

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 133»

 Потапова С.Л.

«30»  2019 г.

Десятидневное меню : Сад 12 часов

Летний и осенний периоды

Дни	Завтрак	Рецептура	2-й завтрак	Рецептура	Обед	Рецептура	Полдник	Рецептура	Ужин	Рецептура	Химический состав (% откл.)
День 1	1.Каша рисовая рассыпчатая с изюмом 2.Чай сладкий 3.Печенье обогащенное	82 136 609	1.Сок 100 гр.	442	1.Свекла тушеная в сметанном соусе 2.Суп картофельный с бобовыми(фасоль) 3.Сосиска отварная 4.Капуста тушеная 5.Компот из смеси сухофруктов 6.Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	208 230 275 49 91	Йогурт 150 гр.	6н	1.Морковь тушеная с яблоками 2.Печень по строгановски 3.Перловая каша 4.Булочка «Домашняя» /коржик/ 5. Какао с молоком 6.Батон «Нарезной»	124 256 299 16 44	Белк.:58,174 (-14%) Жир.: 67,782 (0%) Угл.: 253,212 (-7%) Ккл: 1892,138 (5%) Руб: 0
День 2	1.Каша пшеничная молочная, жидкая 2.Кофейный напиток 3.Сыр порционный 4. Батон «Нарезной» 5. Масло сливочное	75 105 250 149	1.Груша 130 гр.	154	1.Салат из помидор с репчатым луком и растительным маслом 2.Борщ (вегетарианский) 3.Котлета мясная рубленая, биточки, шницель 4.Картофельное пюре 5.Сок фруктовый 6.Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	22 12 103 54 442	Кефир 150 гр.	123	1.Салат из кукурузы (консервированной) 2.Творожно – гречневый крупеник 3.Сладкий соус 4.Чай 5. Батон «Нарезной»	12 143 219 136	Белк.: 54,122 (-20%) Жир.: 60,239 (-11%) Угл.: 270,766 (0%) Ккл: 1866,408 (4%) Руб: 0
День 3	1.Каша манная молочная с изюмом и яблоками 2.Чай с молоком 3. Батон «Нарезной» 4. Масло сливочное	70 268 149	1.Сок 100 гр.	442	1.Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом 2.Суп картофельный с горохом и гречками 3. Шницель 4.Рагу из овощей с кабачком 5. Компот из свежих фруктов 6.Хлеб ржано-пшеничный	190 231 103 84 90	Ряженка 150 гр.	401в	1.Рыба запеченная в омлете 2.Капуста цветная отварная с маслом 3. Кисель 4. Батон «Нарезной»	167 50 411	Белк.: 57,694 (-15%) Жир.: 63,54 (-7%) Угл.: 258,362 (-5%) Ккл: 1854,562 (3%) Руб: 0

