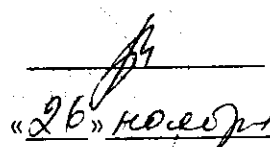


Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 133»

 Потимова С.Л.

2018 г.

Десятидневное меню : Сад 12 часов

Зимне – весенний период

| Дни | Завтрак | Рецептура | 2-й завтрак | Рецептура | Обед | Рецептура | Полдник | Рецептура | Ужин | Рецептура | Химический состав (% откл.) |
|--------|---|--------------------------------|-----------------------|-----------|---|---|--------------------|-----------|---|--------------------------------------|---|
| День 1 | 1.Каша манная на молоке (жидкая) 2.Яйцо 3.Чай сладкий 4.Печенье обогащенное | 69 213 136 609 | 1.Сок 100 гр. | 442 | 1. Салат из зеленого горошка 2.Суп рыбный из консервов 3.Сосиски отварные 4.Картофельное пюре с морковью 5.Капуста тушеная 6.Компот из смеси сухофруктов 7.Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 36 240 275 55 48 91 н | Йогурт 150 гр. | 6н | 1.Морковная запеканка 2.Соус сметанный (40) 3.Ватрушка с творогом 4.Какао с молоком 5.Батон «Нарезной» 6. Яблоко | 119 224 19 44 111 368 | Белк.:58,174 (-14%) Жир.: 67,782 (0%) Угл.: 253,212 (-7%) Ккл: 1892,138 (5%) Руб: 0 |
| День 2 | 1.Каша гречнево-пшеничная 2.Чай сладкий с молоком 3. Батон «Нарезной» 4. Масло сливочное 5.Сыр порционный | 63 268 111 149 250 | 1.Апельсин 130 гр. | 145 | 1.Салат из соленых огурцов 2.Борщ с капустой и картофелем со сметаной 3.Котлета мясная рубленая 4.Макароны отварные с маслом 5.Сок фруктовый 6.Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 19 13 103 112 442 н | Кефир 150 гр. | 123 | 1.Запеканка творожная с изюмом 2.Пюре из моркови 3.Кофейный напиток 4. Батон «Нарезной» | 35 154 105 111 | Белк.: 54,122 (-20%) Жир.: 60,239 (-11%) Угл.: 270,766 (0%) Ккл: 1866,408 (4%) Руб: 0 |
| День 3 | 1.Каша геркулесовая молочная, жидкая 2 Батон «Нарезной» 3. Масло сливочное 4.Кофейный напиток | 57 111 149 105 | 1.Сок 100 гр. | 442 | 1.Салат «Свеколка» 2.Рассольник «Ленинградский» со сметаной 3.Овощи тушеные 4.Котлеты, биточки, шницели 5. Компот из смеси сухофруктов 6.Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 207 159 130 103 91 н | Ряженка 150 гр. | 401в | 1.Котлета рыбная 2.Картофельное пюре 3. Чай сладкий с молоком 4. Батон «Нарезной» | 100 54 268 111 | Белк.: 57,694 (-15%) Жир.: 63,54 (-7%) Угл.: 258,362 (-5%) Ккл: 1854,562 (3%) Руб: 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|--|---------------------------------|-------------------------|-----|--|-------------------------------------|-----------------|------|--|--------------------------------|--|
| День 4 | 1.Каша пшеничная молочная, жидкая 2.Какао с молоком 3. Масло сливочное 4. Батон «Нарезной» | 189 44 149 111 | 1.Банан | 156 | 1.Салат из соленых огурцов 2.Щи из свежей капусты со сметаной 3.Жаркое по-домашнему 4.Компот из лимонов 5.Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 19 272 27 92 н | Йогурт 150 гр. | бн | 1.Крупеник со сливочным маслом 2.Соус молочный сладкий 3.Булочка домашняя 4.Кисель 5. Батон «Нарезной» | 143 219 16 383 111 | Белк.: 53,87 (-21%) Жир.: 64,021 (-6%) Угл.: 276,262 (2%) Ккл: 11917,176 (7%) Руб: 0 |
| День 5 | 1.Каша кукурузная молочная 2.Чай сладкий с молоком 3.Сыр порционный 4. Батон «Нарезной» 5. Масло сливочное | 66 268 250 111 149 | 1.Сок фруктовый 100 гр. | 442 | 1.Морковь тушенная с яблоком 2.Суп картофельный с макарон.изд. 3.Суфле из отварной курицы 4.Рис отварной с овощами 5. Компот из замороженных ягод 5.Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 124 82 246 161 127 н | Кефир 150 гр. | 123 | 1.Рыба запеченная с картофелем 2.Капуста тушенная 3.Кофейный напиток 4. Батон «Нарезной» | 164 48 105 111 | Белк.:68,581 (1%) Жир.: 75,618 (11%) Угл.: 265,492 (-2%) Ккл: 2031,809 (13%) Руб: 0 |
