

# Десятидневное меню

## ЯСЛИ

Меню	Объем	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.	Вит.С	№ рецепта
<b>1 день/1 неделя</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>							
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
<b>Всего</b>	<b>355</b>	<b>9,74</b>	<b>13,49</b>	<b>48,31</b>	<b>352,21</b>	<b>0,096</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>							
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 401
<b><u>Обед</u></b>							
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	
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>25,65</b>	<b>22,06</b>	<b>77,13</b>	<b>606,87</b>	<b>8,63</b>	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
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	
<b>Всего</b>	<b>440</b>	<b>18,32</b>	<b>8,31</b>	<b>92,16</b>	<b>466,52</b>	<b>26,2</b>	
<b>ИТОГО за 1-й день</b>	<b>1525</b>	<b>58,93</b>	<b>48,36</b>	<b>224,80</b>	<b>1515,6</b>	<b>34,926</b>	
<b>2 день</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>							
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
<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>9,67</b>	<b>15,33</b>	<b>58,25</b>	<b>407,53</b>	<b>0,91</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>							
Ряженка	180	4,95	4,5	7,56	91,98	0,54	№ 401
<b><u>Обед</u></b>							
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	
<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>15,31</b>	<b>19,57</b>	<b>76,35</b>	<b>539,46</b>	<b>15,52</b>	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
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
<b>Всего</b>	<b>435</b>	<b>23,68</b>	<b>16,283</b>	<b>60,7</b>	<b>494,86</b>	<b>39,5</b>	
<b>ИТОГО за 2- й день</b>	<b>1525</b>	<b>53,61</b>	<b>55,683</b>	<b>202,86</b>	<b>1533,83</b>	<b>56,47</b>	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Всего</b>	<b>355</b>	<b>9,93</b>	<b>13,05</b>	<b>49,14</b>	<b>354,72</b>	<b>0,616</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 401
<b>Обед</b>							
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	
<b>Всего</b>	<b>540</b>	<b>23,26</b>	<b>36,49</b>	<b>67,23</b>	<b>669,69</b>	<b>27,87</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Всего</b>	<b>480</b>	<b>18,27</b>	<b>20,54</b>	<b>90,55</b>	<b>587,41</b>	<b>15,48</b>	
<b>ИТОГО за 3 день</b>	<b>1555</b>	<b>56,68</b>	<b>74,58</b>	<b>214,12</b>	<b>1701,82</b>	<b>45,226</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>6,98</b>	<b>12,95</b>	<b>53,15</b>	<b>355,67</b>	<b>1,417</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Ряженка	180	4,95	4,5	7,56	91,98	0,54	№ 401
<b>Обед</b>							
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	
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>22,85</b>	<b>22,71</b>	<b>70,88</b>	<b>579,13</b>	<b>23,76</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Всего</b>	<b>415</b>	<b>16,00</b>	<b>16,16</b>	<b>81,97</b>	<b>520,78</b>	<b>3,55</b>	
<b>ИТОГО за 4-й день</b>	<b>1495</b>	<b>50,78</b>	<b>56,32</b>	<b>213,56</b>	<b>1547,56</b>	<b>29,267</b>	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Всего</b>	<b>355</b>	<b>10,36</b>	<b>13,10</b>	<b>98,63</b>	<b>357,53</b>	<b>0,096</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 401
<b>Обед</b>							
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	
<b>Всего</b>	<b>545</b>	<b>20,18</b>	<b>17,92</b>	<b>68,35</b>	<b>514,44</b>	<b>26,05</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>12,54</b>	<b>11,37</b>	<b>82,89</b>	<b>467,11</b>	<b>11,05</b>	
<b>ИТОГО за 5-й день</b>	<b>1535</b>	<b>48,30</b>	<b>46,89</b>	<b>257,07</b>	<b>1429,08</b>	<b>38,456</b>	
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>6,29</b>	<b>12,64</b>	<b>48,54</b>	<b>329,2</b>	<b>0,026</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Ряженка	180	4,95	4,5	7,56	91,98	0,54	№ 401
<b>Обед</b>							
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	
<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>26,69</b>	<b>19,63</b>	<b>63,82</b>	<b>608,79</b>	<b>9,03</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
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	

