

Десятидневное меню МБДОУ "Детский сад № 8"

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 1							
Завтрак							
1. Каша пшеничная.	230	7,942	9,778	27,657	232,204	2,6	25
2. Печенье.	25	2,08	1,04	15,36	91,6	0	44
3. Какао на молоке.	170	4,95	3,99	12,925	110,8	1,95	59
Всего:	425	14,972	14,808	55,942	434,604	4,55	
2-ой завтрак							
1. Сок (100гр)	100	0	0	10	40	2	15
Всего:	100	0	0	10	40	2	
Обед							
1. Икра кабачковая	50	1,197	5,387	5,111	73,711	4,19	
2. Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	250	11,032	7,537	13,274	167,436	12,018	
3. Плов с мясом свинины	180	15,038	21,433	52,684	459,758	2,93	
4. Компот из чернослива.	180	0,258	0,078	21,438	88,5	12	62
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	0,45	22,9	110	0	к/к
Всего:	710	30,925	34,884	115,407	899,405	31,138	
Полдник							
1. Салат из зеленого горошка с соленым огурцом и растит. маслом	55	1,461	3,075	2,589	43,872	3,9	63
2. Пирожок печеный с картофелем и репчатым луком.	110	12,049	13,512	65,202	429,016	15,78	49
3. Конфета(желейная)	20	0,042	0,246	2,082	10,78	0	55
4. Чай с лимоном.	180	0,045	0,05	15,12	61,35	2	43
Всего:	365	13,597	16,883	84,993	545,018	21,68	
Всего за 1й день:		59,494	66,575	266,341	1919,027	59,368	
День 2							
Завтрак							
1. Каша гречневая молочная.	230	8,784	9,942	29,86	246,213	2,6	11
2. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	
3. Сыр (порциями16)	16	3,459	4,362	0	54,445	0	23
4. Чай с сахаром.	170	0	0	12,974	51,74	0	49
5. Хлеб пшеничный.	100	3,96	1,375	27,225	139,15	0	к/к
Всего:	521	16,228	19,803	70,099	528,947	2,6	

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2-ой завтрак							
1. Сок (100гр)	100	0	0	10	40	2	15
Всего:	100	0	0	10	40	2	
Обед							
1. Салат из квашенной капусты.	60	0,756	3,039	6,25	56,53	12	36
2. Суп сборный с мясом говядины	250	9,88	6,93	15,208	164,469	31,57	010Сбор
3. Котлета рыбная.	90	18,756	11,84	12,897	182,88	0,84	67
4. Пюре картофельное.	150	5,24	6,96	33,383	209,7	27,25	30
5. Компот из кураги.	180	0,78	0,045	22,62	94,5	0,45	31
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	0,45	22,9	110	0	к/к
Всего:	780	38,812	29,264	113,258	818,079	72,11	
Полдник							
1. Салат из консервированной отварной кукурузы с р.м.	45	1,28	3,317	11,44	80,73	3,84	95
2. Сырники из творога(запеченные)	120	15,98	10,65	37,63	210,003	0	32
3. Соус из свежемороженых ягод.	30	0,16	0,03	14,015	57,3	0	33
4. Биокефир.	180	5,58	4,65	10,434	104,94	1,302	68
5. Апельсин свежий	100	1,206	0,268	10,854	53,6	80,4	716/Пр.2002
Всего:	475	24,206	18,915	84,373	506,573	85,542	
Всего за 2й день:		79,246	67,982	277,73	1893,599	162,252	
День 3							
Завтрак							
1. Каша пшеничная.	200	7,942	9,382	26,984	224,68	2,6	35
2. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	
3. Кофе с молоком.	170	4,47	3,942	12,085	112,88	1,95	6
4. Хлеб пшеничный.	100	3,96	1,375	27,225	139,15	0	к/к
Всего:	475	16,397	18,824	66,334	514,11	4,55	
2-ой завтрак							
1. Сок (100гр)	100	0	0	10	40	2	15
Всего:	100	0	0	10	40	2	
Обед							
1. Салат из вареной моркови с зеленым горошком и раст маслом	60	1,302	6,094	6,234	85,86	4,975	52
2. Суп картофельный с фрикадельками.	250	10,78	6,697	14,982	164,191	13,06	57
3. Бефстроганов из мяса в сметанном соусе.	100	14,267	13,677	6,013	211,192	1,695	
4. Макароны отварные.	150	5,537	4,708	36,981	216,01	0	87
5. Кисель из свежемороженых ягод.	180	0,07	0	32,47	128,3	0,75	40
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	0,45	22,9	110	0	к/к

