

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша Рисовая жидкая на сухом молоке	200	5.54	8.62	32.4	229.4	1.54	274
	Бутерброд с маслом	20/5	1.6	0.1	16.7	10.0		99
	Какао напиток со стуженным молоком	200	2.9	2.0	20.9	113	0.4	512
2 завтрак	Сок абрикосовый	200	1.0		25.4	110	8.0	537
обед:	Суп картофельный с пшеном со сметаной	200/18	1.28	4.06	13.64	96.2	0.6	161
	Голубцы ленивые	100	8.5	8.3	4.0	125	12.4	377
	Салат с морковью С зеленым горошком	100	1.9	10.1	5.9	122	4.6	27
	Хлеб бородинский	50	3.3	0.6	16.7	87		115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Компот из смеси с/ф	200	0.5		27	110	0.5	527
Полдник:	Снежок	200	5.4	5.0	22.0	154.0	1.06	535
	Зефир	40	0.2	0	31.6	128		
Ужин:	Сырники из творога со стуж-кой	100/20	16	12.3	20.6	257.3		327
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.7	70.5		114
	Чай с сахаром	200	0.1		15	60		502
	Итого за день:		60.9	67,65	303,16	1777,5	61,6	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Я	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша Дружба жидкая на молоке	200	6.2	7.46	30.86	215.4	1.38	268
	Бутерброд с сыром	20/10	6.7	9.5	9.9	153	0.1	96
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	1.3	513
2 завтрак	Яблоко	200	0.71	0.71	17,5	83,92	17,85	118
обед:	Суп Рассольник Ленинградский со сметаной	200/18	1.64	4.2	13	97	6.14	139
	Рулет из говядины с яйцом	100	15.1	11.8	5.8	190	0	391
	Салат из свеклы	100	1.5	5.5	8.4	89	5.7	51
	Хлеб бородинский	50	3.3	0.6	16.7	87		115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Компот из изюма	200	0.3		20.1	81	0.8	531
Полдник:	Молоко	200	5.8	5	9.6	106	2.6	534
	Пряник	40	0.2	0	31.6	128		607
Ужин:	Сельдь	50	8.7	8.6		112.0		109
	Картофельное пюре	200	6.2	8.4	25	200	25.4	432
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.7	70.5		114
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	1.3	506
Итого за день:			65,95	61,47	240,4	1765,12	37,17	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3,0	106	0,4	307
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5.0	8.1	7.4	123	0.1	97
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	1.3	513
2 завтрак	Сок яблочный	200	1.0	0.2	20.2	92	4.0	537
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.4	12.1	86.4	6.95	149
	Рыбная котлета	100	13.9	2.1	9.6	113	0.4	351
	Белый соус	50	0.62	2.02	2.94	32.4	0.14	457
	Рис отварной	100	2.46	4.05	22.54	136.4	0	419
	Салат из свежих помидоров	100	0.8	0.1	2.5	136	24	112
	Хлеб бородинский	50	3.3	0.6	16.7	87		115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Компот из кураги	200	0.3		20.1	81	0.8	531
Полдник:	Ряженка	200	5.8	5	8	100	1.4	535
	Сахарный крендель	20	1,5	1.96	44.1	285	0	574
	Каша Кукурузная	200	4,0	8.2	11,00	165	30,4	439
Ужин :	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.7	70.5		114
	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	2.8	504
Итого за день:			59,82	75,63	215,1	1663,1	77,69	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Пудинг из творога	100	13.8	13.13	21.13	258	0.2	325	
	с молочным соусом	50	1.3	3.18	7.85	65.25	0.36	449	
	Бутерброд с маслом	20/5	1.6	0.1	16.7	10.0		99	
	Какао на молоке	200	5.0	4.4	31.7	186	1.7	509	
2 завтрак	Банан	203	2.33	0.78	32.79	149.9	18.12	118	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	11.40	15.06	86	6.6	152	
	Капуста тушеная Кнели из говядины	200	7.4	7.2	7.8	126	34.0	428	
		60	16.4	13	5.6	212	0.2	384	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	11.40	15.06	86	6.6	152	
	Винегрет	100	1.3	10.8	6.8	130	8.4	82	
	Хлеб бородинский	50	3.3	0.6	16.7	87		115	
		20	1.52	0.16	9.84	47		114	
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	70	538	
	Полдник:	Йогурт	200	13.3	8.53	22.66	232	1.6	536
		Вафли	17,5	0,49	0,57	13,52	61,25		607
		Суфле из курицы с рисом	105	14.6	14.3	5.3	203	0.5	414
	Ужин :	Свекла, тушенная в сметане	100	4.4	13.2	18.2	209		196
		Хлеб пшеничный							114
30			2.28	0.24	14.7	70.5			
Чай с сахаром		200	0.1		15	60		502	
Итого за день:			66,95	63,42	290	1217,3	129,27		

