

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	250	3,35	4,9	13,55	111,5	0,12	№130
	Булка витаминизированная	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Масло	5	0,8	72,5	1,3	66,0	0	№6
	Сыр	5	23,2	29,5	0	36,0	0,7	№7
	Чай	200	0	0	25,4	101,5	0	№411
2завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№134
Обед:	Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,1	91,8	0	№1
	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Суп полевой с мясом	250	4,8	2,1	12,7	91	12,35	№46
	Мясная котлета	80	16,09	6,64	7,36	143,75	0	№07020
	Картофельное пюре	150	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	№46
	Салат овощной	60	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5	№13
	Компот	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	№372
Полдник:	Запеканка творожная	150	15,78	10,42	16,67	232,32	0,21	№06001
	Соус сметанный	0		0	0		0	
	Какао	200	3,05	3,11	9,83	79,2	14,61	№10020
	Итого за день:		78,05	140,8	174,8	1360,9	52,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Суп молочный рисовый	250	7,39	9,11	32,21	341,5	1,32	№189
	Булка витаминизированная	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Масло	5	0,8	72,5	1,3	66,0	0	№6
	Сыр	5	23,2	29,5	0	36,0	0,7	№7
	Кофейный напиток	200	30,5	3,11	9,83	79,2	14,61	№10020
2 завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10	10
Обед	Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,1	91,8	0	№1
	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№12
	Щи с мясом	250	0,64	1,94	4,37	37,5	4,22	№56
	Тефтели мясные	100	11,5	13,5	1,77	17,78	0	№273
	Рис рассыпчатый	100	8,55	7,23	41,2	270	0	№67
	Овощной салат	60	1,25	0,1	11,61	52,3	4,8	№41
	Компот	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	№372
Полдник:	Картофельная запеканка с рыбой	200	14,94	10,92	24,14	26,56	23,6	№82
	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Чай с молоком	200	0,82	0,82	1,19	15	2,53	№10017
	Итого за день:		111,07	152,41	225,9	1440,6	62,64	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша молочная манная	250	3	4,1	14,65	107,5	0,11	№132
	Булка витаминизированная	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Масло	5	0,8	72,5	1,3	66,0	0	№6
	Сыр	5	23,2	29,5	0	36,0	0,7	№7
	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,6	№394
Завтрак:	Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,1	91,8	0	№1
	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	17,6	0	№2
	Суп с фрикадельками	250	2,65	2,07	6,18	54	4,48	№83
	Биточки мясные	80	6,78	7,53	8,58	129,1	0,38	№287
	Тушёная капуста	150	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	№336
	Компот	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0,2	№376
Полдник:	Ленивые вареники	150	16,74	8,22	16,37	206	0,41	№229
	Сметанный соус	30	1,41	5	5,8	74,1	0,04	№354
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	№122
	Итого за день:		68,01	137,5	160,8	1201,8	55,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Суп молочный пшённый	250	7,39	9,11	32,21	241,5	1,32	№189
	Булка витаминизированная	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Масло	5	0,8	72,5	1,3	660	0	№6
	Сыр	5	23,2	29,5	0	360	0,7	№7
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	№393
Завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,4	35,3	7,5	№67
Обед:	Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,1	91,8	0	№1
	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Суп рассольник с мясом	250	3,4	0,7	12,9	87,6	65	
	Рыба тушеная	80	13,37	4,7	9,98	135	0,43	№255
	Рожки отварные с маслом	150	3,66	2,81	17,58	110,32	0	№205
	Компот	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	№372
Полдник:	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Винегрет , омлет	150	1,57	10,18	6,7	129,2	8,75	№1039
	Печенье	50	10,25	5,8	33	235	0	№151