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Всего:	790	35,356	31,626	119,58	915,552	20,48	
Полдник							
1. Рагу овощное.	180	4,134	6,686	23,853	168,89	57,6	59
2. Яйцо вареное.	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	
3. Чай с лимоном.	180	0,045	0,05	15,12	61,35	2	43
4. Пастила	40	0,2	0	32	128	0	
5. Хлеб пшеничный.	100	3,96	1,375	27,225	139,15	0	к/к
Всего:	520	10,879	10,411	98,338	528,79	59,6	
Всего за 3й день:		62,632	60,861	294,251	1998,452	86,63	
День 4							
Завтрак							
1. Вермишель молочная.	225	6,865	9,245	23,13	204,1	2,6	56
2. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	
3. Сыр (порциями16)	16	3,459	4,362	0	54,445	0	23
4. Чай с сахаром.	170	0	0	12,974	51,74	0	49
5. Хлеб пшеничный.	100	3,96	1,375	27,225	139,15	0	к/к
Всего:	516	14,309	19,107	63,369	486,835	2,6	
2-ой завтрак							
1. Сок (100гр)	100	0	0	10	40	2	15
Всего:	100	0	0	10	40	2	
Обед							
1. Кусочек соленого огурца.	50	1,008	0	0,216	4,896	0	80
2. Суп рыбный "Полевой"(с пшеном)	250	12,575	4,08	19,558	164,092	9,04	
3. Жаркое по-домашнему с 01.03	230	33,182	21,054	34,464	466,21	30,352	258/2008
4. Компот из изюма.	180	0,353	0	27,906	111,052	0	18
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	0,45	22,9	110	0	к/к
Всего:	760	50,518	25,584	105,044	856,25	39,392	
Полдник							
1. Салат из вареной свеклы.	65	1,013	6,062	6,143	82,29	6,75	77
2. Омлет с сосисками	135	11,696	17,764	3,596	221,172	0,798	
3. Чай с сахаром.	170	0	0	12,974	51,74	0	49
4. Вафли.	20	1,35	7,175	14,775	129	0	45
5. Хлеб пшеничный.	35	2,88	1	19,8	101,2	0	к/к
6. Яблоко свежее	80	0,5	0,5	12,25	51	12,5	752/Пр.2002
Всего:	505	17,438	32,501	69,538	636,402	20,048	
Всего за 4й день:		82,265	77,192	247,951	2019,486	64,04	
День 5							
Завтрак							
1. Каша "дружба".	230	7,627	9,514	29,982	235,677	2,6	58
2. Яйцо вареное.	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	
3. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
4. Кофе с молоком.	170	4,47	3,942	12,085	112,88	1,95	6
5. Хлеб пшеничный.	100	3,96	1,375	27,225	139,15	0	к/к
Всего:	525	18,622	21,256	69,472	556,507	4,55	
2-ой завтрак							
1. Сок (100гр)	100	0	0	10	40	2	15
Всего:	100	0	0	10	40	2	
Обед							
1. Борщ московский из мяса говядины со сметаной.	250	10,282	11,876	14,692	207,561	25,645	81
2. Кнели из мяса говядины в сметанном соусе	90	15,426	13,65	9,797	231,033	1,023	38
3. Греча рассыпчатая.	130	6,267	6,584	30,788	210,705	0	65
4. Компот из свежезамороженных ягод.	180	0,15	0,03	16,065	65,4	0	53
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	0,45	22,9	110	0	к/к
Всего:	700	35,525	32,589	94,241	824,699	26,668	
Полдник							
1. Запеканка творожно- морковная	150	17,191	10,605	19,548	136,44	1,89	19
2. Молоко сгущенное с сахаром	30	1,746	2,061	13,459	79,37	0,243	
3. Йогурт фруктовый.	170	5,04	4,5	16,2	154,8	1,08	57
4. Банан свежий	100	1,17	0,078	16,38	69,42	7,8	716/Пр.2002
5. Хлеб пшеничный.	100	3,96	1,375	27,225	139,15	0	к/к
Всего:	550	29,107	18,619	92,812	579,18	11,013	
Всего за 5й день:		83,254	72,465	266,525	2000,386	44,231	
День 6							
Завтрак							
1. Каша ячневая.	230	7,537	9,359	26,424	165,64	2,6	46
2. Печенье.	25	2,08	1,04	15,36	91,6	0	44
3. Какао на молоке.	170	4,95	3,99	12,925	110,8	1,95	59
Всего:	425	14,567	14,389	54,709	368,04	4,55	
2-ой завтрак							
1. Сок (100гр)	100	0	0	10	40	2	15
Всего:	100	0	0	10	40	2	
Обед							
1. Салат из вареной свеклы.	65	1,013	6,062	6,143	82,29	6,75	77
2. Суп геркулесовый с мясом говядины	250	10,123	6,006	20,202	175,927	12,06	
3. Голубцы ленивые из мяса говядины со сметаной.	210	17,428	13,077	19,154	270,098	82,94	54
4. Компот из чернослива.	180	0,258	0,078	21,438	88,5	12	62
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	0,45	22,9	110	0	к/к
Всего:	755	32,222	25,672	89,836	726,815	113,75	
Полдник							

