

Зав. п. о. у. Ш. Ш.  
 А. В. Абрамова



Десятидневное меню на учебный год МБДОУ "Детский сад" д. Б. Куземкино

Неделя: первая								
День: понедельник								
Сезон: Летний								
Возрастная категория: сад								
№ рец	прием пищи	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич. ценность	
				Б	Ж	У	С	К
<b>Завтрак</b>								
		Каша кукурузная	200	7,4	6,12	30,22	201,42	0,64
		Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
		Кофейный напиток	200	3,58	3,8	16,3	112,1	0,6
		<b>итого</b>		<b>13,28</b>	<b>10,12</b>	<b>61,52</b>	<b>384,52</b>	<b>1,24</b>
<b>2 завтрак</b>								
		фрукт	100	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6
<b>Обед</b>								
		Овощи	60	6	5,5	7,44	110,5	4,6
		Суп куриный рисовый	200	4,7	6,1	11,6	116,3	1,8
		Греча	130	4,22	0,61	22,84	113,74	0
		Гуляш	70	12,67	6,93	8,84	149,17	4,068
		Хлеб ржаной	40	2	0,22	12,7	61,2	0
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0	16,42	62,54	0
		<b>Итого</b>		<b>29,71</b>	<b>19,36</b>	<b>79,84</b>	<b>613,45</b>	<b>10,468</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
		Овощное рагу	200	2,9	9,52	15,39	159,75	30,672
		Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
		Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
		<b>итого</b>		<b>5,23</b>	<b>9,72</b>	<b>38,62</b>	<b>262,3</b>	<b>30,687</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>48,62</b>	<b>39,6</b>	<b>190,28</b>	<b>1309,87</b>	<b>42,395</b>
<b>День: вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
		Каша геркулесовая	200	6,56	7,6	28,28	208,1	0,66
		Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
		Какао	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,6
		<b>итого</b>		<b>12,58</b>	<b>11,44</b>	<b>59,26</b>	<b>389,46</b>	<b>1,26</b>
<b>2 завтрак</b>								
		Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6
<b>Обед</b>								
		Суп перловый со сметаной	200	9,88	7,3	23,8	201,08	21,975
		Картофельное пюре	130	24,08	13,99	26,21	326,72	29,7
		Котлета рыбная	70	2,6	4,3	10,2	165,8	21,15
		Овощи свежие	20	0,1	0	1,5	0	1,68
		Хлеб ржаной	40	2	0,22	12,7	61,2	0
		Компот фруктовый	200	0,12	0	16,42	62,54	0
		<b>Итого</b>		<b>38,78</b>	<b>25,81</b>	<b>90,83</b>	<b>817,34</b>	<b>74,505</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
		Омлет с зелёным горошком	130	10,02	16,93	3,21	205,56	0,345
		Сыр	15	5	0,7	45,5	195	0,7
		Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
		Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
		<b>Итого</b>		<b>17,35</b>	<b>17,83</b>	<b>71,94</b>	<b>503,11</b>	<b>1,06</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>69,11</b>	<b>55,48</b>	<b>232,33</b>	<b>1759,51</b>	<b>87,425</b>
<b>День: среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
		Каша пшеничная	200	7,4	6,12	30,22	201,42	0,64
		Булка с маслом	40	2,3	0,2	18,8	71	0
		Кофейный напиток	200	3,58	3,8	16,3	112,1	0,6
		<b>итого</b>		<b>13,28</b>	<b>10,12</b>	<b>65,32</b>	<b>384,52</b>	<b>1,24</b>
<b>2 завтрак</b>								
		Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6
<b>Обед</b>								
		Суп рыбный со сметаной	200	11,92	4,75	19,97	170,77	24,025
		Ленивые голубцы	200	15,81	18,19	13,46	281,89	56,1
		Хлеб ржаной	40	2	0,22	12,7	61,2	0
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0	16,42	62,54	0
		<b>итого</b>		<b>29,85</b>	<b>23,16</b>	<b>62,55</b>	<b>576,4</b>	<b>80,125</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
		Макароны с маслом, с сахаром	200	24,08	13,99	26,21	326,72	29,7
		Сыр	15	5	0,7	45,5	195	0,7
		Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
		Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015
		<b>итого</b>		<b>31,41</b>	<b>14,89</b>	<b>94,94</b>	<b>624,27</b>	<b>30,415</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>74,94</b>	<b>48,57</b>	<b>233,11</b>	<b>1634,79</b>	<b>122,38</b>
<b>День: четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
		Каша <i>пшеничная</i>	200	5,22	5,98	30,2	194,46	0,6



Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0
Какао	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,6
<b>итого</b>		<b>11,24</b>	<b>9,82</b>	<b>61,18</b>	<b>375,82</b>	<b>1,2</b>
<b>2 завтрак</b>					36,2	50,4
Фрукт	100	0,7	0,16	6,8		
<b>Обед</b>					192,1	29,875
Щи со сметаной	200	9,05	13,55	8,35	110,5	4,6
Плов	180	6	5,5	7,44	55,8	3,42
Овощи свежие	60	1,02	3,78	4,38	61,2	0
Хлеб ржаной	40	2	0,22	12,7	62,54	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0	16,42	482,14	37,895
<b>итого</b>		<b>18,19</b>	<b>23,05</b>	<b>49,29</b>		
<b>Усиленный полдник</b>					378,68	1,368
Запеканка творожная с повидлом	180	19,19	13,73	45,76	71	0
Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	31,55	0,015
Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	481,23	1,383
<b>итого</b>		<b>21,52</b>	<b>13,93</b>	<b>68,99</b>	<b>1375,39</b>	<b>90,878</b>
<b>Всего за день</b>		<b>51,65</b>	<b>46,96</b>	<b>186,26</b>		
<b>День: Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>					85,1	1,7
Каша манная	200	5,5	5,9	3,2	71	0
Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	112,1	0,6
Кофейный напиток	200	3,58	3,8	16,3	268,2	2,3
<b>итого</b>		<b>11,38</b>	<b>9,9</b>	<b>34,5</b>		
<b>2 завтрак</b>					36,2	50,4
Фрукт	100	0,7	0,16	6,8		
<b>Обед</b>					232,53	13,575
Суп гороховый	200	13,37	8,5	25,53	168,17	0
Картофельное пюре	130	6,33	3,2	28,59	149,17	4,07
Котлета куриная	70	12,67	6,93	8,84	159,75	30,672
Овощи свежие	60	2,9	9,5	15,39	61,2	0
Хлеб ржаной	40	2	0,22	12,7	62,54	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0	16,42	833,36	48,317
<b>итого</b>		<b>37,39</b>	<b>28,35</b>	<b>107,47</b>		
<b>Усиленный полдник</b>					302,1	0,25
Блины со сгущенным молоком	200	8,1	10,4	45,6	31,55	0,015
Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	333,65	0,265
<b>Итого</b>		<b>8,13</b>	<b>10,4</b>	<b>53,83</b>	<b>1471,41</b>	<b>50,882</b>
<b>Всего за день</b>		<b>57,6</b>	<b>48,81</b>	<b>202,6</b>		
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>День: понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>					208,1	0,66
Каша геркулесовая	200	6,56	7,6	28,28	71	0
Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	112,1	0,6
Кофейный напиток	200	3,58	3,8	16,3	366,4	1,26
<b>итого</b>		<b>12,44</b>	<b>11,6</b>	<b>59,58</b>		
<b>2 завтрак</b>					49,6	10,6
Фрукт	100	0,4	0,4	10,3		
<b>Обед</b>					61,2	5,2
Свекольник со сметаной	200	0,4	6,1	1,3	162,6	3,8
Рис	130	9,7	7,1	14	221,4	0,072
Рыба по-польски	70	12,02	9,51	21,8	123,5	9,7
Овощи свежие	60	2,9	4,5	18,8	61,2	0
Хлеб ржаной	40	2	0,22	12,7	62,54	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0	16,42	692,44	18,772
<b>итого</b>		<b>27,14</b>	<b>27,43</b>	<b>85,02</b>		
<b>Усиленный полдник</b>					155,8	21,06
Капуста тушеная с мясом	200	9,1	8,1	14,5	71	0
Булка с маслом	40	2,3	0,2	0,15	31,55	0,015
Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	258,35	21,075
<b>Итого</b>		<b>11,43</b>	<b>8,3</b>	<b>22,88</b>	<b>1366,79</b>	<b>41,107</b>
<b>Всего за день</b>		<b>51,41</b>	<b>47,73</b>	<b>177,78</b>		
<b>День: Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>					205,56	0,345
Омлет с зелёным горошком	130	10,02	16,93	3,21	71	0
Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	50,5	0,06
Сыр	15	3,2	4,1	0	110,36	0,6
Какао	200	3,72	3,64	15,98	437,42	1,005
<b>Итого</b>		<b>19,24</b>	<b>24,87</b>	<b>34,19</b>		
<b>2 завтрак</b>					36,2	50,4
Фрукт	100	0,7	0,16	6,8		
<b>Обед</b>					212,47	19,875
Бульон кур.вер.с гренками	200	9,65	13,78	12,05	159,97	22,338
Жаркое по-домашнему	200	10,86	4,86	17,95	123,5	9,7
Овощи свежие	60	2,9	4,5	18,8	61,2	0
Хлеб ржаной	40	2	0,22	12,7	62,54	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0	16,42	619,68	51,913
<b>итого</b>		<b>25,53</b>	<b>23,36</b>	<b>77,92</b>		



