8	27,1	223	0,24	166
	<i>Бутерброд с маслом</i>	37/5	2,26	6,99	13,52	125,8	0	1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150/200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	80/80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	150/200	1,46	3,92	10,2	82	8,22	57
	<i>Картофельная запеканка с мясом</i>	180/220	18,68	18,37	16,02	334,27	9,57	291
	<i>Салат из консерв. зеленого горошка</i>	45/60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	10
	<i>Сок фруктовый</i>	200/200	1	0,2	20,2	92	4	399
	<i>Хлеб</i>	75/75	5,25	0,83	30,23	144,75	0	2
Полдник:	<i>Запеканка из творога</i>	110/140	19,12	12,66	13,89	253,86	0,38	237
	<i>Молоко кипяченое</i>	150/180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,47	400
Итого за второй день:		1332/1597	65,71	66,08	174,78	1589,77	61,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День 3</u>								
Завтрак:	<i>Каша манная с маслом</i>	150/200	6	8,2	29,3	215	0,22	168
	<i>Бутерброд с маслом, (сыром)</i>	37/5/(10)	7,33	12,22	25,13	242,72	0,04	1(3)
	<i>Чай</i>	150/200	2,42	1,8	23,22	115,56	1,13	394
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	80/80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	<i>Суп картофельный</i>	150/200	5,3	4,14	12,36	108	8,96	77
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	50/80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	277
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110/150	8,55	7,23	41,18	270,51	0	313
	<i>Нарезка из соленого огурца</i>	45/60	1,18	3,14	5,86	56,52	9,40	
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	150/200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	<i>Хлеб</i>	75/75	5,25	0,83	30,23	144,75	0	2
Полдник:	<i>Вареники ленивые</i>	110/140	15,82	16,73	16,31	277,9	0,04	230
	<i>Какао с молоком</i>	150/200	4,62	3,94	31,24	177,56	1,69	397
Итого за третий день:		1272/1637	67,54	66,72	253,05	1881,72	30,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
------------	--------------------	-------	----------------------	----------------	-----------	-------------

		блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	(мг)	
<u>День 4</u>								
Завтрак:	<i>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</i>	150/200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	169
	<i>Бутерброд с маслом</i>	37/5	2,26	6,99	13,52	125,8	0	1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150/200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	80/80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	150/200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78	67
	<i>Плов из птицы, мяса</i>	180/220	17,82	17,93	37,62	386,1	0,84	304
	<i>Салат из консерв. кукурузы</i>	45/60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	12
	<i>Кисель из плодово-ягодного концентрата</i>	150/200	0	0	11,14	49,6	0	384
	<i>Хлеб</i>	75/75	5,25	0,83	30,23	144,75	0	2
Полдник:	<i>Оладьи</i>	110/140	11,03	10,04	15,54	355,75	0,93	449
	<i>Чай с лимоном</i>	150/200	0,44	0,1	15,22	61,42	2,83	393
Итого за четвертый день:		1282/1617	50,71	58,62	190,44	1648,24	55,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День 5</u>								
Завтрак:	<i>Каша рисовая молочная жидкая с маслом</i>	150/200	5	8,2	30,3	215	0,22	167
	<i>Бутерброд с маслом, (сыром)</i>	37/5/(10)	7,33	12,22	25,13	242,72	0,04	1(3)
	<i>Чай с лимоном</i>	150/200	0,44	0,1	15,22	61,42	2,83	393
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	80/80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	150/200	5,4	3,3	15,6	115	5,68	81
	<i>Пюре картофельное</i>	100/150	3,26	4,68	8,04	123,9	3,13	321
	<i>Рыба, тушеная с овощами</i>	110/130	17,1	9,44	8,38	190,08	8,21	247
	<i>Салат из консерв. зеленого горошка</i>	45/60	0,8	4,4	3,6	57	0,45	10
	<i>Сок фруктовый</i>	200/200	1	0,2	20,2	92	4	399
	<i>Хлеб</i>	45/45	3,15	0,5	18,14	86,85	0	2
Полдник:	<i>Омлет натуральный</i>	80/80	6,28	7,25	2,57	99,94	0,14	215
	<i>Какао с молоком</i>	150/200	4,62	3,94	31,24	177,56	1,69	397
	<i>Салат из кабачковой икры</i>	45/60	0,55	2,82	3,55	41,76	3,31	53
	<i>Хлеб</i>	30/30	2,1	0,33	12,09	57,9	0	2
Итого за пятый день:		1437/1747	57,35	57,7	201,9	1596,33	37,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День 6</u>								
Завтрак:	<i>Каша манная с маслом</i>	150/200	6	8,2	29,3	215	0,22	168
	<i>Бутерброд с маслом</i>	37/5	2,26	6,99	13,52	125,8	0	1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150/200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	80/80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	<i>Суп рыбный</i>	150/200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	54
	<i>Рагу из овощей с мясом</i>	180/220	19,12	20,75	16,48	329,36	10,71	89
