



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад»

«Тополек» «с. Кольчугино»

Козакова Ж.Н.

Примерное меню на зимнее –весенний период

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Каша молочная манная	200	5,8	9,5	25	218	0	№168
	Бутерброд с сл. маслом и красной икрой	52,5	4,75	2,97	9,69	84	0,24	№4
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№393
Обед	Овощи соленные	40	0,08	0	0,16	1,32	0,52	№6
	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	№87
	Капуста тушеная с курицей	150	13,25	11,585	4,65	196,03	11,97	№336
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,658	0	№147
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
Полдник	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179,0	0	№469
	Яблоко/банан	85	1,8	0,6	25,2	114	12	№368
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
ВСЕГО за 1 день		50,734	39,279	185,276	1342,098	35,15		

День 2	Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	200	5,7	8,5	23,2	215	0	№168
		Бутерброд с сл. маслом и сыром	48	5,51	6,22	15,19	138,65	0,1	№3
2 Завтрак	Обед	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№393
		Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	№399
		Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	28,0	2,21	№53
		Суп свекольный со сметаной	200/8	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	№64
Полдник		Котлета из говядины	80	11,92	8,8	11,56	173	2	№282
		Макаронные изделия отварные	100	3,67	3,01	17,63	110,32	0	№317
		Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,658	0	№147
		Компот из св. яблок	200	0,16	0	23,4	97,6	1,72	№390
		Пирожок с повидлом	60	8,538	6,222	20,352	172,002	0,072	№454a
		Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№400
ВСЕГО за 2 день	ИТОГО	Яблоко/банан	85	1,8	0,6	25,2	114	12	№368
		ИТОГО		52,312	48,121	228,1418	1571,225	37,342	

День 3 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,8	10,5	25	222	0,9	№93
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	48	5,51	6,22	15,19	138,65	0,10	№3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№ 412 Сб
	Фрукты	120	1,8	0,6	25,2	114	12	№368
2 Завтрак								
Обед	Овощи соленые	40	0,08	0	0,16	1,32	0,52	№6
	Суп «Рассольник» со сметаной	200/8	1,99	5,03	16,92	122	7,53	№76
	Жаркое по домашнему с говядиной	140	7,434	7,602	13,588	170,617	2,87	№276
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,658	0	№147
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Сырники	100	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№326.
Полдник	Соус сметанный	25	0,9125	1,3775	1,98	33,405	0,065	№117
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ВСЕГО за 3 день		50,8945	51,2705	225,0178	1587,565	41,665	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,8	10,5	25	222	0,9	№93
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	48	5,51	6,22	15,19	138,65	0,10	№3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№ 393
Обед								
	Зеленый горошек	30	0,93	1,62	2,0	26,12	3,4	№10
	Борщ со сметаной	200/8	1,74	4,88	9,21	102,5	18,45	№57
	Тефтели из кури с соусом	95/30	12,342	14,105	10,048	216,914	0,784	№306
	Хлеб пшеничный с соусом	60	3,684	1,284	25,116	128,658	0	№147
	Компот из св. яблок	200	0,16	0	23,4	97,6	1,72	№390
Полдник								
	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179,0	0	№469
	Яблоко/банан	85	1,8	0,6	25,2	114	12	-
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
ВСЕГО за 6 день			42,646	49,054	204,7678	1444,317	41,614	

День 8													
Завтрак	Каша молочная рисовая	200/5	2,17	3,89	22,51	134	0						№168
	Бутерброд с сл. маслом и сыром	48	5,51	6,22	15,19	138,65	0,10						№3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83						№393
2 Завтрак	Фрукты	120	1,8	0,6	25,2	114	12						№368
Обед	Варенная свекла	40	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7						№33
	Суп овощной со сметаной	200/8	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6						№148
	Гуляш из говядины	72	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74						№277
	Каша ячневая	120	6,88	4,87	30,91	216	0						№313
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,658	0						№147
	Компот из св. яблок	200	0,16	0	23,4	97,6	1,72						№390
Полдник	Творожно-манная запеканка	130	26,31	18,09	25,74	372	0,36						№237
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03						№392
ВСЕГО за 8 день	ИТОГО		65,704	52,139	227,2798	1659,583	30,08						

День 9												
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	220	0				№168	
	Бутерброд со сл.маслом и красной икрой	52,5	4,75	2,97	9,69	84	0,24				№4	
2 Завтрак	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83				№ 412 Сб	
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6				№399	

Обед	Овощи соленые	40	0,08	0	0,16	1,32	0,52				№6
	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9				№87
	Ленивые голубцы со сметаной	140/8	11,9	11,62	5,6	175	17,36				№298
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4				№376
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,658	0				№147
Полдник	Пирожок с повидлом	60	8,538	6,222	20,352	172,002	0,072				№454a
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54				№401
	Фрукты	100	1,8	0,6	25,2	114	12				№368.
ВСЕГО за 9 день	ИТОГО		58,632	33,491	203,5618	1393,295	43,462				

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
1	50,734	39,279	185,276	1342,098	35,15
2	52,312	48,121	228,1418	1571,225	37,342
3	50,8945	51,2705	225,0178	1587,565	41,665
4	53,044	56,309	198,8998	1545,223	29,93
5	40,07	40,3675	264,4968	1551,317	46,664
6	42,646	49,054	204,7678	1444,317	41,614
7	48,484	42,82	276,1548	1609,133	49,79
8	65,704	52,139	227,2798	1659,583	30,08
9	58,632	33,491	203,5618	1393,295	43,462
10	43,852	49,13	186,5338	1407,28	44,67
Итого за 10 дней	506,3725	461,981	2200,1302	15111,036	400,367