Усиленный полдник							
Каша кукурузная	200	6,34	6,52	26,58	190,66	0,6	
Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0	
Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015	
итого		8,67	6,72	49,81	293,21	0,615	
Всего за день		54,14	55,11	168,72	1386,51	103,933	
День: среда							
Завтрак							
Каша пшеничная	200	5,5	5,9	3,2	85,1	1,7	
Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0	
Кофейный напиток	200	3,58	3,8	16,3	112,1	0,6	
итого		11,38	9,9	34,5	268,2	2,3	
2 завтрак							
Сок	200	0,7	0,16	6,8	36,2	50,4	
Обед							
Суп рыбный со сметаной	200	11,92	4,75	19,97	170,77	24,025	
Овощи свежие	60	2,9	9,52	15,39	159,75	30,67	
Плов	180	15,81	18,19	13,46	281,89	56,096	
Хлеб ржаной	40	2	0,22	12,7	61,2	0	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0	16,42	62,54	0	
итого		32,75	32,68	77,94	736,15	110,791	
Усиленный полдник							
Овощное рагу	200	2,9	9,52	15,39	159,75	30,67	
Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0	
Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015	
итого		5,23	9,72	38,62	262,3	30,685	
Всего за день		50,06	52,46	157,86	1302,85	194,176	
День: четверг							
Завтрак							
Каша ячневая	200	5,76	6,3	27,92	191,7	0,66	
Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0	
Какао	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,6	
итого		11,78	10,14	58,9	373,06	1,26	
2 завтрак							
фрукт	100	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6	
Обед							
Суп фасолевый	200	0,7	6,6	3,5	75,1	1,75	
Греча	130	6,33	3,2	28,59	168,17	0	
Овощи	60	2,9	9,52	15,39	159,75	30,672	
Бефстроганов	70	12,67	6,93	8,84	149,17	4,07	
Хлеб ржаной	40	2,7	0,3	16,9	81,6	0	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0	16,42	62,54	0	
итого		25,42	26,55	89,64	696,33	36,492	
Усиленный полдник							
Сырники из творога с повидлом	200	30,62	23,56	55,87	550,87	1,584	
Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0	
Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015	
итого		32,95	23,76	79,1	653,42	1,599	
Всего за день		70,55	60,85	237,94	1772,41	49,951	
День: пятница							
Завтрак							
Каша пшеничная	200	7,4	6,12	30,22	201,42	0,64	
Булка с маслом	40	2,3	0,2	15	71	0	
Какао	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,6	
итого		13,42	9,96	61,2	382,78	1,24	
2 завтрак							
Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6	
Обед							
Щи со сметаной	200	8,48	2,1	27,13	159,5	32,325	
Макароны	130	6,33	3,2	28,59	168,17	0	
Котлета мясная	70	12,67	6,93	8,84	149,17	4,068	
Овощи свежие	60	2,9	9,52	15,39	159,75	30,672	
Хлеб ржаной	40	2	0,22	12,7	61,2	0	
Сок	200	0,7	0,16	6,8	36,2	50,4	
итого		33,08	22,13	99,45	733,99	117,465	
Усиленный полдник							
Оладьи со сгущ.молоком	200	7,4	6,12	30,22	201,42	0,64	
Чай с сахаром	200	0,03	0	8,23	31,55	0,015	
итого		7,43	6,12	38,45	232,97	0,655	
Всего за день		54,33	38,61	209,4	1399,34	129,96	