

Десятидневное меню: Сад 12 ч. - ЛЕТО МБДОУ "Детский сад № 7"



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша манная жидкая	180	5,12	4,348	21,531	145,741	1.2
	2. Кофейный напиток	180	2,943	2,094	11,774	77,994	2.1
	3. Бутерброд с сыром, сливочным маслом	90	8,092	9,691	34,48	262,139	4.5
	Итого за завтрак:	450	16,154	16,134	67,786	485,873	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	5,423	2,102	1,316	45,872	1.8
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,964	2,368	14,615	91,629	3.8
	3. Греча рассыпчатая	120	4,157	2,577	18,55	114,02	2.6
	4. Гуляш мясной	80	10,708	10,323	13,868	191,215	8.7
	5. Компот из свежемороженых ягод	200	0,172	0,086	7,011	30,416	7.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	805	26,17	17,952	74,304	564,503	
Полдник	1. Омлет паровой натуральный	150	8,207	8,299	5,421	129,208	14.6
	2. Салат из кукурузы /консерв/	60	0,848	3,996	5,219	60,228	2.9
	3. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1a
	4. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	540	9,656	12,895	31,634	275,81	
Итого за день:			52,605	47,106	186,349	1383,686	
День 2							
Завтрак	1. Каша пшенная	200	4,898	4,419	20,184	140,098	3.2
	2. Батон нарезной обогащенный	72	4,896	1,7	33,456	172,04	2.5
	3. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	9.5
	4. Какао с молоком	180	4,404	3,61	14,874	109,586	3.1
	Итого за завтрак:	457	14,223	13,854	68,553	459,124	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	5,423	2,102	1,316	45,872	1.8
	2. Суп картофельный	200	1,415	3,522	9,956	77,206	92/2008
	3. Пюре картофельное /полная карта/	150	2,433	3,169	12,49	88,212	1.6
	4. Суфле из отварной печени	170	39,36	15,961	14,406	358,711	6.7
	5. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом	60	1,136	2,052	2,307	32,236	4.9
	6. Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,099	0	24,99	100,357	383/2012-15.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	985	52,611	27,3	84,41	793,945	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	130	24,622	15,88	50,297	445,127	5.11
	2. Кефир	180	5,025	4,486	7,178	95,109	9.1
	3. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	460	30,247	20,966	72,175	601,435	
Итого за день:			97,706	62,246	237,764	1912,005	
День 3							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,777	6,319	22,624	170,478	9.2
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1a
	3. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	9.5
	4. Батон нарезной обогащенный	72	4,896	1,7	33,456	172,04	2.5
	5. Яйца вареные	40	4,219	3,135	0,211	45,934	5.5
	Итого за завтрак:	497	14,917	15,279	62,625	451,027	
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	200	4,605	3,373	7,057	77,009	4.1
	2. Печенье	30	2,6	1,3	19,2	114,5	1.12

	Итого за 2й завтрак:	230	7,205	4,673	26,257	191,509	
Обед	1. Бульон куриный	200	4,134	2,771	1,615	47,933	2.8
	2. Суп картофельный с бобовыми	180	7,047	5,346	16,426	143,446	5.8
	3. Жаркое по-домашнему с курой	180	13,593	10,423	14,209	205,013	5.7
	4. Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,597	4,094	2,25	48,239	10.9
	5. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	790	28,741	23,253	66,071	593,481	
Полдник	1. Запеканка творожно-морковная	100	17,413	10,887	18,103	240,112	1.10
	2. Соус сметанный	50	1,185	1,169	6,411	40,907	3.3
	3. Чай с лимоном	180	0,057	0,056	7,407	30,361	1.1в
	Итого за полдник:	330	18,655	12,112	31,922	311,38	
Итого за день:			69,518	55,317	186,875	1547,397	
День 4							
Завтрак	1. Каша ячка молочная жидкая	200	5,751	5,34	24,4	168,667	4.2
	2. Батон нарезной обогащенный	72	4,896	1,7	33,456	172,04	2.5
	3. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	9.5
	4. Кофейный напиток	180	2,943	2,094	11,774	77,994	2.1
	5. Яйца вареные	40	4,219	3,135	0,211	45,934	5.5
	Итого за завтрак:	497	17,834	16,394	69,882	502,035	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон рыбный	200	7,484	0,388	1,615	39,889	8.8
	2. Рассольник ленинградский	180	2,929	3,495	15,719	106,047	9.8
	3. Тефтели из рыбы	80	19,024	5,062	1,215	126,567	3.7
	4. Рис припущенный с овощами	100	2,559	6,609	23,354	163,137	11.6.