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1. Салат из отварной моркови и кураги с р.м.	60	1,855	3,125	14,246	94,145	4,279	91
2. Ватрушка с творогом	130	12,816	12,082	57,994	367,57	0,39	20
3. Чай сладкий с молоком.	170	4,23	3,75	12,085	99,4	1,95	26
4. Яблоко свежее	75	0,4	0,4	9,8	40,8	10	752/Пр.2002
Всего:	435	19,301	19,357	94,125	601,915	16,619	
Всего за бй день:		66,089	59,418	248,67	1736,77	136,919	
День 7							
Завтрак							
1. Каша геркулесовая молочная.	230	7,615	10,025	24,09	217,15	2,6	48
2. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	
3. Сыр (порциями16)	16	3,459	4,362	0	54,445	0	23
4. Чай с сахаром.	170	0	0	12,974	51,74	0	49
5. Хлеб пшеничный.	100	3,96	1,375	27,225	139,15	0	к/к
Всего:	521	15,059	19,887	64,329	499,885	2,6	
2-ой завтрак							
1. Сок (100гр)	100	0	0	10	40	2	15
Всего:	100	0	0	10	40	2	
Обед							
1. Салат из квашенной капусты.	60	0,756	3,039	6,25	56,53	12	36
2. Щи из свежей капусты с мясом говядины и со сметаной.	250	9,571	6,585	13,452	153,496	33,518	60
3. Рыба, тушеная под овошами(треска)	50/50	15,65	13,704	3,486	154,168	3,18	29
4. Картофель отварной с 01.03.	150	4,03	5,75	32,648	190,48	40	333/2008
5. Компот из свежезамороженных ягод.	180	0,15	0,03	16,065	65,4	0	53
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3,4	0,45	22,9	110	0	к/к
Всего:	785	33,557	29,558	94,801	730,074	88,698	
Полдник							
1. Салат из свеклы с яблоками (м.р.)	60	0,884	3,745	10,124	76,146	7,65	
2. Палочки творожные- запеченые.	120	17,13	11,28	41,215	234,8	0	50
3. Повидло.	20	0,1	0	16,325	62,5	0,125	56
4. Ряженка	165	5,16	7,372	7,741	123,481	0,037	34
5. Яблоко свежее	80	0,5	0,5	12,25	51	12,5	752/Пр.2002
Всего:	445	23,774	22,897	87,654	547,927	20,312	
Всего за 7й день:		72,39	72,341	256,784	1817,886	113,61	
День 8							
Завтрак							
1. Каша кукурузная.	230	5,685	9,125	30,13	228,7	2,6	47

