

Утверждаю:

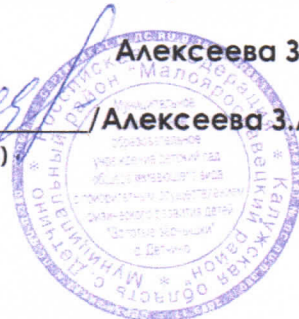
Заведующий МДОУ детский сад

«Золотые зёрнышки»

Алексеева З.А.

/Алексеева З.А./

(подпись)



10-дневное меню
МДОУ детский сад «Золотые зёрнышки»

Июнь - август

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная	200,0	12,45	7,55	39,15	299,17
Какао с молоком	200,0	6,13	6,4	22,4	169,87
Печенье с маслом	20/5	4,15	5,65	7,1	141,0
II-завтрак - Яблоко	150	0,6	1,26	14,7	70,5
Итого:		23,33	20,86	83,35	680,54
ОБЕД					
Салат капустный	60,0	1,33	2,27	2,93	84,13
1.Суп вермишелевый	250,0	2,0	4,15	35,5	74,0
2.Суфле рыбное	180,0	20,07	7,94	4,85	114,13
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
3.Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,24
Итого:		27,27	14,96	94,28	492,9
ПОЛДНИК					
Кулебяка	150,0	2,4	7,8	34,95	267,83
Чай с лимоном	200,0	3,06	0	13,33	85,0
Итого:		20,67	28,6	85,79	694,76
Всего:		71,27	64,42	263,42	1868,2

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Капша геркулесовая молочная	200,0	6,6	11,0	22,6	216,4
Пшеничный с молоком	200,0	4,8	4,8	22,0	147,87
Пшеничка с маслом, сыром	50/10/10	25,12	12,26	26,76	246,53
Пшеничка завтрак - Яблоко	150,0	0,8	1,26	14,4	94,0
Итого:		37,32	29,32	85,76	704,8
ОБЕД					
Салат из огурцов, помидор	60,0	0,67	2,27	1,73	58,67
1. Борщ	250,0	2,73	4,81	10,48	132,78
2. Картофель тушеный с мясом	150	6,85	6,65	28,79	248,2
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,0	113,4
3. Компот	200,0	0,27	14,33	91,4	660,29
Итого:		14,39	25,04	107,08	880,5
ПОЛДНИК					
Панкевник с вареньем со сметаной	150,0	13,3	8,6	29,4	238,5
Молоко	200,0	5,6	6,4	8,27	112,0
Пряник	80,0	4,1	2,3	13,2	94,0
Итого:		23,0	17,3	50,87	444,5
Всего:		74,71	60,95	228,03	1809,59

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Вермишель молочная	200,0	6,53	9,06	20,67	187,07
Какао с молоком	200,0	6,4	6,2	22,36	169,82
Булка с маслом	50/100	4,1	9,66	26,71	211,3
II-завтрак- Банан	150,0	2,25	1,26	14,7	70,0
Итого:		19,28	26,18	84,44	638,19
ОБЕД					
Салат морковный	50,0	0,67	2,27	6,27	87,24
1.Суп фасолевый	250,0	5,8	0,7	19,2	170,75
2.Суфле мясное	180,0	27,8	25,57	28,04	397,5
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
3.Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,24
Итого:		34,14	29,14	104,51	876,13
ПОЛДНИК					
Биточки со сгущенкой	150,0	4,1	6,39	37,81	219,0
Кисель	200,0	0	0	19,6	89,0
Итого:		4,1	6,39	57,41	308,0
Всего:		61,52	61,71	246,36	1822,32

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша гречневая молочная	200,0	13,03	10,73	25,25	222,38
Цикорий с молоком	200,0	4,8	8,0	22,0	147,87
Булка с маслом	60	6,78	12,26	26,74	246,5
II завтрак- Банан	150,0	2,25	0,84	31,5	144,0
Итого:		26,86	31,83	105,49	760,75
ОБЕД					
Салат свекольный	60,0	0,93	2,27	5,06	81,06
1.Щи из свежей капусты	250,0	2,1	2,63	11,54	102,06
2.Рыба запеченная	80,0	7,58	3,98	3,53	80,03
Картофельное пюре	150,0	3,91	5,62	39,65	148,68
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,44
Итого:		18,39	15,1	110,78	632,67
УЖИН					
Рисовый пудинг с киселем	150,0 50,0	23,3 0	19,14 0	20,73 9,92	287,62 17,8
Чай с молоком	200,0	3,07	3,2	17,73	109,33
Итого:		26,37	22,6	48,38	414,75
Всего		71,62	69,53	264,65	1808,17

5 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная	200,0	7,63	10,01	32,92	248,72
Какао с молоком	200,0	4,8	4,08	21,96	147,84
Булка с маслом	60	6,78	12,26	26,76	246,5
II завтрак-йогурт	125	6,25	1,87	4,38	105,25
Итого:		26,79	30,63	86,44	770,34
ОБЕД					
Салат капустный	60,0	1,33	2,27	2,93	84,13
1. Суп картофельный	250,0	5,8	2,0	16,44	153,75
2. Плов с курицей	150,0	16,63	12,8	60,11	200,76
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,24
Итого:		26,98	20,8	112,02	851,03
УЖИН					
Сосиска в тесте	120,0	25,53	16,96	53,37	503,21
Сок	200,0	1,0	0,2	2-,2	92,0
Итого:		26,53	17,16	3,57	595,21
Всего за день:		80,3	68,58	271,99	2217,58