	5. Компот из изюма	180	0,63	0	27,252	111,529	6.1a
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	785	35,371	16,048	88,101	638,519	
Полдник	1. Овощи в молочном соусе	150	3,366	6,338	15,687	133,255	332/2012
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1a
	3. Печенье	30	2,6	1,3	19,2	114,5	1.12
	4. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	510	6,566	8,238	55,881	334,13	
Итого за день:			60,396	40,805	226,489	1532,184	
День 5							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром	180	7,363	7,456	21,034	182,211	3.6 а
	2. Батон нарезной обогащенный	72	4,896	1,7	33,456	172,04	2.5
	3. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	9.5
	4. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1a
	Итого за завтрак:	437	12,284	13,281	60,823	416,826	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за 2й завтрак:	150	0,6	0,6	14,7	61,2	
Обед	1. Бульон мясной	180	5,423	2,102	1,316	45,872	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,14	3,117	12,643	87,185	6.8
	3. Голубцы ленивые	180	10,114	11,861	9,173	183,895	10.6
	4. Помидор свежий /куском/	50	0,647	0,118	2,234	12,583	к/к
	5. Кисель из свежемороженых ягод	180	0,09	0	23,634	94,896	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	815	21,158	17,693	67,945	515,781	
Полдник	1. Булочка "Выборгская"	120	7,952	3,974	61,301	312,908	802/Преображенская 2002 стр.895
	2. Салат из моркови с курагой	60	1,028	0,058	9,378	42,148	42/2012
	3. Чай с лимоном	180	0,057	0,056	7,407	30,361	1.1в
	Итого за полдник:	360	9,037	4,087	78,086	385,416	
Итого за день:			43,08	35,661	221,554	1379,223	
Неделя 2							
День 6							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1. Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,912	5,858	23,457	170,178	2.2

Завтрак	2. Бутерброд с сыром ,сливочным маслом	90	8,092	9,691	34,48	262,139	4.5
	3. Чай сладкий с молоком	180	3,093	2,266	11,098	77,157	1.16
	Итого за завтрак:	470	17,097	17,815	69,035	509,474	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Суп из овощей со сметаной	250	2,916	3,836	12,707	97,266	12.8
	2. Макаaronные изделия отварные с маслом	140	3,481	3,756	21,047	131,917	12.6
	3. Тефтели мясные	80	9,275	10,522	1,836	139,266	2.7
	4. Икра кабачковая для детского питания	60	1,197	5,387	5,111	73,017	6.9
	5. Компот из свежемороженых ягод	200	0,172	0,086	7,011	30,416	7.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	775	19,787	24,082	66,657	563,232	
Полдник	1. Пюре картофельное /полная карта/	150	2,433	3,169	12,49	88,212	1.6
	2. Салат из вареной свеклы	60	0,757	3,558	4,032	51,179	3.9
	3. Яйца вареные	40	4,219	3,135	0,211	45,934	5.5
	4. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1a
	5. Печенье	30	2,6	1,3	19,2	114,5	1.12
	Итого за полдник:	460	10,009	11,162	42,227	325	
Итого за день:			47,519	53,183	190,544	1455,206	
День 7							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	200	5,575	6,391	18,64	154,378	5.2
	2. Батон нарезной обогащенный	72	4,896	1,7	33,456	172,04	2.5
	3. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	9.5
	4. Какао с молоком	180	4,404	3,61	14,874	109,586	3.1
	Итого за завтрак:	457	14,9	15,826	67,009	473,404	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	5,423	2,102	1,316	45,872	1.8
	2. Суп "метелица"	200	6,555	6,494	14,255	142,326	14.8
	3. Гуляш мясной	80	10,708	10,323	13,868	191,215	8.7
	4. Греча рассыпчатая	120	4,157	2,577	18,55	114,02	2.6
	5. Кисель из свежемороженых ягод	180	0,09	0	23,634	94,896	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	805	29,678	21,991	90,567	679,679	
Полдник	1. Лапшевник с творогом	210	16,881	13,352	19,828	270,764	8.4
	2. Кефир	180	5,025	4,486	7,178	95,109	9.1
