

Десятидневное меню

ЯСЛИ

Меню	Объем	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.	Вит.С	№ рецепта
1 день/1 неделя							
<u>Завтрак</u>							
Каша манная молочная жидкая	150	4,96	6,44	24,87	177,61	0	62-К
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№ 3
Чай с сахаром	160	0,05	0,17	8,88	35,6	0,026	№392
Всего	355	9,74	13,49	48,31	352,21	0,096	
<u>2-й завтрак</u>							
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 401
<u>Обед</u>							
Салат из сол.огурцов с луком	40	0,35	2,04	1,07	23,92	2,23	№19
Суп картоф-й с фасолью	150	3,07	3,21	9,68	79,95	3,48	№81
Бефстроганов из отвар.мяса	60	15,51	12,43	3,29	187	0,01	№278
Макаронные изд. отварные	110	4,04	3,88	25,9	154,8	1,62	№ 134-К
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№ 372
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	550	25,65	22,06	77,13	606,87	8,63	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Рыба,запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	0,13	№249
Капуста тушеная	120	3,14	3,87	16,13	104,59	22,47	№ 138-К
Фруктовый сок	180	0,9	0	20,52	76,79	3,6	№399
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0	
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	45,2	0	
Пряники	30	1,44	0,84	29,5	100,74	0	
Всего	440	18,32	8,31	92,16	466,52	26,2	
ИТОГО за 1-й день	1525	58,93	48,36	224,80	1515,6	34,926	
2 день							
<u>Завтрак</u>							
Каша "Дружба"	150	4,91	6,24	26,31	180,83	0,61	№56-К
Бутерброд с маслом	40	2,40	7,5	15,2	136	0	№1
Коф. напиток со сг.молоком	160	2,36	1,59	16,74	90,7	0,3	№396
Всего	350	9,67	15,33	58,25	407,53	0,91	
<u>2-й завтрак</u>							
Ряженка	180	4,95	4,5	7,56	91,98	0,54	№ 401
<u>Обед</u>							
Салат из свеклы с сол.огурцами	40	0,5	4,03	3,10	50,72	3,4	№ 14-К
Щи из св. капусты с картофелем	160	1,11	3,13	5,42	53,79	11,82	№67
Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132	0	№ 282
Картофель отварной	110	2,3	5,16	19,95	133,8	0	№ 141-К
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	№ 376
Хлеб йодированный пшенич.	20	1,20	0,36	8,12	41,6	0	
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
Всего	560	15,31	19,57	76,35	539,46	15,52	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Суфле творожное	120	17,16	10,76	14,74	231,36	0,3	№ 82
Соус молочный сладкий	40	1	2,13	6,52	49,4	0	№ 157- К
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№ 397

Хлеб пшеничный йодирован-й	30	1,8	0,54	12,18	62,4	0	
Апельсины	95	0,57	0,133	14,3	62,7	38	№368
Всего	435	23,68	16,283	60,7	494,86	39,5	
ИТОГО за 2- й день	1525	53,61	55,683	202,86	1533,83	56,47	
3 день							
Завтрак							
Каша гречневая вяз.на молоке	150	5,15	6	25,7	180,12	0,52	№ 58-К
Чай с сахаром	160	0,05	0,17	8,88	35,6	0,026	№392
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№ 3
Всего	355	9,93	13,05	49,14	354,72	0,616	
2-й завтрак							
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 401
Обед							
Салат из кв. капусты с луком	40	0,64	4	1,43	44,2	13,97	№6-К
Рассольник ленинградский	150	1,3	3,06	9,95	72,45	4,24	№76
Жаркое по- домашнему	160	17,81	28,84	20,75	413	7,26	№ 106-К
Лимонный напиток	150	0,95	0,21	15,82	52,04	2,40	№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	540	23,26	36,49	67,23	669,69	27,87	
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	№215
Икра свекольная	110	2,57	5,06	13,54	110	7,38	№54
Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,51	20,91	4,4	№10
Фруктовый сок	180	0,9	0	20,52	76,79	3,6	№399
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	45,2	0	
Ватрушка с творогом	45	5,32	1,98	33,6	164,71	0	№ 208-К
Всего	480	18,27	20,54	90,55	587,41	15,48	
ИТОГО за 3 день	1555	56,68	74,58	214,12	1701,82	45,226	
4 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жид.	150	4,53	5,45	25,71	170,37	1,39	№66
Бутерброд с маслом	40	2,40	7,5	15,2	136	0	№1
Чай с лимоном	160	0,05	0	12,24	49,3	0,027	№181-К
Всего	350	6,98	12,95	53,15	355,67	1,417	
2-й завтрак							
Ряженка	180	4,95	4,5	7,56	91,98	0,54	№ 401
Обед							
Квашенные помидоры	30	0,33	0,06	1,17	7,11	3	
Суп картоф-й с макар.изд.	150	1,69	1,71	13,06	74,45	4,95	№25-К
Птица отварная	60	15,6	15,60	0,83	208,01	0	№125-К
Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	14,52	№142-К
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№ 372
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	550	22,85	22,71	70,88	579,13	23,76	
Уплотненный полдник							
Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	№247
Рис отварной	110	2,67	3,94	26,89	153	1,3	№315
Квашенные огурцы	30	0,33	0,03	1,05	6	0,84	
Коф. напиток со сгущ.молоком	150	2,15	1,46	15,50	84	0,28	№396

Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	45,2	0	
Булочка домашняя	45	3,29	7,07	27,67	171,58	0	№ 194-К
Всего	415	16,00	16,16	81,97	520,78	3,55	
ИТОГО за 4-й день	1495	50,78	56,32	213,56	1547,56	29,267	
5 день							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жид.	150	5,58	6,05	26,5	182,93	0	№63-К
Чай с сахаром	160	0,05	0,17	8,88	35,6	0,026	№392
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№ 3
Всего	355	10,36	13,10	98,63	357,53	0,096	
2-й завтрак							
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 401
Обед							
Салат из свеклы с сол.огурцами	40	0,5	4,03	3,10	50,72	3,4	№ 14-К
Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,03	8,59	100,35	5,46	№87
Голубцы ленивые	150	11,78	7,56	16,71	182,22	16,69	№298
Соус сметанный с томатом	15	0,27	0,75	1,06	12	0,2	№355
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	№ 376
Хлеб йодированный пшенич.	20	1,20	0,4	8,1	41,6	0	
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
Всего	545	20,18	17,92	68,35	514,44	26,05	
Уплотненный полдник							
Макароны с маслом	150	6,45	6	24,3	177,9	0	№ 205
Коф-й напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,01	1,05	№ 176-К
Печенье	20	1,5	1,95	19,8	83,4	0	
Хлеб йодированный пшеничн	35	2,10	0,63	14,21	72,8	0	
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
Всего	455	12,54	11,37	82,89	467,11	11,05	
ИТОГО за 5-й день	1535	48,30	46,89	257,07	1429,08	38,456	
6 день							
Завтрак							
Каша молочная рисовая	150	3,84	4,97	24,46	157,6	0	№67-К
Чай с сахаром	160	0,05	0,17	8,88	35,6	0,026	№392
Бутерброд с маслом	40	2,40	7,5	15,2	136	0	№1
Всего	350	6,29	12,64	48,54	329,2	0,026	
2-й завтрак							
Ряженка	180	4,95	4,5	7,56	91,98	0,54	№ 401
Обед							
Квашенные огурцы	30	0,33	0,03	1,05	6	0,84	
Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,65	52,48	5,88	№57
Гуляш из отварного мяса	60	14,85	12,41	3,96	189	0,6	№277
Каша гречневая с овощами	110	6,61	3,65	25,11	156,11	0,42	№166
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№ 372
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0	
Всего	560	26,69	19,63	63,82	608,79	9,03	
Уплотненный полдник							
Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№ 228
Икра кабачковая консервиров.	120	1,95	4,65	10,50	99	3,3	№ 73
Фруктовый сок	180	0,9	0	20,52	76,79	3,6	№399
Ватрушка с творогом	45	5,32	1,98	31,44	164,71	0	№ 208-К
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	

Всего	440	16,87	15,67	81,33	528,3	7,11	
ИТОГО за 6-й день	1530	54,80	52,44	201,25	1558,27	16,706	
7 день							
<u>Завтрак</u>							
Суп молочный вермишелью	150	4,30	3,6	14,13	110	0,68	№93
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№ 3
Чай с лимоном	180	0,06	0	13,77	55,45	0,03	№181
Всего	375	9,09	10,48	42,46	304,45	0,78	
<u>2-й завтрак</u>							
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 401
<u>Обед</u>							
Салат из кваш.капусты с луком	40	0,64	4	1,43	44,2	13,97	№6-K
Суп картофельный с крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,45	4,95	№ 80
Рыба ,тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	№247
Картофель отварной	120	2,51	5,63	21,76	145,96	0	№141-K
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	№ 376
Хлеб йодированный пшеничн	40	2,40	0,72	16,24	83,2	0	
Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,9	0	
Всего	625	14,72	15,68	70,19	565,41	20,41	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Вареники ленивые	126	19,49	5,89	19,93	210,73	0,5	№ 79
Соус молочный сладкий	40	1	2,13	6,52	49,4	0	№157-K
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397
Хлеб пшеничный йодиров-й	25	1,50	0,45	10,15	52	0	
Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	№368
Пряники	30	1,44	0,84	29,5	100,74	0	
Всего	401	27,48	12,88	91,23	561,67	11,43	
ИТОГО за 7-день	1581	56,51	43,54	211,08	1521,53	33,88	
8 день							
<u>Завтрак</u>							
Каша гречневая вяз.на молоке	150	5,15	6	25,7	180,12	0,52	№58-K
Чай с сахаром	160	0,05	0,17	8,88	35,6	0,026	№392
Бутерброд с маслом	40	2,40	7,5	15,2	136	0	№1
Всего	350	7,6	13,67	49,78	351,72	0,546	
<u>2-й завтрак</u>							
Ряженка	180	4,95	4,5	7,56	91,98	0,54	№ 401
<u>Обед</u>							
Салат из сол.огурцов с луком	40	0,35	2,04	1,07	23,92	2,23	№19
Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,62	3,49	№ 81
Плов из отварной говядины	140	19,46	16,55	26,97	334,74	0	№ 115-K
Компот из сухеных фруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	№ 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	520	25,99	22,14	77,94	612,03	6,02	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№ 213
Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,38	37,92	4,1	№ 45
Макаронные изд.отварные	110	4,04	3,88	25,9	154,8	1,62	№ 134-K
Фруктовый сок	180	0,9	0	20,52	76,79	3,6	№399
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	45,2	0	
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	№368
Всего	490	13,69	11,69	80,4	472,71	19,32	