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная	200,0	13,03	7,89	33,08	230,14
Цикорий с молоком	200,0	4,8	8,0	22,0	147,87
Печенье с маслом	25,0	2,4	4,1	13,3	168,8
II-завтрак- йогурт	125,0	6,25	7,87	4,38	105,25
Итого:		26,48	21,86	72,76	652,06
ОБЕД					
1.Суп рассольник	250,0	2,96	5,29	19,13	148,65
2.Голубцы ленивые, сметанный соус	150,0 30,0	21,5 0,3	22,0 1,0	49,2 0,6	273,1 15,4
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
3. Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,24
Итого:		28,63	28,89	119,93	657,79
ПОЛДНИК					
Картофельное пюре, Огурец свежий	150,0 45,0	5,91 3,91	5,22 6,4	19,65 10,0	148,68 194,61
Булка	50,0	3,9	1,36	26,64	200,12
Чай с лимоном	200,0	3,08	0	13,33	85,0
Итого:		16,8	12,98	69,27	628,41
Всего:		73,0	63,73	261,98	1938,26

7 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная	200,0	13,03	8,73	32,33	281,18
Какао с молоком	200,0	6,13	6,4	22,4	169,87
Булка с маслом	60	4,1	9,66	26,74	211,3
II завтрак- Яблоко	150,0	0,6	1,26	19,86	70,5
Итого:		24,13	26,05	101,33	732,85
ОБЕД					
Салат морковный	60,0	0,67	2,27	5,87	87,24
Суп с клецками	250,0	10,55	7,55	17,63	271,69
Тефтели, рис отварной	80,0	12,8	12,5	4,87	198,98
	100,0	3,18	3,43	36,78	193,53
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,44
Итого:		31,72	23,22	134,61	780,33
УЖИН					
Омлет	100,0	7,88	9,0	13,25	124,88
Булка	50,0	3,9	1,36	26,64	200,12
Молоко	200,0	5,6	8,4	8,27	112,0
Итого:		17,38	18,76	48,16	437,0
Всего за день:		73,23	68,03	284,1	1950,18

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная	200,0	6,6	11,0	22,6	216,4
Цикорий с молоком	200,0	4,8	8,0	22,0	147,87
Булка с маслом	60,0	4,1	9,66	26,74	211,3
II завтрак - Яблоко	150,0	0,6	1,26	14,7	70,5
Итого:		16,1	29,92	86,04	646,07
ОБЕД					
1.Свекольник	250,0	6,48	9,73	23,68	132,78
2.Котлета рыбная, картофельное пюре, помидор	80,0 150,0 50,0	9,9 5,91 0,66	2,37 5,22 0,29	3,01 36,05 1,8	134,75 148,68 11,28
хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
3.Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,27
Итого:		26,82	18,21	115,54	662,81
ПОЛДНИК					
Гворожний пудинг со сгущенкой	150	15,34	19,14	20,73	287,62
Кисель	200,0	0	0	19,6	89,0
Пряник	30,0	4,1	2,3	13,2	94,0
Итого:		19,44	21,44	53,53	440,62
Всего:		62,36	69,57	255,11	1749,5

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша гречневая молочная	200,0	6,93	10,4	25,93	222,4
Какао с молоком	200,0	6,13	6,4	22,4	169,82
Булка с маслом, сыром	70,0 10,0	4,1 1,16	9,66 2,47	26,74 2,67	211,3 38,1
II-завтрак- Банан	150,0	0	4,5	21,0	96,0
Итого:		18,32	33,43	97,74	737,69
ОБЕД					
1.Суп гороховый	250,0	7,56	3,45	20,83	137,2
2.Котлета, овощное рагу	80,0 150,0	13,5 6,75	12,7 3,03	6,2 12,46	188,7 126,32
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
3.Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,24
Итого:		31,68	19,78	90,49	596,16
ПОЛДНИК					
Сосиска отварная с вермишелью	180,0	3,18	3,43	36,78	193,53
Булка	50,0	3,9	1,36	26,64	180,12
Чай с молоком	200,0	2,9	3,2	19,31	115,65
Сушка	20,0	0,7	0,8	18,6	85,0
Итого:		26,28	21,39	101,53	819,5
Всего:		76,28	74,6	289,76	2153,35

10 день

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная	200,0	7,63	10,1	32,92	248,72
Цикорий с молоком	200,0	4,8	4,8	22,0	147,87
Булка с маслом, сыром	70	6,78	10,66	26,76	246,5
II завтрак - Йогурт	125,0	6,25	1,87	4,38	105,25
Итого:		25,26	27,43	86,06	748,34
ОБЕД					
Салат капустный	60,0	1,33	2,27	2,93	84,13
Бульон с яйцом	250,0	10,35	11,61	3,54	182,4
Бефстроганов	80	15,78	10,53	14,0	213,22
Гречневая каша	100	4,19	2,37	37,51	175
Хлеб ржаной	60,0	3,6	0,6	26,6	113,4
Компот	200,0	0,27	0	24,4	107,24
Итого:		35,08	27,29	115,93	878,5
УЖИН					
Пироги с повидлом	60,0	9,56	14,46	48,55	307,62
Сок	200,0	1,0	0,2	20,2	92,0
Итого:		10,56	14,66	68,75	399,62
Всего за день:		71,1	69,38	270,74	2026,46