

Утверждаю

Приказ № 010/0 от 31.08.2020 г.

Заведующий МБДОУ д/с №2

Т.П. Скакун

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №2 города Лебедянь Липецкой области

Десятидневное осенне-зимнее (примерное) меню

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	макароны с маслом и сахаром	130/6/6	130/6/6	4,78	4,78	5,21	5,21	54,69	54,69	234,06	234,06	0,00	0,00	204
	печенье	20	25	1,5	1,87	1,96	2,45	14,88	17,6	83,4	104,25	0	0	604
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408
Обед														
	салат свекольный	60	60	0,81	0,81	2,76	2,76	3,51	3,51	42,12	42,12	1,14	1,14	35
	суп гороховый с мясом	200	250	4,61	5,77	3,35	4,19	12,56	15,7	98,88	123,60	2,5	3,13	67
	картофельное пюре	150	150	3,07	3,07	6,36	6,36	14,08	14,08	145,29	145,29	5,1	5,1	441
	гуляш	70	80	11,68	13,63	12,48	14,56	2,28	2,66	168,3	196,35	0,39	0,46	246
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	376
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	булочка йодированная с повидлом	40/10	40/10	1,35	1,35	3,43	3,43	26,1	26,1	140,66	140,66	0,14	0,14	109
	молоко	200	200	5,59	5,59	6,38	6,38	10,16	10,16	118	118	0,5	0,5	405
Итого за день:		1332	1507	37,11	41,43	42,43	45,94	196,99	218,04	1289,68	1427,29	11,88	12,62	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша геркулесовая молочная	180	200	7,51	8,36	9,67	11,17	23,71	27,14	169,52	146,47	1,72	2,29	185
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	3
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	395
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2	2	408
Обед														
	суп вермишелевый с курицей	200	250	2,39	2,86	2,7	3,24	5,95	7,14	57,72	69,26	3,68	4,41	70
	капуста тушеная	150	180	3,17	3,80	5,15	6,17	49,56	59,47	117,69	141,23	25,5	30,6	435
	котлета куриная	60	70	8,0	8,89	9,41	10,45	5,67	6,30	136,63	154,81	0,51	0,57	422
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	372
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	омлет натуральный	60	60	5,6	5,6	8,6	8,6	1,52	1,52	105,88	105,88	0	0	311
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Итого за день:		1314	1608	40,52	49,76	44,77	52,11	214,08	261,5	1233,94	1443,31	40,43	49,1	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп вермишелевый молочный	180	200	4,98	5,54	1,65	1,84	17,60	19,56	105,26	116,96	0,81	0,90	86
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	1
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	397
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2	2	408
Обед														
	суп картофельный с фрикадельками	200	250	6,44	8,06	6,64	8,3	8,88	11,10	121,04	151,3	3,86	4,83	71
	куриные биточки с соусом	60/30	70/30	8,95	10,4	9,46	11,04	6,07	7,08	145,5	169,8	0,3	0,4	422/457
	каша рисовая рассыпчатая	130	130	3,21	3,21	5,29	5,29	32,33	32,33	194,34	194,34	0	0	255
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	372
Полдник														
	сырники из творога запеченные	60	70	10,48	12,31	5,9	6,93	13,18	15,48	138,10	162,27	0,14	0,16	331
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	372
Итого за день:		1286	1548	45,89	54,93	35,47	42	186,01	225,21	1255,58	1475,88	20,97	29,4	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша манная молочная	180	200	5,58	6,2	4,03	4,48	28,47	31,64	172,53	191,7	0,27	0,3	160
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	3
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	395
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408
Обед														
	салат из свежей капусты с морковью	60	60	0,84	0,84	0,84	0,84	3,05	3,05	30,14	30,14	19,48	19,48	20
	суп картофельный с рыбой	200	250	9,87	12,33	4,05	5,06	16,88	21,10	157,76	197,2	31,59	39,48	165
	котлета мясная	60	70	10,75	12,54	10,12	11,80	8,59	10,02	168,4	196,46	0	0	391
	картофельное пюре	150	150	3,07	3,07	6,36	6,36	14,08	14,08	145,29	145,29	5,1	5,1	441
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	376
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	коржик молочный	60	60	4,08	4,08	7,32	7,32	41,21	41,21	247,04	247,04	0,08	0,08	593
	йогурт фруктовый	180	200	9	10,00	5,76	6,40	15,3	17	156,6	174	1,08	1,20	531
Итого за день:		1374	1598	53,16	64,37	47,32	54,24	211,44	241,01	1536,48	1764,11	64,98	65,73	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп молочный пшеничный	180	200	4,33	4,81	4,65	5,17	14,87	16,52	120,75	134,16	0,82	0,91	179
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	1
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	397
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408
Обед														
	щи с курицей и сметаной	200	250	1,4	1,74	3,9	4,9	6,8	8,5	67,8	84,7	14,8	17,5	67
	макароны отварные	130	150	4,75	5,25	4,58	5,03	20,85	22,93	162,86	179,14	0	0	306
	печень тушенная в соусе	70	80	13,92	15,90	10,72	12,26	8,88	10,14	195,20	223,08	10,15	14	411
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	372
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
	пирожок с повидлом	70	75	3,87	4,19	4,66	5,05	40,08	43,42	214,8	232,7	0	0	455
Итого за день:		1276	1553	39,98	47,14	34,92	40,85	198,44	239,85	1311,13	1532,83	34,63	43,52	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с		
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1															
	каша гречневая, молочная	180	200	4,57	5,08	4,95	5,5	28,27	31,42	175,93	195,48	0,32	0,36	157	
	печенье	20	25	1,5	1,87	1,96	2,45	14,88	17,6	83,4	104,25	0	0	604	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505	
Завтрак 2															
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408	
Обед															
	суп "Здоровье" с мясом и со сметаной	200	250	4,60	5,75	7,71	9,64	11,95	14,94	87,79	109,74	7,84	9,8	107	
	голубцы ленивые	180	200	14,15	15,84	23,25	26,04	11,4	12,76	311,35	348,71	3,82	4,28	244	
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	372	
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0		
Полдник															
	булочка йодированная с маслом и сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	3	
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	395	
Итого за день:		1214	1483	35,04	43,95	46,36	55,11	154,74	184,07	1129,61	1350,02	23,05	31,07		