					обогащенный						
День 4	1. Запеканка из макарон с творогом 2. Соус сладкий, молочный 3. Кофейный напиток 4. Масло сливочное 5. Батон «Нарезной»	28 219 105 149	1. Яблоко 130 гр.	368	1. Салат из огурцов с растительным маслом 2. Суп из овощей со сметаной 3. Гуляш из говядины, бефстроганов 4. Каша гречневая рассыпчатая 5. Компот из свежих фруктов 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	186 228 26 60 90	Йогурт 150 гр.	6н	1. Рис отварной с овощами 2. Пирожок с яблоками 3. Какао с молоком 4. Батон «Нарезной»	161 145 44	Белк.: 53,87 (-21%) Жир.: 64,021 (-6%) Угл.: 276,262 (2%) Ккл.: 11917,176 (7%) Руб: 0
День 5	1. Каша овсяная с морковью молочная 2. Чай сладкий с молоком 3. Сыр порционный 4. Батон «Нарезной» 5. Масло сливочное	73 268 250 149	1. Сок фруктовый 100 гр.	442	1. Свекла тушеная в сметане или соусе 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 3. Суфле из отварной курицы 4. Картофель в молоке 5. Компот из свежих фруктов 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	208 82 246 51 90	Кефир 150 гр.	123	1. Тефтели рыбные тушеные 2. Овощи тушеные 3. Напиток из плодов шиповника 4. Батон «Нарезной»	260 130 398	Белк.: 68,581 (1%) Жир.: 75,618 (11%) Угл.: 265,492 (-2%) Ккл.: 2031,809 (13%) Руб: 0
День 6	1. Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами 2. Чай сладкий 3. Печенье обогащенное	78 136 609	1. Сок 100 гр.	442	1. Зеленый горошек отварной 2. Суп с рыбными консервами 3. Сосиска отварная 4. Картофельное пюре 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36 241 275 54 91	Ряженка 150 гр.	401в	1. Запеканка капустная 2. Соус сметанный 3. Булочка «Домашняя»/кекс/ 4. Какао с молоком 5. Батон «Нарезной»	291 224 16 44	Белк.: 53,835 (-21%) Жир.: 62,523 (-8%) Угл.: 253,891 (-7%) Ккл.: 1828,418 (2%) Руб: 0
День 7	1. Каша пшеничная молочная (кукурузная) 2. Яйцо 3. Кофейный напиток 4. Масло сливочное 5. Батон «Нарезн.»	189 66 213 105 149	1. Яблоко 130г	368	1. Салат (витаминный) 2. Свекольник вегетарианский со сметаной 3. Гуляш из говядины, бефстроганов 4. Каша гречневая рассыпчатая 5. Сок 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	171 211 26 60 442	1. Йогурт 150г	6н	1. Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком 2. Кисель 3. Батон «Нарезной»	31 383	Белк.: 59,639 (-12%) Жир.: 76,189 (12%) Угл.: 262,626 (-3%) Ккл.: 1985,436 (10%) Руб: 0

День 8	1.Суп молочный с макаронными изделиями 2.Какао с молоком 3. Масло сливочное 4.Сыр (порционный) 5. Батон «Нарезной»	112 44 149 250	1.Сок фруктовый 100 гр.	442	1.Салат из помидор с растительным маслом 2.Суп крестьянский со сметаной 3.Голубцы ленивые 4.Сметанный соус 5. Компот лимонный 6.Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	22 239 23 224 92	Кефир 150 гр.	123	1.Суфле из рыбы 2.Икра кабачковая 3.Кофейный напиток 4. Батон «Нарезной»	247 40 105	Белк.:75,86 (12%) Жир.: 75,5 (11%) Угл.: 301,46 (11%) Ккл: 2179,356 (21%) Руб: 0
День 9	1.Запеканка творожная с изюмом 2.Соус молочный сладкий 3.Масло сливочное 4.Чай сладкий с молоком 5. Батон «Нарезной»	35 219 149 268	1.Банан 100 гр.	156	1.Салат из огурцов с растительным маслом 2.Щи из свежей капусты со сметаной 3.Жаркое по-домашнему 4. Компот из свежих ягод 5.Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	186 272 27 375	Ряженка 150 гр.	401в	1.Салат из свеклы с растительным маслом 2.Макароны отварные с сыром 3.Кофейный напиток 4. Батон «Нарезной»	199 113 105	Белк.:47,388(-30%) Жир.: 58,475 (-14%) Угл.: 275,914 (1%) Ккл: 1874,225 (4%) Руб: 0
День 10	1.Каша гречнево - пшенная молочная 2.Какао с молоком 3.Масло сливочное 4. Батон «Нарезной»	63 44 149	1.Сок 100 гр.	442	1.Салат из помидор и огурцов с репчатым луком, растительным маслом 2.Суп овощной на курином бульоне 3.Запеканка картофельная с курицей 4. Компот из свежих фруктов 6.Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	21 238 30 90	Йогурт 150 гр.	6н	1. Тушенные кабачки 2.Сметанный соус 3.Кофейный напиток 4. Батон «Нарезной»	341 224 105	Белк.:66,721(-2%) Жир.: 73,659 (8%) Угл.: 249,126 (-8%) Ккл: 1971,114 (10%) Руб: 0