

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Рыбино-Будский детский сад»

В.П.Тертычная

Зарегистрировано 31.08.2020  
№32/1

Примерное десятидневное меню 2020-2021 уч. г.(осенне-зимний период)



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак:	Вермишель молочная на сгущ.молоке	200	15.6	19	58	344.2		№1
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0.9	0	14.3	55.66	4.0	№ 260
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 1
2-й завтрак:	Сок	200	0.9	-	18,18	82		№
Обед:	Салат из свеклы с черносливом	50	0,78	2,59	9,83	65,75		№ 63
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	8,6	8,4	14,3	103,95		№ 15
	Голубцы ленивые в томат. соусе.	220/30	15.59/0.69	14.92/1.95	18.88/3.09	272.72/31	68.25/0.39	№10/№7
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	№ 20
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99,25	-	№
Уплотнённый полдник:	Печенье	40	3,04	5,24	28,56	172,8	-	-
	Манник со сгущ. молоком.	60/30	9.86	28.88	186.9	219	0.44	№ 77
	Чай с сахаром	180	-	-	14.0	52.36		№ 3
<b>Итого за 1-й день</b>								
<b>День 2</b>								
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	7.11	10,57	228.74	237.58	1.54	№ 10
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0.09	-	14.3	55.66		№ 19
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 1
2-й завтрак:	Сок	200	0.9	-	18,18	82		№
Обед:	Салат из моркови	60	0,73	4.0	7.7	66.22		№ 25
	Борщ со свежей капустой	250	6.06	10.18	17.35	183.4		№ 7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	245.9	0005	№ 1
	Котлеты рубленые	80	9,84	8.02	7.16	139.13	0.81	№ 4
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3.09	31	0.39	№7
	Кисель из сухофруктов	200	0,48	-	23.2	89.57	0.3	№20

	Хлеб пшеничный и ржаной	40/100	3,56	0,56	19,68	99,25	-	№
Уплотнённый полдник:	Печенье	40	3.04	5.24	28.56	172.8	-	-
	Сырники /запеканка творожная	200	22.58	7.87	17.06	325	-	№115/70
	Сметанная подлива	30	0.4	2,6	10.7	64.9	-	№
	Какао на молоке	200	5.74	6.5	19.58	155.43	2.0	№ 8
<b>Итого за 2-й день</b>								
<b>День 3</b>								
Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	6,04	9,96	31,32	239,34		№12
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0.09	-	14.3	55.66		№19
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	4.73	6.88	14.56	139	0.07	№ 3
2-й завтрак:	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	10,0	74	-	
Обед:	Салат из капусты	60	0.94	4.01	3.6	53.58	18.86	№38
	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	135		№12
	Макароны отварные	150	5,57	3,4	27,25	159,56	-	№6
	Гуляш из отварного мяса	140	18,05	14,26	4,58	218		№16
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,8	113		№2
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/100	6,46	1	36,02	181	-	№
	Уплотнённый полдник:	Фрукт	100	1.5	0,5	21	95	
	Винигрет овощной	200	18,69	12,67	11,4	234		№30
	½ яйца/сельдь	20	2.54	2,3	0,14	31.5		№
	Молоко кипячёное	200	5.8	5	9.6	108	2.6	№ 10
	Печенье	20	1,52	2,62	14,28	86,4	-	-
<b>Итого за 3-й день</b>								
<b>День 4</b>								
Завтрак:	Каша молочная манная	200	6,59	19,34	29,08	232,4		№ 192
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0.09	-	14.3	55.66		№ 19
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	4.73	6.88	14.56	139	0.07	№ 3
2-й завтрак:	Сок	200	0,9	-	18,18	82	-	
Обед:	Салат из зелёного горошка/кукурузы	60	1.75	4.07	3.81	58.8		№ 6
	Щи из св. капусты	250	1,74	4,89	8,48	84,75		№ 11
	Жаркое по-домашнему.	220/80	27,53	7,47	21,95	265		№ 6
	Кисель из с/ф	200	0.98	-	27.2	106.22		№ 12
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	6,46	1,0	36,02	181		№
Уплотнённый полдник:	Рыба тушёная в томатном соусе	70	12.09	4.34	5	107.89	1.1	№ 1
	Рис отварной	150	3.9	5.5	39.1	126.4	0.04	№2
	Печенье	40	1.52	2.62	14.28	86.4		
	Какао на молоке	200	5.74	6.5	19.58	155.43	2.0	№8
<b>Итого за 4-й день</b>								

**День 5**

Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	7	11.28	24.61	226.83	1.54	№ 9	
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0.09	-	14.3	55.66		№ 19	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	4.73	6.88	14.56	139	0.07	№ 3	
2-й завтрак:	Фрукт	100	1,5	0.5	21	95		-	
Обед:	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0.8	4.0	5.0	4.65		№ 26	
	Борщ со свежей капустой	250	1.8	4.9	12.7	102,5		№ 7	
	Бефстроганов из мяса	100	11.95	14.86	4.24	198.04		№19	
	Гречка рассыпчатая	150	7.6	6.8	37.3	245.9		№1	
	Сметанная подлива	30	0.4	2.6	10.7	64.9		№93	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,8	113		№2	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/100	4,88	0,8	26,36	134	-	№	
Уплотнённый полдник:	Печенье	40	3.04	5,24	28.56	172.8		№	
	Плов сладкий	200	5.1	9.7	69.1	381.7	2.3	№12	
		Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47,25	-	№
		Молоко кипячёное	200	5.8	5	9.6	108	2.6	№ 10
<b>Итого за 5-й день</b>									