	<i>Салат из консервированной кукурузы</i>	45/60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	12
	<i>Кисель из плодово-ягодного концентрата</i>	150/200	0	0	11,14	49,6	0	384
	<i>Хлеб</i>	75/75	5,25	0,83	30,23	144,75	0	2
Полдник:	<i>Макаронные отварные с сыром</i>	110/140	8,67	9,34	21,2	203,46	0,13	206
	<i>Чай с лимоном</i>	150/200	0,44	0,1	15,22	61,42	2,83	393
Итого за шестой день:		1282/1617	60,23	55,22	180,84	1466,91	56,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День 7</u>								
Завтрак:	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150/200	4,4	3,92	6,02	119,98	0,65	93
	<i>Бутерброд с маслом, (сыром)</i>	37/5/(10)	7,33	12,22	25,13	242,72	0,04	1(3)
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150/200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	80/80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	150/200	1,46	3,92	10,2	82	8,22	57
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	180/220	26,93	6,9	23,94	265,3	9,4	276
	<i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>	45/60	1,0	2,5	5,0	46,26	5,88	34
	<i>Сок фруктовый</i>	200/200	1	0,2	20,2	92	4	399
	<i>Хлеб</i>	75/75	5,25	0,83	30,23	144,75	0	2
Полдник:	<i>Вареники ленивые</i>	110/140	15,82	16,73	16,31	277,9	0,04	230
	<i>Какао с молоком</i>	150/200	4,62	3,94	31,24	177,56	1,69	397
Итого за седьмой день:		1342/1627	72,71	56,52	197,61	1629,01	45,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День 8</u>								
Завтрак:	<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	150/200	6,7	9,8	27,1	223	0,24	166
	<i>Бутерброд с маслом</i>	37/5	2,26	6,99	13,52	125,8	0	1
	<i>Чай с лимоном</i>	150/200	0,44	0,1	15,22	61,42	2,83	393
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	80/80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	<i>Суп вермишелевый</i>	150/200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	233
	<i>Пюре картофельное</i>	100/150	3,26	4,68	8,04	123,9	3,13	321
	<i>Котлета мясная</i>	65/75	11,03	4,43	4,08	93,79	0	282
	<i>Салат из кабачковой икры</i>	45/60	0,55	2,82	3,55	41,76	3,31	53
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	150/200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	<i>Хлеб</i>	75/75	5,25	0,83	30,23	144,75	0	2
Полдник:	<i>Сырники творожные</i>	110/140/5	11,03	10,04	15,54	355,75	0,93	449
	<i>Какао с молоком</i>	150/200	4,62	3,94	31,24	177,56	1,69	397
Итого за восьмой день:		1267/1622	48,36	46,46	199,48	1589,51	44,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День 9</u>								
Завтрак:	<i>Каша рисовая молочная жидкая с маслом</i>	150/200	5	8,2	30,3	215	0,22	167
	<i>Бутерброд с маслом, (сыром)</i>	37/5/(10)	7,33	12,22	25,13	242,72	0,04	1(3)
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150/200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	80/80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	150/200	5,4	3,3	15,6	115	5,68	81
	<i>Рыба, запечённая в омлете</i>	120/140	24,82	6,47	4,09	172,67	1,44	249
	<i>Винегрет овощной</i>	100/150	2,03	9,24	11,54	137,4	19,88	45
	<i>Сок фруктовый</i>	200/200	1	0,2	20,2	92	4	399
	<i>Хлеб</i>	45/45	3,15	0,5	18,14	86,85	0	2
Полдник:	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	180/5	10,26	8,67	49,41	324,612	0	67
	<i>Чай с лимоном</i>	150/200	0,44	0,1	15,22	61,42	2,83	393
Итого за девятый день:		1319/1604	63,04	53,63	185,68	1474,66	56,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День 10</u>								
Завтрак:	<i>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</i>	150/200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	169
	<i>Бутерброд с маслом</i>	37/5	2,26	6,99	13,52	125,8	0	1
	<i>Чай с лимоном</i>	150/200	2,42	2,83	23,22	115,56	1,13	394
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	80/80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	150/200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78	67
	<i>Плов из мяса птицы</i>	180/220	17,82	17,93	37,62	386,1	0,84	304
	<i>Салат из свёклы</i>	45/60	0,8	4,4	3,6	57	0,45	33
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	150/200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	<i>Хлеб</i>	75/75	5,25	0,83	30,23	144,75	0	2
Полдник:	<i>блинчики со сгущенным молоком</i>	110/140	24,04	18,86	18,28	349,87	0,32	237
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150/200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
Итого за десятый день:		1282/1617	66,14	70,11	217,8	1759,9	54,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Итого за весь период		13027/16232	605,39	575,92	1984,33	16077,28	451,65	
Среднее значение за период		1303/1623	60,54	57,59	198,43	1607,73	45,17	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,8	3,6	12,3			