



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МОУ д/с №106
А.В. Павлова
«14» января 2014 г.

Примерное десятидневное меню



Примерное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,2	5,4	20	158	1	14
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,9	10,6	20,8	217,2	0,2	1.
	Чай с сахаром	200			7	28		96
			13,1	16	47,8	403,2	1,2	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,7	0,6	14,8	69	3	130.
Обед	Икра морковная	50	0,8	3,2	2,7	50	1,6	4
	Ши из св. капусты со сметаной на гов/б	200	4,5	5	7,7	76	8,6	7
	Гуляш с кашей гречневой рассыпчатой	32/100	15,4	14,3	21,4	268,3	0,5	55;75
	Кисель	200			13,8	64	0,2	93
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,06	20,5	103		
			24	24	66,1	561,3	10,9	
Уплотненный полдник	Творожное пирожное	120	20	15	65	487	1	46
	Какао с молоком	200	3,1	4,4	30,6	158	2	100
	Хлеб пшеничный	40	2,5	2,5	22,5	142		
	Конфета шоколадная	10	0,5	3,6	12,3	65,8	2	
			26,1	25,5	130,4	852,8		
	Итого за первый день		63,9	66,1	259,1	1886,3	20,1	
День 2								
Завтрак	Каша из хл. "Теркулес" молочная жидкая	200	5,6	9	26,6	214	1,4	34
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	156	2,2	98
	Бутерброд с маслом	40/5	3	6,6	20,5	154,2	0,3	1.
			13,4	19,4	72,7	524,2	3,9	
2 завтрак	Йогурт	200	6,6	5	22,6	150		
Обед	Суп картофельный с фасолью на кур/б	200	4,6	2,4	18,5	120	4,8	10
	Котлеты из курицы с капустой тушеной	40	6,5	9	9,6	125,2	0,6	71
	Компот из сухофруктов	130	2,6	3,6	7,3	103,3	22,8	82
	Хлеб ржаной	200	0,6		32,5	130	0,6	91
		50	3,3	0,06	20,5	103		
			17,6	15,06	88,4	581,5	28,6	
Уплотненный полдник	Суфле из печени с картофелем	70	11,9	6,6	6,4	120,9	5,7	7018.
	Чай с сахаром	200	4,4	11,2	21,6	201	6,2	78
	Хлеб пшеничный	200			10	40		96
	Яблоки	40	2,5	2,5	20,4	110		
		150	1,12	0,26	14,8	70	1	
			19,9	20,56	73,2	541,9	12,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Итого за второй день		57,5	60,02	256,9	1797,6	45,4	
День 3								
Завтрак	Омлет натуральный с кукурузой	100 30	8 1,1	10 0,5	2 7	130 40	0,2 2	43
	Бутерброд с маслом	40/5	3	5,6	20,5	164,4	0,3	1.
	Чай с молоком	200	3	1,6	17	61	1,4	97
			15,1	17,7	46,5	395,4	3,9	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,7	0,6	14,8	69	3	130.
Обед	Суп свекольный со сметаной на кур/б	200	4,8	4	10	100	8	44
	Плов с курицей	145	18	18	33	331,3	3,5	58.
	Кисель	200			12,8	64	0,2	93
	Хлеб ржаной	50	3,3	ОД	20,5	103		
			26,1	22,1	76,3	598,3	11,7	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с повидлом	130/30	10	15,4	44	310	3,4	46
	Какао с молоком	200	2,8	2,8	22,3	158	2	100
	Хлеб пшеничный	40	2,5	2,5	20,4	127		
	Пряник	40	3,2	3	28	170		
			18,5	23,7	114,7	765	5,4	
	Итого за третий день		60,4	64,1	252,3	1827,7	24	
День 4								
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	200	2,6	5,4	22,6	158	1,6	36
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	4,9	10,6	20,8	159,2	0,2	1.
	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,8	25,6	154	2,2	98
			11,3	19,8	69	471,2	4	
2 Завтрак	"Снежок	150	4,2	3,8	17	117		
Обед	Икра свекольная	50	0,7	2,3	2,8	98	3,6	5
	Суп картофельный на гов/б	200	5,4	4	11	112	9,6	9
	Биточки из говядины с макаронами	70 120	10,2 3,4	11,1 3,4	16,6 29	176 152	1	59 75.
	соус	30	0,3	1,2	2Д	25	198	84
	Компот из сухофруктов	200	0,6		21	100	0,6	91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,06	20,5	103		
			23,9	22,06	103	766	15,8	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные с пюре картофельным	70 200	11,4 4,4	1Д 5,2	2 15,6	74 141	0,62 6,2	86. 78
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	4	133.
	Хлеб пшеничный	40	2,5	2,5	20,4	127		
	Мандарины	150	1,2	3	11,5	49	20	
			19,7	15,86	62,8	443	30,8	
	Итого за четвёртый день		59,1	61,52	251,8	1797,2	50,6	
День 5								
Завтрак	Каша гречневая	200	6,2	8,5	23,4	177	1,4	40

