



Заведующий МБДОУ
«Детский сад» «Тополек»

с.Кольчугино»

Козакова Ж.Н.

Примерное меню

(Летнее- осенний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 8.30-9.00	Каша молочная манная	200	5,8	9,5	25	218	0	№168
	Бутерброд со сл. маслом с сыром	47	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
	Хлеб ржан.	37,5	2,25	0,375	16,623	70,875	0	№148
2завтрак:	Фрукты	120	1,8	0,6	25,2	114	12	№368
Обед: 12-00	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	№87
	Капуста тушенная с курицей	150	13,25	11,585	4,65	196,03	11,97	№336
	свежие овощи	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	№15
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб пшен.в/с	60	3,684	1,284	25,116	128,658	0	№147
Полдник: 15:00	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	0	№469
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Фрукты	100	1,8	0,6	25,2	114	12	№368
Итого за 1 день:			53,574	43,354	204,5398	1459,113	46,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак 8.30-9.00	Каша молочная «Геркулес»	200	5,7	8,5	23,2	215	0	№168
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	47	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
	Хлеб ржан.	37,5	2,25	0,375	16,623	70,875	0	№148
2 завтрак: 11:00	Сок	180	0,90	0	18,18	76	3,6	№399
Обед: 12-00	Суп свекольный со сметаной	200/8	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	№64
	Котлета из говядины	80	11,92	8,80	11,56	173	0	№282
	Макаронные изделия (отварные)	100	3,67	3,01	17,63	110,32	0	№317
	Свежие овощи	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	№15
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	23,4	97,6	1,72	№390
	Хлеб пшен.в/с	60	3,684	1,284	25,116	128,658	0	№147
Полдник: 15:00	Пирожок с повидлом	60	8,538	6,222	20,352	172,002	0,072	№454а
	Молоко Кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№400
	Фрукты	100	1,8	0,6	25,2	114	12	№368
Итого за 2 день:			50,522	49,341	203,371	1476,685	35,314	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак: 8:30-9:00	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,8	10,5	25	222	0,9	№93
	Бутерброд со сл. маслом с сыром	47	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
	Хлеб ржан.	37,5	2,25	0,375	16,623	70,875	0	№148
2завтрак: 11:00	Фрукты	120	1,8	0,6	25,2	114	12	№368
Обед: 12:00	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
	Свежие овощи	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	№15
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб пшен.в/с	60	3,684	1,284	25,116	128,658	0	№147
Полдник: 15:00	Сырники	100	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№326
	Соус сметанный	25	0,9125	1,3775	1,98	33,405	0,065	№117
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№392
Итого за 3 день			51,0005	52,938	224,3578	1600,665	39,885	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак: 8:30-9:00	Каша молочная гречневая	200/5	6,21	5,28	27,9	220	0	№168
	Бутерброд со сл. маслом с сыром	47	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
	Хлеб ржан.	37,5	2,25	0,375	16,6238	70,875	0	№148
2 завтрак: 11:00	Сок	180	0,90	0	18,18	76	3,6	№399
Обед: 12:00	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	1,74	4,88	9,21	102	18,45	№67
	Плов рисовый с говядиной	140	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№304
	Свежие овощей	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	№15
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	23,4	97,6	1,72	№390
	Хлеб пшен.в/с	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	№147
Полдник: 15:00	Омлет	85	9,28	18,03	1,86	193	0,18	№215
	Зеленый горошек	30	0,93	1,62	2,0	26,12	3,4	№10
	Кофейный Напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Хлеб пшен.в/с	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	№147
Итого за 4 день			53,634	60,009	200,8298	2248,705	44,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак: 8:30-9:00	Каша молочная рисовая	200/5	2,17	3,89	22,51	134	0	№168
	Бутерброд со сл. маслом с сыром	47	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
	Хлеб ржан.	37,5	2,25	0,375	16,6238	70,875	0	№148
Обед: 12:00	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	107,8	5,81	№81
	Тефтели рыбные со сметанным соусом	70/30	7,286	7,241	14,272	151,39	1,134	№255
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	№321
	Свежие овощи	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	№15
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб пшен.в/с	60	3,684	1,284	25,116	128,658	0	№147
	Кондитерское изделие	75	2,19	2,4975	58,125	265,6	0	№151
Полдник: 15:00	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№401
	Фрукты	100	1,8	0,6	25,2	114	12	№368
Итого за 5 день			39,89	40,4175	262,1068	1542,433	53,164	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак: 8:30-9:00	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,8	10,5	25	222	0,9	№93
	Бутерброд со сл. маслом с сыром	47	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