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 2 завтрак	Каша пшенная жидкая на молоке	200	7.8	9.46	35.8	283.6	1.46	273
	Бутерброд с сыром	20/10	6.7	9.5	9.9	153	0.1	96
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0	609
	Коф. напиток с молоком	200	3.2	2.7	16.9	79	1.3	513
	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	120	8.0	537
Обед:	Суп рисовый на курином бульоне	200	0.96	3.04	10.23	72.15	0.45	161
	Рагу из курицы	175	13.8	14.4	15.9	248	10.4	412
	Салат из моркови и кураги	100	1.6	0.1	15.1	68	5.13	28
	Хлеб бородинский	50	3.3	0.6	16.7	87		115
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.8	4.92	23.5		114
	Компот из черной смородины	200	0.3	0.1	17.2	71	24.0	530
	Молоко	200	5.8	5	9.6	106	2.6	534
Полдник:	Пирожок с капустой	60	3.5	3.7	21.0	131		562
	Фарш из свежей капусты	25	0.82	1.47	1.3	21.7	5.46	611
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.7	5.26	18.98	146	0.92	171
							0	
Ужин:	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.7	70.5		114
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	1.3	506
Итого за день:			59,92	62,31	240	1850,85	55,6	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 2 завтрак	Каша геркулесовая жидкая на сухом молоке	200	5.26	11.66	25.06	226.2	1.32	266
	Бутерброд с маслом	20/5	1.6	0.1	16.7	10		99
	Какао со сгущ. молоком	200	3.7	3.8	24.5	147	0.4	510
	Груша	200	0,80	0.60	20,6	94	10	118
Обед:	Суп Щи со сметаной	200/18	1.4	3.98	6.22	66.4	14.78	147
	Гречка	130	7.41	6.79	32.13	219.31		243
	Биточки из говядины	50	8.9	8.75	7.15	143		386
	Белый соус	50	0.62	2.02	2.94	32.4	0.14	457
	Огурец соленый	100	0.8	0.1	1,7	13	5,0	113
	Хлеб бородинский	50	3.3	0.6	16.7	87		115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Компот из смеси с/ф	150/200	0.5		27	0.5		527
Полдник:	Снежок	200	5.4	5.0	22.0	154.0	1.06	535
	Булочка Дорожная	60	4.2	8.3	33.5	226		584
Ужин :	Морковная запеканка	150	6.0	8.6	30.4	223	3.4	217
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Чай с сахаром	200	0.1		15	60		502
Итого за день:			61,19	78,66	310,12	1854,21	32,83	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет с сыром	140	19.0	28.6	3.0	346	0.4	315
	Бутерброд с маслом	20/5	1.6	16.7	10.0	153	0.1	99
2 завтрак	Коф. напиток на молоке	200	3.2	2.7	16.9	79	1.3	513
	Сок яблочный	200	1.0	0.2	20.2	92	4.0	537
Обед:	Суп картофельный с клецками	200/10	6.82	7.59	30.95	67.48	4.63	151/178
	Говядина тушеная с капустой	200	19.4	46.73	11.6	544.66	26.8	371
	Салат из свеклы и изюма	100	1.5	6,5	14,8	124	5.4	59
	Хлеб бородинский	50	3.3	0.6	16.7	87		115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Компот из кураги	200	0.3		20.1	81	0.8	531
Полдник:	Молоко	200	5.8	5	9.6	106	2.6	534
	Печенье	17,5	1.31	1,71	13,02	72,97		609
Ужин :	Макаронные изделия отварные	150	5.65	0.67	29.04	144.9	0.015	297
	Сосиска отварная	70	7.28	14.63		161		400
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.7	70.5		114
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	1.3	506
Итого за день:			72,03	107,09	245	2057,61	48,63	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 2 завтрак	Запеканка из творога с молочным соусом	100/ 50	16 1.3	16.8 3.18	15.93 7.85	283.3 65.25	0.4 0.36	319 449
	Бутерброд с маслом	20/5	2.4	0.15	25.05	15		99
	Какао на молоке	200	5.0	4.4	31.7	186	1.7	509
	Сок абрикосовый	200	1.0		25.4	110	8.0	537
Обед: Полдник:	Суп Борщ со сметаной	200/18	1.46	4.0	8.52	76	8.24	133
	Гуляш из говядины	60	10.3	11.0	2.1	148.5	0.65	373
	Макароны	100	3.77	0.45	19.36	96.6	0	297
	Горошек консервированный	100	6.0		13.0	80		
	Огурец Свежий	100	0,7	0,1	3,7			
	Хлеб бородинский	50	3.3	0.6	16.7	87		115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	70	538
	Йогурт	200	7.5	4.8	12.75	130.5	0.9	536
	Вафли	27	1.46	1.46	20,46	97,15		607
Ужин :	Рыба тушеная в томате под овощами	140	13.3	7.2	6.3	143	4.7	349
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.7	70.5		114
	Чай с сахаром	200	0.1		15	60		502
Итого за день:			86,22	72,83	274	1920,7	117,98	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша гречневая вязкая на молоке	200	9.16	12.88	32.6	283	1.36	254
	Бутерброд с сыром	20/10	6.7	9.5	9.9	153	0.1	96
	Коф. напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	1.3	513
2 завтрак:	Банан	203	2.33	0.78	32.79	149.9	18.12	118
Обед:	Суп Овощной с зеленым горошком со сметаной	200/18	1.7	4.08	11.64	90	7.96	160
	Жаркое по-домашнему	150	15.95	14.23	10.18	232.56	4.65	374
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	14,1	31
	Хлеб бородинский	50	3.3	0.6	16.7	87		115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.81	47		114
	Кисель из концентрата	200	1.4		29	122		516
	Молоко	200	5.8	5	9.6	106	2.6	534
Полдник:	Булочка Российская	70	5.0	5.83	41.18	236.83		586
	Ужин :	Суп молочный с рисом	200	4.82	5.16	16.52	131.8	1.28
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.7	70.5		114
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	1.3	506
Итого за день:			65,56	67,56	270	1933,59	52,77	

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период	679,46	741,1	2656,78	18256,68	594,74
Среднее значение за период	67,9	74,1	265,7	1825,7	59,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,58	33,3	54		

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с № 176

Рубцова Л.А.

Примерное десятидневное меню сезон весна-лето

Сад