<b>Всего</b>	<b>440</b>	<b>16,87</b>	<b>15,67</b>	<b>81,33</b>	<b>528,3</b>	<b>7,11</b>	
<b>ИТОГО за 6-й день</b>	<b>1530</b>	<b>54,80</b>	<b>52,44</b>	<b>201,25</b>	<b>1558,27</b>	<b>16,706</b>	
<b>7 день</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>							
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
<b>Всего</b>	<b>375</b>	<b>9,09</b>	<b>10,48</b>	<b>42,46</b>	<b>304,45</b>	<b>0,78</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>							
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 401
<b><u>Обед</u></b>							
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	
<b>Всего</b>	<b>625</b>	<b>14,72</b>	<b>15,68</b>	<b>70,19</b>	<b>565,41</b>	<b>20,41</b>	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
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	
<b>Всего</b>	<b>401</b>	<b>27,48</b>	<b>12,88</b>	<b>91,23</b>	<b>561,67</b>	<b>11,43</b>	
<b>ИТОГО за 7-день</b>	<b>1581</b>	<b>56,51</b>	<b>43,54</b>	<b>211,08</b>	<b>1521,53</b>	<b>33,88</b>	
<b>8 день</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>							
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
<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>7,6</b>	<b>13,67</b>	<b>49,78</b>	<b>351,72</b>	<b>0,546</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>							
Ряженка	180	4,95	4,5	7,56	91,98	0,54	№ 401
<b><u>Обед</u></b>							
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 сушеных 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	
<b>Всего</b>	<b>520</b>	<b>25,99</b>	<b>22,14</b>	<b>77,94</b>	<b>612,03</b>	<b>6,02</b>	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
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
<b>Всего</b>	<b>490</b>	<b>13,69</b>	<b>11,69</b>	<b>80,4</b>	<b>472,71</b>	<b>19,32</b>	

<b>ИТОГО за 8-й день</b>	<b>1540</b>	<b>52,23</b>	<b>52,00</b>	<b>215,68</b>	<b>1528,44</b>	<b>26,426</b>	
<b>9 день</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>							
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-K
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№ 3
<b>Всего</b>	<b>355</b>	<b>11,49</b>	<b>14,88</b>	<b>55,04</b>	<b>404,32</b>	<b>2,5</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>							
Кефир	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>	№ 401
<b><u>Обед</u></b>							
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	
<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>19,49</b>	<b>20,26</b>	<b>81,48</b>	<b>565,7</b>	<b>16,8</b>	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
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-K
Чай с лимоном	160	0,05	0	12,24	49,3	0,027	№181-K
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-K
<b>Всего</b>	<b>415</b>	<b>18,37</b>	<b>14,16</b>	<b>73,31</b>	<b>472,84</b>	<b>14,847</b>	
<b>ИТОГО за 9-й день</b>	<b>1560</b>	<b>54,57</b>	<b>53,80</b>	<b>217,03</b>	<b>1532,86</b>	<b>35,41</b>	
<b>10 день</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша молочная пшеничная жи	150	5,58	6,05	26,5	182,93	0	№63-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
<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>8,03</b>	<b>13,72</b>	<b>50,58</b>	<b>354,53</b>	<b>0,026</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>							
Ряженка	<b>180</b>	<b>4,95</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>91,98</b>	<b>0,54</b>	№ 401
<b><u>Обед</u></b>							
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-K
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	
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>19,36</b>	<b>17,06</b>	<b>66,46</b>	<b>553,43</b>	<b>27,72</b>	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Запеканка из творога	120	17,53	7,27	17,46	205,34	0,24	№ 80-K
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 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
<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>26,25</b>	<b>16,06</b>	<b>81,62</b>	<b>549,24</b>	<b>1,67</b>	

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

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	
<b>ВСЕГО</b>							

**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.



| | |