

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	150	4.15	6.46	24.3	172.05	1.15	274
	Бутерброд с маслом	20/5	1.6	0.1	16.7	10.0		99
	Какао напиток со сгущенным молоком	150	2.6	1.8	18.8	101	0.3	512
2 завтрак	Сок абрикосовый	200	1.0		25.4	110	8.0	537
обед:	Суп картофельный с пшеном со сметаной	150/15	0.96	3.04	10.23	72.15	0.45	161
	Голубцы ленивые	100	8.5	8.3	4.0	125	12.4	377
	Салат с морковью и зеленым горошком	100	1.9	10.1	5.9	122	4.6	27
	Хлеб бородинский	40	2.64	0.48	13.3	69.6		115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Компот из смеси с/ф	150	0.37		20.25	82.5	0.37	527
Полдник:	Снежок	150	4.05	3.75	16.5	115.5	0.8	535
	Зефир	40	0.2	0	31.6	128		
Ужин:	Сырники из творога со сгущенкой	80/20	12.8	9.84	16.48	205.84		327
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Чай с сахаром	150	0.09		13	45		502
Итого за день:			43.9	44.19	236.14	1452.64	28.07	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша Дружба жидкая на молоке	150	4,65	5,5	23,14	161	1,03	268
	Бутерброд с сыром	20/7	6.7	9.5	9.9	153	0.1	96
	Кофейный напиток со стуженным молоком	150	2.2	1.5	15.7	85	0.3	512
2 завтрак	Яблоко	192	0.68	0.68	16.8	80.5	17.14	118
обед:	Суп Рассольник Ленинградский со сметаной	150/15	1.23	3.15	9.75	72.75	4.60	139
	Рулет 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	40	2.64	0.48	13.3	69.6		115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Компот из изюма	150	0.27		18.09	72.9	0.72	531
Полдник:	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	95.4	2.34	534
	Пряник	20	0,1	0	15.8	64		608
	Сельдь	50	8.7	8.6	0		112	109
Ужин:	Картофельное пюре	100	2.1	4.4	10.9	92		434
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Чай с молоком	150	0.07	0	11.4	45.75	2.1	506
Итого за день:			54.21	55.93	187.3	1364.95	144.98	

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	20/5/7	5.0	8.1	7.4	123	0.1	97
	Коф. Напиток молоком	150	2.4	2.03	11.9	59.2	0.9	514
2 завтрак	Сок яблочный	200	1.0	0.2	20.2	92	4.0	537
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	150	1.38	2.55	9.07	64.8	5.20	149
	Рыбная котлета	140	13.9	12,2	6,3	143	4,7	349
	Белый соус	50	0.62	2.02	2.94	32.4	0.14	457
	Рис отварной	100	2.46	4.05	22.54	13.64		419
	Салат из свежих помидоров	100	2,1	10.1	9,3	136	25,6	1
	Хлеб бородинский	40	2.64	0.48	13.3	69.6		115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
Компот из кураги	150	0.22		15.07	60.75	0.6	531	
Полдник:	Ряженка	150	4.35	3.75	6	75	1.05	535
	Сахарный крендель	75	5.2	9.8	44.1	285	0	574
Ужин :	Каша Кукурузная	150	3.0	6.2	33	124	22.8	439
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Чай с лимоном	150	0.08		11.4	45.8	1.05	504
Итого за день:			54.88	71.36	205.98	1322.54	67.59	

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	80	11.04	10.5	16.9	206.4	0.16	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	150	3.75	3.3	23.7	139	1.6	509
2 завтрак	Банан	192	2.21	0.73	31.0	141.7	17.14	118
Обед:	Суп с макаронными изделиями	150/15	1.09	3.0	6.36	57	6.18	133
	Капуста тушеная	100	3.7	3.6	3.9	63	17.0	428
	Котлеты из говядины	60	16.4	13.0	5.6	212	0.2	384
	Винегрет	100	1.7	5.28	10.5	96	13.1	82
	Хлеб бородинский	40	2.64	0.48	13.3	69.6		115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
Полдник:	Напиток из шиповника	150	0.52	0.22	17.1	72.75	52.5	538
	Йогурт	150	10	6.4	17	174	1.2	536
	Вафли	17,5	0.49	0.57	13.52	61.25		607
Ужин:	Суфле из курицы с рисом	105	14.6	14.3	5.3	203	0.5	414
	Свекла, тушеная в сметане	100	4.4	13.2	18.2	209		196
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Чай с сахаром	150	0.09		13	45		502
Итого за день:			72.14	78.55	247.87	1923.05	88.69	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Я	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 2 завтрак	Каша пшенная жидкая на молоке	150	5.85	7.09	26.85	212.7	1.09	273
	Бутерброд с сыром	20/7	6.7	9.5	9.9	153	0.1	96
	Коф. напиток с молоком	150	2.4	2.0	11.9	59	0.9	513
	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	120	8.0	537
Обед: Полдник:	Суп с рисом на курином бульоне	150	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	40	2.64	0.48	13.3	69.6		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	180	5.22	4.5	8.64	95.4	2.34	534
Ужин :	Пирожок с капустой Фарш из свежей капусты	60 25	3.5 0.82	3.7 1.47	21.0 1.3	131 21.7		562 611
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.2	3.94	14.23	109.5	0.69	171
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Чай с молоком	150	1.1	0.9	11.9	60	1.2	506
	Итого за день:			52.77	52.38	218.61	1561.55	59.76