	Хлеб ржан.	37,5	2,25	0,375	16,6238	70,875	0	№148
Обед: 12:00	Борщ со сметанной	200/8	1,74	4,88	9,21	102,5	18,45	№57
	Тефтели из курицы с соусом	95/30	12,342	14,105	10,048	216,914	0,784	№306
	Свежие овощи	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	№15
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	23,4	97,6	1,72	№390
	Хлеб пшен.в/с	60	3,684	1,284	25,116	128,658	0	№147
Полдник: 15:00	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	0	№469
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Фрукты	120	1,8	0,6	25,2	114	12	№368
Итого за 6 день:			42,386	51,134	205,5678	1358,764	50,414	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак: 8:30-9:00	Каша молочная манная	200	5,8	9,5	25	218	0	№168
	Бутерброд со сл. маслом с сыром	47	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
	Хлеб ржан.	37,5	2,25	0,375	16,6238	70,875	0	№148
Завтрак: 11:00	Сок	180	0,90	0	18,18	76	3,6	№399
Обед: 12:00	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	135	5,81	№81
	Котлета из говядины	80	11,92	8,80	11,64	173	0	№282
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	№321
	Свежие овощи	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	№15
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб пшен.в/с	60	3,684	1,284	25,116	128,658	0	№147
Полдник: 15:00	Кондитерские изделия	75	2,19	2,4975	58,125	265,6	0	№151
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№400
Итого за 7 день			47,514	47,3665	256,4648	1647,243	45,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак: 8:30-9:00	Каша молочная рисовая	200/5	2,17	3,89	22,51	134	0	№168
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	47	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
	Хлеб ржан.	37,5	2,25	0,375	16,6238	70,875	0	№148
2 завтрак: 11:00	Фрукты	120	1,8	0,6	25,2	114	12	№368
Обед: 12:00	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 гречневая	120	6,88	4,87	30,91	216	0	№313
	Свежие овощи	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	№15
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	23,4	97,6	1,72	№390
	Хлеб пшен.в/с	60	3,684	1,284	25,116	128,658	0	№147
Полдник: 15:00	Творожно манная запеканка	130	26,31	18,09	25,74	372	0,36	№237
	Чай	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№392
Итого за 8 день:			65,524	52,189	223,8898	1650,703	36,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак: 8:30-9:00	Каша молочная гречневая	200/5	6,21	5,28	27,9	220	0	№168
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	47	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
	Хлеб ржан.	37,5	2,25	0,375	16,6238	70,875	0	№148
2 завтрак: 11:00	Сок	180	0,90	0	18,18	76	3,6	№399
Обед: 12:00	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	№87
	Ленивые голубцы с сметаной	140/8	11,9	11,62	5,6	175	17,36	№298
	Свежие овощи	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	№15
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб пшен.в/с	60	3,684	1,284	25,116	128,658	0	№147
Полдник: 15:00	Пирожок с повидлом	60	8,538	6,222	20,352	172,002	0,072	№454a
	Кисло-Молочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№401
	Фрукты	100	1,8	0,6	25,2	114	12	№368
Итого за 9 день:			58,1264	39,841	187,2118	1380,085	43,002	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак: 8:30-9:00	Каша молочная «Геркулес»	200	5,7	8,5	23,2	215	0	№168
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	47	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
	Хлеб ржан.	37,5	2,25	0,375	16,6238	70,875	0	№148
2 завтрак: 11:00	Фрукты	120	1,8	0,6	25,2	114	12	№368
Обед: 12:00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/5	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	№82
	Жаркое по домашнему с говядиной	140	7,434	7,602	13,58	170,617	2,87	№276
	Салат из свежих овощей	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	№15
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	23,4	97,6	1,72	№390
	Хлеб пшен.в/с	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	№147
Полдник: 15:00	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63	0	№213
	Зеленый горошек	30	0,93	1,62	2,0	26,12	3,4	№10
	Колбасные изделия	51	5,61	12,189	0,204	132,6	0	№275
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Хлеб пшен.в/с	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	№147
Итого за 10 день			43,958	51,38	185,8738	1420,481	42,89	

Итого за 1 день:	53,574	43,354	204,5398	1459,113	46,83
Итого за 2 день:	50,522	49,341	203,371	1476,685	35,314
Итого за 3 день:	51,0005	52,9385	224,3578	1600,665	39,885
Итого за 4 день:	53,634	60,009	200,8298	2248,705	44,61
Итого за 5 день:	39,89	40,4175	262,1068	1542,433	53,164
Итого за 6 день:	42,386	51,134	205,5678	1358,764	50,414
Итого за 7 день:	47,514	47,3665	256,4648	1647,243	45,55
Итого за 8 день:	65,524	52,189	223,8898	1650,703	36,58
Итого за 9 день:	58,1264	39,841	187,2118	1380,085	43,002
Итого за 10 день:	43,958	51,38	185,8738	1420,481	42,89
Итого:	506,1289	487,9785	2154,2132	15784,877	438,239

