

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	85	0.2	0	31.6	128		
Ужин:	Сырники из творога со стуженкой	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 со стуженным молоком	200	2.9	2.0	20.9	113	0.4	512
2 завтрак	Яблоко	228	0.81	0.81	19,95	95,67	20,35	118
обед:	Суп Рассольник Ленинградский со сметаной	200/18	1.64	4.2	13	97	6.14	139
	Руллет из говядины с яйцом	100	15.1	11.8	5.8	190	0	391
	Салат из отварной 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
Ужин:	Пряник	40	0.2	0	31.6	128		607
	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:			66,05	61,57	242,85	1776,87	39,67

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
	Коф. напиток с молоком	200	3.2	2.7	16.9	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	75	5.2	9.8	44.1	285		574
Ужин :	Каша Кукурузная жидкая на молоке	200	6.2	7.46	37	240	1.3	271
	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:			63,82	75,63	215	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 с макаронными изделиями	200	7.4	7.2	7.8	86	6.6	152
	Капуста тушеная	100	3.77	0.45	19.36	96.6	0	297
	Кнели из говядины	60	10.3	11.0	2.1	148.5	0.65	373
	Винегрет	200	3.4	10.5	21	192	26.2	82
	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
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 тушеная в сметане	100	4.4	13.2	18.2	209		196
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.7	70.5		114
	Чай с сахаром	200	0.1		15	60		502
	Итого за день:		67,47	75,52	290	2069	134.77	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
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
2 завтрак	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
Полдник:	Молоко	200	5.8	5	9.6	106	2.6	534
	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
Ужин :	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.7	5.26	18.98	146	0.92	171
	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:	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 стущ. молоком	200	3.7	3.8	24.5	147	0.4	510
2 завтрак	Груша	228	0,91	0.68	23,48	107,16	11,4	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
	Салат из свежих огурцов	100	0.7	10.1	2.0	102	5.0	36
	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
Итого за день:	Чай с сахаром	200	0.1		15	60		502
			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: Полдник:	Суп картофельный с клецками	200/10	6.82	7.59	30.95	67.48	4.63	151/178
	Говядина тушенная 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
	Молоко	200	5.8	5	9.6	106	2.6	534
	Печенье сахарное	17,5	1.31	1,71	13,02	72,97		609
	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	244,21	2057,61	48,63

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 2 завтрак	Каша манная жидкая На молоке	200	6.2	7.46	30.86	215.4	1.38	268
	Бутерброд с маслом сыром	20/5/10	5.0	8.1	7.4	123	0.1	97
	Коф. напиток со стуженным молоком	200	2.9	2.0	20.9	113	0.4	512
	Яблоко	203	0.72	0.72	17.76	85.18	18.12	118
Обед: Полдник:	Суп Свекольник со сметаной	200/18	1.74	3.56	9.62	77.6	7.34	136
	Печень говяжья по-строгановски	110	18.0	13.8	4.3	213.0	8.5	403
	Картофельное пюре	200	6.2	8.4	25.0	200	25.4	432
	Огурец соленый	100	1,6	10,1	9,6	136	27,8	2
	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
	Варенец	200	3,01	3.73	6	56,25	1.05	535
	Шанежка наливная	50	3.8	3.4	23.2	139		569
	Ужин: Итого	Плов из отварной курицы	180	31,84	38,8	35,14	639,51	
Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.7	70.5		114
Чай с лимоном		200	0.1		15.2	61	2.8	504
			102,76	94,78	278,6	2394,35	86,24	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
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
	2 завтрак Сок абрикосовый	200	1.0		25.4	110	8.0	537
Обед:	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		
	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
Полдник:	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
Итого за день:	Чай с сахаром	200	0.1		15	60		502
			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	
2 завтрак:	Коф. напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	1.3	513	
	Банан	228	2.61	0.87	36,83	168,36	20,35	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	
Полдник:	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	
	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	170
		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:			65,84	67,65	274,06	1856,65	55		

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период	706,2	763,69	2671,94	19225,84	710
Среднее значение за период	70,6	76,4	267,2	1923,0	71
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8 %	33 %	54 %		

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с № 176

Рубцова Л.А.

Примерное десятидневное меню сезон весна-лето

Группа ОБЗ