**День 6**

Завтрак:	Каша молочная гречневая на сгущ.мол.	200	6,98	10,42	25	222,38	-	№
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0.09	-	14.3	55.66		№ 19
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	4.73	6.88	14.56	139	0.07	№ 3
2-й завтрак:		200	0,90	-	18,18	82		№
Обед:	Салат из зелёного горошка(кукурузы)	60	1.75	4.07	3.81	58.8	13.29	№6
	Суп рассольник на м. б.	250	2.2	5,3	16,2	122		№
	Капуста тушёная	150	3.1	4.6	9.7	92	73.5	№10
	Тефтели мясные	80	15.9	13.3	39.5	346.3	0.14	№ 1
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№7
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/100	3,56	0,56	19,68	99,25	-	№
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,8	113		№2
Уплотнённый полдник:	Печенье	40	3.04	5.24	28.56	172.8	-	-
	Рыба тушёная в сметанном соусе	70	12.12	4.1	4.83	105.10	0.110	№2
	Макароны отварные	150	1.02	4.0	14.4	94.46	4.95	№7
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0,02	9,99	40		№
<b>Итого за 6-й день</b>								

**День 7**

Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16		№190
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0.09	-	14.3	55.66		№ 19
	Бутерброд с маслом	30/10					-	

2-й завтрак:	Сок	200	0,90	-	18,18	82		№
Обед:	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,98	4.0	3.12	52.75	23.6	№ 15
	Суп картофельный с вермишелью	250	2.5	5.8	18.98	137.82	15.1	№ 4
	Картофельное пюре	150	3,05	6.4	22.2	158.3	24.3	№ 9
	Мясные биточки в молочном соусе	80/40	14.76	14.55	9.64	229.2	0.68	№37
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23.2	89.57	0.3	№20
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/100	4,35	0,66	24,51	123	-	№
Уплотнённый полдник:	Ленивые вареники с творогом	150	19.53	15.29	35.07	354.33	0.67	№8
	Сметанная подлива	30	0.4	2.6	10.7	64.9		№
						82,05	-	№
	Печенье	40	3,04	5,24	28,56	172,8	-	
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	2.6	№ 10
<b>Итого за 7-й день</b>								

### День 8

Завтрак:	Каша молочная манная	200	6,3	9.98	24.69	212.44	1.54	№ 7
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0.09	-	14.3	55.66		№ 19
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	4.73	6.88	14.56	139	0.07	№ 3
2-й завтрак:	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	10,0	74	-	
Обед:	Салат из капусты с луком и маслом р.	60	0.94	4.01	3.6	53.58	18.86	№38
	Борщ из св. капусты на м.б.	250	1,8	4,9	12,7	102,5		№
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	31.1	245.9	0.05	№1
	Шницель запечённый	80	18,82	17,25	4,7	249		№ 4
	Кисель их с/ф	200	0.98	-	27.2	106.22		№ 12
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	6,46	1	36,02	181	-	№
Уплотнённый полдник:	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95		-
	Салат из моркови и яблок	60	0,42	0.18	42.9	35.57		№ 17
	Рыба по - польски	80	12.3	6.9	3.66	124.8	3.00	№122
	Хлеб пшеничный	20/20	2.9	0.44	16.34	82.05		№
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		№ 7
<b>Итого за 8-й день</b>								

### День 9

Завтрак:	Суп молочный с макаронными изд.	200	6,07	10.0	23.8	207.5		№15
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0.09	-	14.3	55.66		№ 19
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 1
2-й завтрак:	Сок	200	0,9	2-	18.18	82	-	
Обед:	Салат «Свёколка»	60	1.0	2	9.7	61.9	-	№3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7.3	10.5	14.3	180.0		№ 6

полдник:	Плов из мяса свинины	220	15.25	18,9	39.1	389	1.58	№ 7
	Компот из с\ф	200	0,48	-	23.2	89.57	0.3	№20
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	6,46	1	36,02	181	-	№
	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	№35 №109
	Горошек зел./кукуруза	60						
	Чай с молоком	200	2,8	3.2	14,7	95.4	1.0	№ 4
<b>Итого за 9-й день</b>								
<b>День 10</b>								
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	7.11	10,53	25,74	237.58		№ 10
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0.09	-	14.3	55.66		№ 19
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 1
2-й завтрак:	Сок	100	0,90	-	18,18	82		№
Обед:	Икра свекольная с чесноком	60	0,89	4.01	5.93	61.08		№ 22
	Суп рыбный	250	8,5	3.18	13.73	116.68		№ 19
	Пельмени с маслом сливочным	250/5	24.8	39.29	46.34	588.81		№ 98
	Кисель из с\ф	200	0.98	-	27.2	106.22		№ 12
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/100	5,67	0,9	31,19	158	-	№
полдник:	Макароны с сыром	180	5.4	6.5	34.1	219.9		№ 8
	Печенье	40	3.04	5,24	28.56	172.8		№
	Молоко кип.	200	5.8	5	9.6	108	2.6	№ 10
<b>Итого за 10-й день</b>								
<b>Итого за весь период за период в % от калорийности</b>								