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша манная молочная	180	200	5,58	6,2	4,03	4,48	28,47	31,64	172,53	191,7	0,27	0,3	160
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	1
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	397
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408
Обед														
	салат из свежей капусты с морковью	60	60	0,84	0,84	0,84	0,84	3,05	3,05	30,14	30,14	19,48	19,48	20
	суп с клёцками с курицей	200	250	2,02	2,53	2,56	3,21	7,77	9,72	62,32	77,9	1,85	2,9	69
	плов с курицей	150	170	14,92	17,90	12,50	15	30,67	36,8	363	435,6	1,46	1,75	286
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	376
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	винегрет овощной	60	60	0,92	0,92	6,11	6,11	6,83	6,83	87,08	87,08	7,51	7,51	14
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Итого за день:		1306	1578	36,61	44,7	33,79	39,9	182,06	225,52	1281,1	1530,21	34,59	36,6	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша молочная "Дружба"	180	200	7,21	8,0	10,05	9,97	33,86	35,96	253,26	264,06	2,06	2,29	185
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	3
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	395
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408
Обед														
	борщ мясной со сметаной	200	250	2,2	2,75	5,80	7,25	18,2	22,75	102	127,5	16,5	20,63	57
	каша гречневая	130	130	1,77	1,77	6	6	33,48	33,48	194,92	194,92	0	0	297
	гуляш	70	80	11,68	13,63	12,48	14,56	2,28	2,66	168,3	196,35	0,39	0,46	246
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	372
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	омлет натуральный	60	60	5,6	5,6	8,6	8,6	1,52	1,52	105,88	105,88	0	0	311
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Итого за день:		1304	1568	40,93	50,16	52,29	59,02	193,00	224,28	1375	1586,55	30,02	40,01	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп рисовый	180	200	4,33	4,81	4,65	5,16	14,87	16,52	120,74	134,16	0,81	0,91	179
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	1
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	397
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408
Обед														
	салат из зеленого горошка	60	60	1,7	1,7	2,5	2,5	3,33	3,33	42,68	42,68	2,47	2,47	331
	суп крестьянский с мясом и сметаной	200	250	1,62	2,03	4,2	5,25	9,08	11,36	85,26	106,58	8,8	11,1	67
	картофельное пюре	150	150	3,07	3,07	6,36	6,36	14,08	14,08	145,29	145,29	5,1	5,1	441
	котлета рыбная	60	70	7,76	9,70	2,88	3,60	11,2	14	101,76	127,2	0,08	0,11	226
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	376
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	запеканка из творога	80	80	10,9	10,9	14,27	14,27	28,32	28,32	287	287	0,31	0,31	237
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	372
Итого за день:		1356	1608	40,96	47,52	41,74	46,24	195,73	237,87	1366,74	1574,68	26,54	31,26	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша пшенная	180	200	7,01	9,35	7,92	11,05	30,42	41,23	219,08	299,04	1,64	2,18	185
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	1
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	395
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408
Обед														
	свекольник с мясом и сметаной	200	250	1,73	2,17	3,52	4,41	9,67	12,09	92,61	115,77	6,99	8,74	145
	макароны отварные	130	150	4,75	5,25	4,58	5,03	20,85	22,93	162,86	179,14	0	0	306
	куриные шницели с соусом	60/30	70/30	8,95	10,4	9,46	11,04	6,07	7,08	145,5	169,8	0,3	0,4	422/457
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	372
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	булочка домашняя	50	50	3,14	3,14	5,84	5,84	29,84	29,84	193,6	193,6	0	0	429
	молоко	200	200	5,59	5,59	6,38	6,38	10,16	10,16	118	118	0,5	0,5	405
Итого за день:		1326	1548	40,8	48,61	44,46	52,7	178,09	215,2	1336,24	1567,81	20,34	28,33	