

Десятидневное меню

сад

Меню	Объем	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.	Вит.С	№ рецепта
1 день/1 неделя							
<u>Завтрак</u>							
Каша манная молочная жидкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02	0	62-К
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№ 3
Чай с сахаром	180	0,06	0,2	9,99	40	0,029	№392
Всего	440	12,94	16,7	60,47	442,02	0,139	
<u>2-й завтрак</u>							
Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	№ 401
<u>Обед</u>							
Салат из сол.огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	29,9	2,77	№ 19
Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	106,6	4,65	№81
Бефстроганов из отвар.мяса	80	20,68	16,57	4,38	249	0,01	№278
Макаронные изд.отварные	130	4,78	4,59	30,61	182,95	1,91	№ 134-К
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	№ 372
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
Всего	690	33,34	28,53	95,56	766,89	10,89	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	0,17	№249
Капуста тушеная	150	3,92	4,85	25,69	130,74	25,73	№138-К
Фруктовый сок	200	1,0	0,0	22,8	85,32	4	№ 399
Пряники	40	1,92	1,12	39,3	134,32	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	
Всего	490	24,17	10,97	115,53	569,8	29,9	
ИТОГО за 1-й день	1820	70,45	56,2	271,56	1878,71	40,929	
2 день							
<u>Завтрак</u>							
Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,81	№56-К
Бутерброд с маслом	40	2,40	7,5	15,2	136	0	№1
Коф. напиток со сг. молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	№396
Всего	420	11,60	17,62	69,12	479,11	1,15	
<u>2-й завтрак</u>							
Ряженка	200	5,5	5	8,4	102,2	0,6	№401
<u>Обед</u>							
Салат из свеклы с сол.огурцами	50	0,63	5,04	3,88	63,4	4,25	№ 14-К
Щи из св. капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	№67
Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,64	173	0	№ 282
Картофель отварной	130	2,72	6,1	23,58	158,13	0	№141-К
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	№ 376
Хлеб йодированный пшенич.	40	2,4	0,72	16,24	83,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0	
Всего	710	20,87	24,79	102,05	711,43	19,38	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Суфле творожное	150	21,45	13,46	18,42	289,2	0,38	№ 82
Соус молочный сладкий	50	1,26	2,66	8,15	61,75	0,001	№ 157-К
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397

Хлеб пшеничный йодированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2	0	
Апельсины	100	0,6	0,14	15	66	40	№368
Всего	520	29,38	20,17	73,63	607,15	41,811	
ИТОГО за 2- й день	1850	67,35	67,58	253,20	1899,89	62,941	
3 день							
Завтрак							
Каша гречневая вяз. на молоке	200	7,04	8,21	35,13	246	0,72	№ 58-К
Чай с сахаром	180	0,06	0,2	9,99	40	0,029	№392
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№ 3
Всего	440	13,78	16,86	64,51	466	0,859	
2-й завтрак							
Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	№ 401
Обед							
Салат из кваш.капусты с луком	60	0,96	6	2,15	66,36	20,964	№ 6-К
Рассольник ленинградский	200	1,74	4,08	13,27	96,6	5,65	№76
Жаркое по- домашнему	190	22,27	36,05	25,94	517,35	9,44	№ 106-К
Лимонный напиток	180	1,13	0,25	19,99	62,44	2,90	№398
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	45,2	0	
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
Всего	670	28,66	46,76	80,63	830,75	38,954	
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,52	157	0,15	№215
Икра свекольная	130	3,04	5,98	16,01	130	8,73	№54
Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,73	31,36	6,60	№10
Фруктовый сок	200	1,0	0,0	22,8	85,32	4	№ 399
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	45,2	0	
Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	44,8	219,07	0	№ 208-К
Всего	555	22,05	25,42	98,18	667,95	19,48	
ИТОГО за 3 день	1865	70,29	94,04	251,32	2064,7	60,693	
4 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жид.	200	6,04	7,27	34,29	227,16	1,85	№66-К
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2	136	0	№1
Чай с лимоном	180	0,06	0	13,77	55,45	0,03	№181-К
Всего	420	8,50	14,77	63,26	418,61	1,88	
2-й завтрак							
Ряженка	200	5,5	5	8,4	102,2	0,6	№401
Обед							
Квашенные помидоры	50	0,55	0,1	1,95	11,85	5	
Суп картоф-й с макарон.изд.	200	2,26	2,29	17,41	99,27	6,60	№25-К
Птица отварная	85	20,82	20,82	1,10	277,35	0	№125-К
Картофельное пюре	150	3,19	6	23,29	160,45	18,16	№ 142-К
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	№ 372
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	45,2	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0	
Всего	715	29,99	29,80	89,50	746,16	31,31	
Уплотненный полдник							
Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	№247
Рис отварной	130	3,15	4,66	31,9	180,9	1,52	№315
Квашенные огурцы	50	0,55	0,05	1,75	10	1,4	
Коф-й напиток со сгущ.молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	№396
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	45,2	0,00	

Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0	№ 194-К
Всего	520	20,27	18,36	100,80	647,3	5,06	
ИТОГО за 4-й день	1855	64,26	67,93	261,96	1914,27	38,85	
5 день							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная ж	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0	№63-К
Чай с сахаром	180	0,06	0,20	9,99	40	0,029	№392
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3
Всего	440	14,18	16,72	98,63	463,92	0,139	
2-й завтрак							
Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	№ 401
Обед							
Салат из свеклы с сол.огурцами	50	0,63	5,04	3,88	63,4	4,25	№ 14-К
Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,45	133,80	7,28	№ 87
Голубцы ленивые	200	15,71	10,08	22,28	242,96	22,25	№298
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	0,4	№ 355
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	№ 376
Хлеб йодированный пшенич.	40	2,40	0,72	16,24	83,2	0	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	
Всего	750	28,90	24,43	105,85	756,06	34,54	
Уплотненный полдник							
Макароны с маслом	200	8,6	8	32,4	237,2	0	№205
Печенье	30	2,3	2,93	29,64	125,1	0	
Кофейный напиток с молоком	180	1,97	2,87	17,73	106,82	1,17	176-К
Хлеб йодированный пшеничн	40	2,40	0,72	16,24	83,2	0	
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
Всего	550	15,67	14,92	105,81	596,32	11,17	
ИТОГО за 5-й день	1940	64,55	61,07	318,29	1916,3	47,249	
6 день							
Завтрак							
Каша молочная рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0	№67-К
Чай с сахаром	180	0,06	0,20	9,99	44,4	0,030	№392
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2	136	0	№1
Всего	420	7,58	14,32	57,80	390,53	0,03	
2-й завтрак							
Ряженка	200	5,5	5	8,4	102,2	0,6	№401
Обед							
Квашенные огурцы	50	0,55	0,05	1,75	10	1,4	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	8,23	№57
Гуляш из отварного мяса	80	19,8	19,2	4,50	270,3	1,11	№277
Каша гречневая с овощами	130	6,63	4,3	29,67	194,2	0,49	№166
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	№ 372
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	45,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0	
Всего	690	31,6	28,06	91,86	753,74	12,78	
Уплотненный полдник							
Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	№ 228
Икра кабачковая консервиров.	145	2,35	5,62	12,70	119,6	4	№73
Фруктовый сок	200	1,0	0,0	22,8	85,32	4	№ 399
Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	44,8	219,07	0	№ 208-К
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	45,2	0	
Всего	510	20,57	20,18	94,67	629,19	8,28	

ИТОГО за 6-й день	1820	65,25	67,56	252,73	1875,66	21,69	
7 день							
<u>Завтрак</u>							
Суп молочный вермишелью	200	5,75	4,81	18,84	146,6	0,91	№93
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3
Чай с лимоном	180	0,06	0	13,77	55,45	0,03	№181-K
Всего	440	12,49	13,26	52	382,05	1,05	
<u>2-й завтрак</u>							
Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	№ 401
<u>Обед</u>							
Салат из кваш.капусты с луком	60	0,96	6	2,15	66,36	20,964	№ 6-K
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,11	11,66	72,6	6,6	№ 80
Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81	1,8	№247
Картофель отварной	150	3,14	7,03	27,21	182,45	0	№141-K
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	№ 376
Хлеб йодированный пшеничн	50	3	0,9	20,3	104	0	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	
Всего	770	19,36	20,96	70,19	715,11	29,724	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Вареники ленивые	157	24,29	7,34	24,83	262,57	0,63	№79-K
Соус молочный сладкий	50	1,26	2,66	8,15	61,75	0,001	№157-K
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,54	12,18	62,4	0	
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
Пряники	30	1,44	0,84	29,5	100,74	0	
Всего	547	32,86	14,97	100,28	638,46	12,061	
ИТОГО за 7-й день	1957	70,51	54,19	230,47	1835,62	44,235	
8 день							
<u>Завтрак</u>							
Каша гречневая вяз.на молоке	205	7,04	8,21	35,13	246	0,72	№58-K
Чай с сахаром	180	0,06	0,20	9,99	40	0,030	№392
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2	136	0	№1
Всего	425	9,5	15,91	60,32	422	0,75	
<u>2-й завтрак</u>							
Ряженка	200	5,5	5	8,4	102,2	0,6	№401
<u>Обед</u>							
Салат из сол.огурцов с луком	50	0,43	2,6	1,30	29,9	2,78	№ 19
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	№ 81
Плов из отварной говядины	190	27,97	23,79	53,14	481,19	0	№ 115-K
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	№376
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	45,2	0	
Всего	660	35,75	31,01	111,77	808,59	7,79	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№ 213
Винегрет овощной	60	0,92	3,71	5,06	56,88	6,15	№45
Макаронные изд.отварные	130	4,78	4,59	30,61	182,95	1,91	№134-K
Фруктовый сок	200	1,0	0,0	22,8	85,32	4	№ 399
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
Хлеб пшеничный	25	2,03	0,3	11,65	56,5	0	
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	№368
Всего	575	16,25	13,70	101,36	582,45	22,06	