| День 6 | 1.Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» 2.Чай 3.Печенье обогащенное 30г | 68 136 609 | 1.Сок 100 гр. | 442 | 1.Свекла тушенная в сметане или соусе 2.Суп картофельный с горохом и гречками 3. Омлет с сосисками 4. Отварные макароны с маслом 5.Компот из смеси сухофруктов 6.Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 208 231 138 112 91 н | Ряженка 150 гр. | 401в | 1.Печень по -строгановски 2.Каша перловая рассыпчатая 3.Какао с молоком 4. Батон «Нарезной» 5.Булочка «Домашняя» | 142 299 44 111 16 | Белк.:53,835(-21%) Жир.: 62,523 (-8%) Угл.: 253,891 (-7%) Ккл: 1828,418 (2%) Руб: 0 |
| День 7 | 1.Каша овсяная с морковью мол 2.Сыр порционный 3.Масло сливочное 4. Кофейный напиток 5. Батон «Нарезной» | 173 250 149 105 111 | 1.Яблоко 130г | 368 | 1.Салат из квашеной капусты 2. Суп из овощей со сметаной 3.Тефтели из говядины в молочном соусе 4.Картофельное пюре с морковью 5.Сок яблочный 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 180 228 261 35 442 н | 1.Йогурт 150г | бн | 1.Запеканка рисовая с творогом 2. Салат из кукурузы (консервированной) 3.Чай с молоком 4.Батон «Нарезной» | 189 12 268 111 | Белк.:59,639(-12%) Жир.: 76,189 (12%) Угл.: 262,626 (-3%) Ккл: 1985,436 (10%) Руб: 0 |
| День 8 | 1.Суп молочный с | 44 | 1.Сок | 442 | 1.Морковь с зеленым горошком в | 122 | | | 1.Рыба, запеченная | 167 | Белк.:75,86 (12%) |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--------------------------------|----------------------|-----|--|-------------------------------------|--------------------|------|---|--------------------------------|---|
| | макаронными изделиями 2.Какао с молоком 3. Масло сливочное 4. Батон «Нарезной» | 44 149 111 | фруктовый 100 гр. | | молочном соусе 2.Свекольник вегетарианский со сметаной 3.Голубцы ленивые 4. Соус сметанный 5. Компот лимонный 6.Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 211 23 224 92 н | Кефир 150 гр. | 123 | в омлете 2.Картофельное пюре 3.Кофейный напиток 4. Батон «Нарезной» | 54 105 111 | Жир.: 75,5 (11%) Угл.: 301,46 (11%) Ккл: 2179,356 (21%) Руб: 0 |
| День 9 | 1.Запеканка творожная с изюмом 2.Сладкая подлива 3.Масло сливочное 4.Чай сладкий с молоком 5. Батон «Нарезной» | 35 383 149 268 111 | 1.Груша 130 гр. | 154 | 1.Свекла тушеная 2.Суп по-крестьянски со сметаной 3. Котлета, биточки, шницель 4.Рис отварной с овощами 4. Компот из смеси сухофруктов 5.Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 209 239 103 161 91 н | Ряженка 150 гр. | 401в | 1.Пюре из моркови 2.Пирожок печеный с капустой 3.Какао с молоком 4. Батон «Нарезной» | 154 143 44 111 | Белк.:47,388(-30%) Жир.: 58,475 (-14%) Угл.: 275,914 (1%) Ккл: 1874,225 (4%) Руб: 0 |
| День 10 | 1.Каша кукурузная молочная 2.Кофейный напиток со сгущенным молоком 3.Масло сливочное 4.Сыр порционный 5. Батон «Нарезной» | 66 105 149 250 111 | 1.Сок 100 гр. | 442 | 1.Морковь тушеная с яблоками 2.Щи по-уральски 3.Курица отварная 4.Каша гречневая рассыпчатая 5. Компот из замороженных ягод 6.Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 124 273 109 60 127 н | Йогурт 150 гр. | 6н | 1. Винегрет овощной 2.Сельдь 3.Кисель плодово-ягодный 4.Банан 5. Батон «Нарезной» | 21 213 383 156 111 | Белк.:66,721(-2%) Жир.: 73,659 (8%) Угл.: 249,126 (-8%) Ккл: 1971,114 (10%) Руб: 0 |