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2. Молоко кипяченое.	180	5,358	4,75	8,987	100,7	2,47	68
3. Повидло.	20	0,1	0	16,325	62,5	0,125	56
4. Хлеб пшеничный.	100	3,96	1,375	27,225	139,15	0	к/к
Всего:	530	15,103	15,25	82,667	531,05	5,195	
2-ой завтрак							
1. Сок (100гр)	100	0	0	10	40	2	15
Всего:	100	0	0	10	40	2	
Обед							
1. Свекла тушеная в сметане.	60	1,4	4,05	7,209	70,14	7,51	70
2. Суп гороховый.	250	13,761	5,622	24,486	207,606	10,66	10
3. Гуляш (мясо гов.)	28/28	16,511	12,889	3,075	202,309	1,308	259/2008
4. Макароны отварные.	150	5,537	4,708	36,981	216,01	0	87
5. Кисель из свежезамороженных ягод.	180	0,07	0	32,47	128,3	0,75	40
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3,4	0,45	22,9	110	0	к/к
Всего:	741	40,68	27,719	127,121	934,365	20,228	
Полдник							
1. Капуста тушеная с сосисками	120	8,223	15,081	10,213	210,744	81,84	42
2. Чай с лимоном.	180	0,045	0,05	15,12	61,35	2	43
3. Вафли.	20	1,35	7,175	14,775	129	0	45
4. Хлеб пшеничный.	100	3,96	1,375	27,225	139,15	0	к/к
Всего:	420	13,578	23,681	67,333	540,244	83,84	
Всего за 8й день:		69,36	66,65	287,121	2045,659	111,263	
День 9							
Завтрак							
1. Каша манная.	230	7,107	9,265	23,968	209,22	2,6	79
2. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	
3. Сыр (порциями16)	16	3,459	4,362	0	54,445	0	23
4. Чай с сахаром.	170	0	0	12,974	51,74	0	49
5. Хлеб пшеничный.	100	3,96	1,375	27,225	139,15	0	к/к
Всего:	521	14,551	19,127	64,207	491,955	2,6	
2-ой завтрак							
1. Сок (100гр)	100	0	0	10	40	2	15
Всего:	100	0	0	10	40	2	
Обед							
1. Кусочек соленого огурца.	50	1,008	0	0,216	4,896	0	80
2. Рассольник рыбный со сметаной	250/38/5	11,842	3,783	11,797	126,332	10,45	50
3. Шницель мясной.	80	15,323	13,291	12,278	237,044	0,84	58
4. Сложный гарнир(картофельное пюре и тушеная капуста)	200	7,813	9,911	41,089	279,798	97,97	51
5. Компот из изюма.	180	0,353	0	27,906	111,052	0	18

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3,4	0,45	22,9	110	0	к/к
Всего:	848	39,738	27,435	116,186	869,122	109,26	
Полдник							
1. Салат из отварной моркови и кураги с р.м.	60	1,855	3,125	14,246	94,145	4,279	91
2. Булочка домашняя	80	7,633	6,244	64,873	348,645	0	467/2008
3. Апельсин свежий	100	1,206	0,268	10,854	53,6	80,4	716/Пр.2002
4. Чай сладкий с молоком.	170	4,23	3,75	12,085	99,4	1,95	26
5. Хлеб пшеничный.	100	3,96	1,375	27,225	139,15	0	к/к
Всего:	510	18,884	14,762	129,284	734,94	86,629	
Всего за 9й день:		73,173	61,323	319,677	2136,017	200,489	
День 10							
Завтрак							
1. Каша рисовая молочная.	235	7,14	8,949	34,386	243,139	2,47	
2. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	
3. Кофе с молоком.	170	4,47	3,942	12,085	112,88	1,95	6
4. Хлеб пшеничный.	100	3,96	1,375	27,225	139,15	0	к/к
Всего:	510	15,595	18,391	73,736	532,569	4,42	
2-ой завтрак							
1. Сок (100гр)	100	0	0	10	40	2	15
Всего:	100	0	0	10	40	2	
Обед							
1. Салат из вареной свеклы.	65	1,013	6,062	6,143	82,29	6,75	77
2. Суп с клецками на говяжьем бульоне.	250	11,798	6,406	27,858	217,933	12,48	66
3. Суфле из отварной печени.	90	14,682	7,479	7,549	156,751	20,823	52
4. Греча рассыпчатая.	130	6,267	6,584	30,788	210,705	0	65
5. Соус молочный.	60	1,869	4,542	5,645	71,282	0,618	80
6. Компот из свежезамороженных ягол	180	0,15	0,03	16,065	65,4	0	53
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3,4	0,45	22,9	110	0	к/к
Всего:	820	39,18	31,552	116,947	914,36	40,671	
Полдник							
1. Салат из консервированной отварной кукурузы с р.м.	45	1,28	3,317	11,44	80,73	3,84	95
2. Пудинг творожный запеченный с яблоками.	150	15,301	9,575	32,043	170,94	10,39	55
3. Сметана с сахаром	30	0,52	3	5,71	52,3	0,02	
4. Йогурт фруктовый.	170	5,04	4,5	16,2	154,8	1,08	57
5. Банан свежий	100	1,17	0,078	16,38	69,42	7,8	716/Пр.2002
6. Хлеб пшеничный.	100	3,96	1,375	27,225	139,15	0	к/к
Всего:	595	27,271	21,845	108,998	667,34	23,13	
Всего за 10й день:		82,046	71,788	309,681	2154,269	70,221	
Всего за 10 дней:		729,95	676,594	2774,73	19721,551	1049,021	

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		14,8	30,9	56,3			