ИТОГО за 8-й день	1540	52,23	52,00	215,68	1528,44	26,426	
9 день							
<u>Завтрак</u>							
Каша пшеничная молочная жид.	150	4,53	5,45	25,71	170,37	1,39	№66
Кофейный напиток с молоком	160	2,23	2,55	14,77	94,95	1,04	№176-К
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№ 3
Всего	355	11,49	14,88	55,04	404,32	2,5	
<u>2-й завтрак</u>							
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 401
<u>Обед</u>							
Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,51	20,91	4,4	№10
Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,01	7,28	52,35	3,45	№85
Суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140	0,02	№310
Икра свекольная	110	2,57	5,06	13,54	110	7,38	№ 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	610	19,49	20,26	81,48	565,7	16,8	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Рыба отварная	60	10,39	1,94	0,47	57	0,3	№ 242
Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	14,52	№ 142-К
Чай с лимоном	160	0,05	0	12,24	49,3	0,027	№181-К
Хлеб ржаной	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	45,2	0	
Булочка домашняя	45	3,29	7,07	27,67	171,58	0	№ 194-К
Всего	415	18,37	14,16	73,31	472,84	14,847	
ИТОГО за 9-й день	1560	54,57	53,80	217,03	1532,86	35,41	
10 день							
<u>Завтрак</u>							
Каша молочная пшеничная жи	150	5,58	6,05	26,5	182,93	0	№63-К
Чай с сахаром	160	0,05	0,17	8,88	35,6	0,026	№392
Бутерброд с маслом	40	2,40	7,5	15,2	136	0	№1
Всего	350	8,03	13,72	50,58	354,53	0,026	
<u>2-й завтрак</u>							
Ряженка	180	4,95	4,5	7,56	91,98	0,54	№ 401
<u>Обед</u>							
Суп картофельный с крупой	150	1,17	1,64	8,74	54,45	4,95	№ 80
Мясные биточки	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	№ 282
Капуста тушеная	120	3,14	3,87	16,13	104,59	22,47	№ 138-К
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	№ 376
Хлеб йодированный пшенич.	30	1,80	0,54	12,18	62,4	0	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	
Всего	550	19,36	17,06	66,46	553,43	27,72	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Запеканка из творога	120	17,53	7,27	17,46	205,34	0,24	№ 80-К
Соус молочный сладкий	40	1	2,13	6,52	49,4	0	№157-К
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397
Хлеб йодированный пшенич.	30	1,80	0,54	12,18	62,4	0	
Печенье	30	2,25	2,93	29,64	125,1	0	
Апельсины	95	0,57	0,133	14,3	62,7	38	№368
Всего	400	26,25	16,06	81,62	549,24	1,67	

ИТОГО за 10-й день	1480	58,59	51,34	206,22	1549,18	29,956	
Всего за 10 дней		545,00	534,95	2163,67	15418,17	346,72	
В среднем за 1 день		54,5	53,5	216,367	1541,82	34,67	

1 день	1465	59,34	50,16	219,32	1547,89	31,896	
2 день	1490	52,66	54,9	193,94	1480,95	28,98	
3 день	1475	55,2	72,31	207,61	1657,75	39,826	
4 день	1465	50,08	54,45	209,72	1511,81	29,787	
5 день	1495	46,8	44,19	262,48	1593,06	38,046	
6 день	1475	51,15	51,56	180,71	1442,47	17,186	
7 день	1466	53,91	45,26	217,32	1464,17	20,04	
8 день	1475	52,62	49,62	197,69	1444,69	25,846	
9 день	1475	52,13	47,47	210,45	1464,32	33,77	
10 день	1435	60,63	48,44	206,79	1472,75	28,666	
ВСЕГО							

Использованная литература:

1. Сборник рецептов 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, рецептов 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.

| | |