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	№122
	Итого за день:		74,38	138,8	229,3	1574,6	117,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша молочная рисовая	250	5,95	2,2	18,92	97,8	1,13	№85
	Булка витаминизированная	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Масло	5	0,8	72,5	1,3	66,0	0	№6
	Сыр	5	23,2	29,5	0	36,0	0,7	№7
	чай	200	3,05	3,11	9,83	79,2	14,61	№10020
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№134
Обед:	Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,1	91,8	0	№1
	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	17,6	0	№2
	Суп гречневый с мясом	250	3,02	2,02	16,51	115,1	8,85	№39
	Азу с мясом , картофельное пюре	200	5,15	5,33	8,68	106,15	10,4	№529
	Овощной салат	60	0,69	4,27	2,06	50,1	11,2	№24
	Компот	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	№372
Полдник:	Оладьи	100	7,28	12,52	53,92	358	0	№469
	Повидло		0		0	0		
	какао	200	0,82	0,82	1,19	15	2,53	№10017
	Итого за весь день:		58,14	134,7	184,4	1203,2	52,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	250	6,93	2,3	24,45	146,2	1,13	№86
	Булка витаминизированная	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Масло	5	0,8	72,5	1,3	66,0	0	№6
	Сыр	5	23,2	29,5	0	36,0	0,7	№7
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	№393
Завтрак:	Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,1	91,8	0	№1
	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Суп картофельный со сметаной , с мясом	250	1,9	2,93	7,35	68,3	5,41	№2011
	Гуляш	60	11	23,9	0,4	260	0	№275
	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,2	270	0	№67
	Овощной салат	60	0,99	4,25	2,9	54,4	15,43	№13
	Компот	200	0	0	25,4	101,5	0	№411
Полдник:	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Сырники со сметанным соусом	180	8,08	9,12	1,44	119,7	1,5	№5001
	Какао	200	3,05	3,11	9,83	79,2	14,61	№10020
	Кондитерское изделие	50	1,46	1,66	38,8	177,9	0	№152
	Итого за весь день:		76	159,6	229,8	1749,4	55,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша молочная манная	250	4,12	5,31	20,6	146,9	13,5	№4001
	Булка витаминизированная	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Масло	5	0,8	72,5	1,3	66,0	0	№6
	Сыр	5	23,2	29,5	0	36,0	0,7	№7
	Чай	200	3,05	3,11	9,83	79,2	14,61	№10020
2завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№134
Обед:	Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,1	91,8	0	№1
	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	17,6	0	№2
	Суп гороховый со сметаной	250	2,86	0,24	8,06	50,94	0,1	№37
	Плов мясной	70	15,2	19	5,5	255,1	1,0	№259
	Овощной салат (капуста с морковью)	60	1,4	5,08	8,6	85,9	34,95	№20
	Компот	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	№372
Полдник:	Омлет	180	19,3	18,1	21,4	329,4	0,2	№219
	Винегрет	30	0,3	0,08	1,8	12,9	0,01	
	Кисель	200	0	0	25,4	101,5	0	№411
	Итого за день:		82,01	158,1	189,2	1557	67,93	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Суп молочный гречневый	250	5,95	2,2	18,9	97,8	1,13	№85
	Булка витаминизированная	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Масло	5	0,8	72,5	1,3	660	0	№6
	Сыр	5	23,2	29,5	0	360	0,7	№7
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	№393
2завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,4	35,3	7,5	№28
Обед:	Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,1	91,8	0	№1
	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Суп рисовый с мясом	250	1	1,12	6,8	41,3	3,3	№80
	Рыба тушёная с овощами	70	10,93	5,1	2,57	100	2,88	№247
	Картофель отварной	150	1,91	2,88	15,34	94,9	14	№318
	Овощной салат (морковный)	60	1,18	7,08	9,27	106,75	3,18	№1017
	Компот	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	№372
Полдник:	Запеканка творожная	150	15,78	10,42	16,67	232,32	0,21	№6001
	Соус сметанный	30	1	0,3	01	23,1	0,8	
	Пряник	50	3,2	4,1	14,15	186,5	0,05	№493