	Итого за полдник:	390	21,905	17,838	27,006	365,873	
Итого за день:			67,108	55,781	197,207	1576,456	
День 8							
Завтрак	1. Вермишель молочная /суп молочный с макаронными изделиями/	200	4,804	4,828	18,12	135,146	10.2
	2. Батон нарезной обогащенный	72	4,896	1,7	33,456	172,04	2.5
	3. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	9.5
	4. Яйца вареные	40	4,219	3,135	0,211	45,934	5.5
	5. Кофейный напиток	180	2,943	2,094	11,774	77,994	2.1
	Итого за завтрак:	497	16,887	15,881	63,601	468,514	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за 2й завтрак:	150	0,6	0,6	14,7	61,2	
Обед	1. Бульон куриный	200	4,134	2,771	1,615	47,933	2.8
	2. Суп картофельный с бобовыми	180	7,047	5,346	16,426	143,446	5.8
	3. Гренки из пшеничного хлеба	19	0,72	0,25	4,92	25,3	3.5
	4. Плов из отварной птицы	180	11,271	9,022	19,64	204,845	7.6
	5. Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,597	4,094	2,25	48,239	10.9
	6. Компот из кураги	180	1,82	0,086	22,605	98,475	6.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	864	28,334	22,064	86,401	659,589	
Полдник	1. Овощи в молочном соусе	150	3,366	6,338	15,687	133,255	332/2012
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1a
	3. Бутерброд с джемом /повидлом/	25	0,839	0,25	24,314	99,55	2/2008-12.5
	Итого за полдник:	355	4,205	6,588	46,295	257,98	
Итого за день:			50,026	45,133	210,998	1447,282	
День 9							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	200	5,733	5,643	21,168	158,393	8.2
	2. Бутерброд с сыром, сливочным маслом	90	8,092	9,691	34,48	262,139	4.5
	3. Чай сладкий с молоком	180	3,093	2,266	11,098	77,157	1.16
	Итого за завтрак:	470	16,918	17,6	66,746	497,689	
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	200	4,605	3,373	7,057	77,009	4.1
	2. Печенье	30	2,6	1,3	19,2	114,5	1.12
	Итого за 2й завтрак:	230	7,205	4,673	26,257	191,509	
Обед	1. Бульон рыбный	200	7,484	0,388	1,615	39,889	8.8
	2. Суп картофельный с крупой /п/	180	2,895	5,746	17,218	132,165	10.8
	3. Пюре картофельное /полная карта/	150	2,433	3,169	12,49	88,212	1.6
	4. Суфле из рыбы	80	12,295	6,25	2,369	114,91	10.7
	5. Огурец свежий (куском)	50	0,412	0,052	1,289	7,217	к/к
	6. Компот из свежемороженных ягод	200	0,172	0,086	7,011	30,416	7.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	905	28,437	16,185	60,938	504,159	
Полдник	1. Пирожок с фаршем из капусты и яйцом	200	9,937	15,611	47,573	370,542	75
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1a
	Итого за полдник:	380	9,937	15,611	53,867	395,717	
Итого за день:			62,496	54,07	207,809	1589,073	
День 10							
Завтрак	1. Каша кукурузная	200	5,379	5,373	25,653	172,486	6.2
	2. Кофейный напиток	180	2,943	2,094	11,774	77,994	2.1
	3. Батон нарезной обогащенный	72	4,896	1,7	33,456	172,04	2.5
	4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	9.5
	5. Яйца вареные	40	4,219	3,135	0,211	45,934	5.5
	Итого за завтрак:	497	17,463	16,427	71,134	505,854	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	5,423	2,102	1,316	45,872	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,14	3,117	12,643	87,185	6.8
	3. Тефтели мясные	80	9,275	10,522	1,836	139,266	2.7
	4. Капуста тушеная	150	3,509	6,378	15,386	132,972	4.6
	5. Помидор свежий /куском/	50	0,647	0,118	2,234	12,583	к/к
	6. Кисель из свежемороженных ягод	180	0,09	0	23,634	94,896	5.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	865	23,829	22,731	75,994	604,125	
Полдник	1. Запеканка из творога	100	17,164	11,639	17,267	242,558	2.10
	2. Соус сметанный	50	1,185	1,169	6,411	40,907	3.3
	3. Кефир	180	5,025	4,486	7,178	95,109	9.1
	Итого за полдник:	330	23,374	17,294	30,856	378,574	
Итого за день:			65,29	56,578	190,609	1546,053	
Среднее значение за период			615,744	505,88	2056,198	15368,567	