ИТОГО за 8-й день	1860	67,00	65,62	281,85	1915,24	31,2	
9 день							
<u>Завтрак</u>							
Каша пшеничная молочная жид.	200	6,04	7,27	34,29	227,16	1,85	№66
Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	1,17	№176-K
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3
Всего	440	15,23	18,59	71,42	513,98	3,13	
<u>2-й завтрак</u>							
Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	№401
<u>Обед</u>							
Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,73	31,36	6,60	№10
Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,7	69,8	4,6	№85
Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	190	0,03	№310
Икра свекольная	130	3,04	5,98	16,01	130	8,73	№54
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	№ 372
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0	
Всего	720	24,3	26,68	88,2	663,6	21,51	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Сельдь с луком	50	2,16	4,4	0	58,75	0	№38 М.
Картофельное пюре	150	3,19	6	23,29	160,45	18,16	№ 142-K
Чай с лимоном	180	0,06	0	13,77	55,45	0,030	№ 181-K
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	45,2	0	
Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0	№ 194-K
Всего	480	12,34	17,85	93,14	590,85	18,19	
ИТОГО за 9-й день	1840	57,67	68,12	260,76	1868,43	44,23	
10 день							
<u>Завтрак</u>							
Каша молочная пшеничная ж	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0	№ 63-K
Чай с сахаром	180	0,06	0,20	9,99	40	0,029	№392
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2	136	0	№1
Всего	420	9,90	15,77	60,47	419,92	0,029	
<u>2-й завтрак</u>							
Ряженка	200	5,5	5	8,4	102,2	0,6	№401
<u>Обед</u>							
Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,19	11,66	72,6	6,6	№ 80
Мясные биточки	80	15,89	14,3	7,02	215,52	0	№282
Капуста тушеная	150	3,92	4,85	25,69	130,74	25,73	№138-K
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	№376
Хлеб йодированный пшенич.	30	1,8	0,54	12,18	62,4	0	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	
Всего	690	25,93	22,25	66,46	689,96	32,69	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Запеканка из творога	130	18,99	7,87	18,92	222,45	0,27	№80-K
Соус молочный сладкий	50	1,26	2,66	8,15	61,75	0,001	№157-K
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
Хлеб йодированный пшенич.	30	1,8	0,54	12,18	62,4	0	
Печенье	30	2,3	2,93	29,64	125,1	0	
Апельсины	100	0,6	0,14	15	66	40	№368
Всего	520	28,62	17,33	99,71	644,7	41,701	

ИТОГО за 10-й день	1830	69,95	60,35	235,04	1856,78	75,02	
Всего за 10 дней		667,28	662,66	2617,18	19025,6	467,04	
В среднем за 1 день		66,73	66,27	261,718	1902,56	46,7	

1 день	1770	72,95	59,85	271,47	1923,74	37,099	
2 день	1810	65,67	66,98	238,68	1824,09	33,601	
3 день	1845	71,03	92,3	267,18	2115,48	55,559	
4 день	1840	64,51	66,11	263,5	1901,22	39,51	
5 день	1870	61,38	56,62	307,12	1816,34	46,709	
6 день	1820	63,84	67,02	243,63	1826,4	23,13	
7 день	1807	67,23	54,77	243,7	1808,6	29,861	
8 день	1835	69,58	66,01	269,64	1877,41	31,57	
9 день	1810	56,35	61,81	273,72	1844,07	42,88	
10 день	1730	76,11	59,25	255,07	1945,88	59,39	
ВСЕГО							

Использованная литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях под ред М,П,Могильного и В.А.Тутельяна.- М.:ДеЛи прин 2012г/
2. Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред од ред. Доц.Коровка Л.С. доц.Добросердова И.И.и др., Уральский региональный центр питания 2004г.