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	150	3.94	8.74	18.79	169.65	0.99	266
	Бутерброд с маслом	20/5	1.6	0.1	16.7	10		99
	Какао со сгущ. молоком	150	2.7	2.8	18.3	110	0.3	510
2 завтрак	Груша	100	0,4	0.3	10,3	47,0	5,0	118
Обед:	Суп Щи со сметаной	150/15	1.05	2.98	4.66	49.8	11.08	147
	Гречка	100	5.7	5.23	24.72	168.7		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	40	2.64	0.48	13.3	69.6		115
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5		114
	Компот из смеси с/ф	150	0.37		20.25	0.37		527
Полдник:	Снежок	150	4.05	3.75	16.5	115.5	0.8	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	150	0.09		13	45		502
Итого за день:			45.89	64.66	249.41	1614.42	39.83	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Я	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак: 2 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	
	Коф. напиток на молоке	150	2.4	2.0	11.9	59	0.9	513	
	Сок яблочный	200	1.0	0.2	20.2	92	4.0	537	
Обед: Полдник:	Суп картофельный с клецками	150/10	6.58	7.07	29.2	54.83	3.48	151/178	
	Говядина тушенная с капустой	150	14.55	35.05	8.7	408.5	20.1	371	
	Салат из свеклы и изюма	100	1.5	6,5	14,8	124	5.4	59	
	Хлеб бородинский	40	2.64	0.48	13.3	69.6		115	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114	
	Компот из кураги	150	0.27		18.09	72.9	0.72	531	
	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	95.4	2.34	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	
	Салат из свежих помидоров	50	1.0	10.2	3.5	110	16.5	30	
	Чай с молоком	150	1.1	0.9	11.9	60	1.2	506	
	Итого за день:			66.21	112.63	212.83	1925.2	42.04	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная жидкая На молоке	150	4.65	5.5	23.14	161	1.03	268
	Бутерброд с маслом сыром	20/5/7	5.0	8.1	7.4	123	0.1	97
2 завтрак	Коф. напиток со стуженным молоком	150	2.17	1.5	15.67	84.75	0.3	512
	Яблоко	192	0.68	0.68	16.8	80.5	17.14	118
Обед:	Суп Свекольник со сметаной	150/15	1.3	2.67	7.21	58.2	5.5	136
	Печень говяжья по-строгановски	110	18.0	13.8	4.3	213	8.5	403
	Картофельное пюре	150	4.65	6.3	18.75	150	19.05	432
	Огурец соленый	100	0.8	0.1	1.7	13	5.0	113
	Хлеб бородинский	40	2.64	0.48	13.3	69.6		115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Компот из изюма	150	0.22		15.07	60.75	0.6	531
Полдник:	Варенец	150	3.26	2.8	4.5	56.25	0.78	535
	Шанежка наливная	50	3.8	3.4	23.2	139		569
	Плов из отварной курицы	100	17,69	21,55	19,52	355,29		180
Ужин :	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Чай с лимоном	150	0.07		11.4	45.75	2.1	504
Итого за день:			69.37	73.6	222.54	1850.09	60.1	

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	80	12.8	13.44	12.74	226.64	0.32	319
	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		99
	Какао на молоке	150	3.75	3.3	23.7	139	1.6	509
2 завтрак	Сок абрикосовый	200	1.0		25.4	110	8.0	537
Обед:	Борщ со сметаной	150/15	1.09	3.0	6.36	57	6.18	133
	Макароны отварные	100	3.77	0.45	19.36	96.6	0	297
	Гуляш из говядины	60	10.3	11.0	2.1	148.5	0.65	373
	Горошек консервированный	100	6.0		13.0	80		
	Хлеб бородинский	40	2.64	0.48	13.3	69.6		115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Напиток из шиповника	150	0.52	0.22	17.1	72.75	52.5	538
	Йогурт	150	5.62	3.6	9.56	97.87	0.67	536
Полдник:	Вафли	27	1,46	1,46	20,46	97,15		607
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13.3	7.2	6.3	143	4.7	349
Ужин :	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.81	47		114
	Чай с сахаром	150	0.09		13	45		502
Итого за день:			75.46	60.47	222.49	1624.41	90.44	

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	150	6.87	9.66	24.45	212.25	1.02	254
	Бутерброд с сыром	20/7	6.7	9.5	9.9	153	0.1	96
	Коф. напиток с молоком	150	2.4	2.0	11.9	59	0.9	513
2 завтрак:	Банан	192	2.21	0.73	31	141.7	17.14	118
Обед:	Суп Овощной с зесо сметаной	150/15	1.27	3.06	8.73	67.5	5.97	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
Полдник:	Хлеб бородинский	40	2.64	0.48	13.3	69.6		115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.81	47		114
	Кисель из концентрата	150	1.26		26.1	109.8		516
	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	95.4	2.34	534
	Булочка Российская	60	4.3	5	35.3	203		586
Ужин :	Суп молочный с рисом	150	3.61	3.87	12.39	98.85	0.96	170
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		114
	Чай с молоком	150	1.1	0.9	11.9	60	1.2	506
Итого за день:			57.47	59.35	227.04	1660.66	48.38	

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период	592.3	673.12	2230.21	16299.51	669.875
Среднее значение за период	59.23	67.31	22.3	1629.9	66.9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.66	32.25	54.09		

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с № 176

Рубцова Л.А.

Примерное десятидневное меню сезон весна-лето

Возрастная группа 1,5 - 3 лет