	Кофейный напиток	200	3,05	3,11	9,83	79,2	14,61	№10020
	Итого за день		76,12	140,9	175,5	1735,1	52,36	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша молочная рисовая	250	5,95	2,2	18,92	97,78	1,13	№87
	Булка витаминизированная	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Масло	5	0,8	72,5	1,3	66,0	0	№6
	Сыр	5	23,2	29,5	0	36,0	0,7	№7
	Чай с молоком	200	0,82	0,82	1,19	15	2,53	№10017
2завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№134
Обед:	Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,1	91,8	0	№1
	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	17,6	0	№2
	Суп с клёцками с мясом	250	0,82	1,24	5,03	34,6	2,3	№85
	Мясные биточки	80	16,09	6,64	7,37	143,7	0	№7020
	Тушёные овощи	150	1,2	6,91	71,3	95,24	4,96	№137
	Компот	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0,2	№376
Полдник:	Котлеты морковные	150	8,6	7,5	20,13	182,6	0,08	№212
	Повидло		0		0		0	
	Какао	200	3,05	3,11	9,83	79,2	14,91	№10020
	Итого за день		68,85	132,7	209	1037,6	28,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	250	2,2	2,2	7,95	60,5	0,26	№44
	Булка витаминизированная	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Масло	5	0,8	72,5	1,3	66,0	0	№6
	Сыр	5	23,2	29,5	0	36,0	0,7	№7
	Кофейный напиток	200	3,05	3,11	9,83	79,2	14,61	№10020
Завтрак:	Фрукты	100	0.3	0.3	7.4	35.3	7.5	№34
Обед:	Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,1	91,8	0	№1
	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Щи смясом	250	1,85	3,66	2,51	56,4	6,22	№2003
	Жаркое по-домашнему	200	10	9,24	16,73	190	0,26	№304
	Овощной салат	60	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5	№372
	Компот	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	№372
Полдник:	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Рыба запеченная в омлете	150	17,73	4,62	2,92	123,3	1,03	№249
	Кисель	200	0	0	25,4	101,5	0	№411
	Итог за день		69,9	134,4	153,6	1191,9	40,94	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак:	Каша молочная гречневая	250	5,21	12,5	3,49	111,2	0,45	№66
	Булка витаминизированная	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Масло	5	0,8	72,5	1,3	66,0	0	№6
	Сыр	5	23,2	29,5	0	36,0	0,7	№7
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	№393
2завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№134
Обед:	Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,1	91,8	0	№1
	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	17,6	0	№2
	Суп овощной со сметаной	250	4,3	0,6	10,45	76,5	17,9	№41
	Жаркое по домашнему	200	12,39	6,65	8,28	156,3	4,4	№7010
	Овощной салат	60	1,42	6,09	8,36	93,9	9,5	№33
	Компот	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0,2	№376
Полдник:	Булочка «Домашняя»	100	7,28	12,52	56,9	3,6	0	№469
	Сосиска	60	11	23,9	0,4	260	0	№275
	Какао	200	3,05	3,11	9,83	79,2	14,61	№10020
	Итого за день		77,11	169,7	184,2	1218,5	52,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 12								
Завтрак:	Суп молочный пшённый	250	7,4	8,45	32,7	236,3	1,32	№189
	Булка витаминизированная	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0	№2
	Масло	5	0,8	72,5	1,3	66,0	0	№6
	Сыр	5	23,2	29,5	0	36,0	0,7	№7
	Какао	200	3,05	3,11	9,83	79,2	14,61	№10020
2завтрак	Фрукты	100	0,3	0,3	7,4	35,3	7,5	№34
Обед:	Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,1	91,8	0	№1
	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	17,6	0	№2
	Суп перловый со сметаной	250	0,91	1,99	5,56	46,07	4,61	№2006
	Ленивые голубцы	200	17,9	22,5	15,4	337,0	24,2	№306
	Компот	200	0,22	0,01	13,88	56,5	0,2	№376
Полдник:	Гренка с сыром	70	15,85	16,04	59,9	447,4	0,18	№11
	Яйцо	40	12,7	11,5	0,7	157,5	0	№213
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	№122
	Конфета шоколадная		0		0		0	
	Итого за день		89,66	168,1	216,2	1765,3	83,12	

Заведующий МБДОУ с.Куймань:

Н.В.Дворникова