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	молочная вязкая							
	Бутерброд с маслом	40/5	3	6,6	20,5	164,4	0,3	1.
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	153	2	100
			14,6	19,5	67,5	494,4	1/9	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	5,6	4	22,4	178	1,4	34
Обед	Огурец солёный	30	0,3	0,3	0,5	4	0,01	
	Суп с рисом на гов/б	200	5,6	5,5	28	115	0,8	15
	Жаркое по-домашнему	200	13	13,1	21,6	301	4,1	94.
	Отвар шиповника	200	0,6		31,6	130	0,6	91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,06	20,5	103		
			22,8	18,96	102,2	653	5,6	
Уплотненный полдник	Колбаса с	60	7	13	0,2	125	ОД	
	капустой тушёной	130	2,6	3,6	7,3	93,3	22,8	82
	Пирожок с рисом и яйцом	100	7,21	4,74	45,6	250,5	0,47	476.
	Чай с сахаром	200			7	28		96
			16,8	21,34	60,1	496,8	29	
	Итого за пятый день		59,8	63,8	252,2	1822,2	37,9	
	Итого за неделю		301	315,5	1272,3	9131		
Среднее значение за неделю		60,2	63,11	254,46	1826,2	35,6		
День 6								
Завтрак	Каша из хл. "Теркулес" молочная жидкая	200	5,6	5	26,5	201	1,4	34
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,9	10,6	20,8	217,2	0,2	1.
	Чай с сахаром	200			7	28		96
			12,5	15,6	54,3	446,2	1,6	
2завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84	0,6	130.
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,8	3,5	8,6	52	2,81	18.
	Суп овощной со сметаной на гов/б	200	2,3	5,3	31	98,3	8,5	12
	Запеканка вермишелевая с мясом		16,6	11,7	28	315	2,5	292
	соус	30	0,3	1,2	2,1	20	1	84
	Кисель	200			13,8	64	0,2	93
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,06	20,5	103		
			23,3	21,76	104	652,3	15	
Уплотненный полдник	Творожный пудинг	150	16,2	14,8	32	327,44	0,3	225
	Какао с молоком	200	4,5	4,4	23,6	158	2	100
	Хлеб пшеничный	40	2,5	2,5	20,4	127		
	Конфета шоколадная	10	0,5	3,6	5,6	55,4	2	
			23,7	25,3	81,6	667,84	4,3	
	Итого за шестой день		60,3	63,46	259,5	1850,34	21,5	
День 7								
Завтрак	Каша молочная	200	2Д	8	24,6	183	0,7	35

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	пшеничная жидкая							
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,8	25,6	158	2,2	98
	Бутерброд с маслом	40/5	3	6,6	20,5	164,4	0,3	1.
			7,6	18,4	70,7	505,4	3,2	
2 завтрак	Йогурт	200	6,6	5	28,6	150		
Обед	Борщ со сметаной на кур/б	200	1,5	7	9	125	4	6
	Бефстроганов с кашей гречневой рассыпчатой	70 100	6,4 4,8	12,3 2,1	3,5 20,4	175 112,3	0,3 0,7	91. 39
	Компот из сухофруктов	200	0,6		33,6	145,4	0,6	91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,06	20,5	103		
			16,6	21,46	87	660,7	6	
Уплотненный полдник	Рыба запечёная в омлете	150	23,1	7,9	11,3	185	1,5	249.
	зелёный горошек	30	2	0,2	3,3	24,3	4	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,6	4	133.
	Хлеб пшеничный	40	2,5	2,5	20,4	127		
	Груши	200	0,8	0,6	25,1	112,5	3	
			28,6	15,26	73,4	501,4	12,5	
	Итого за седьмой день		59,4	60,12	259,7	1817,5	21,7	
День 8								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	8	8	27,8	203	1,4	33
	Бутерброд с маслом	40/5	3	6,6	20,5	164,4	0,3	1.
	Чай с молоком	200	3	3,2	21	61	1,4	97
			14	17,8	69,3	428,4	3Д	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,7	0,6	14,8	69	3	130.
Обед	Рассольник со сметаной на кур/б	200	5,1	5,9	14,3	147,6	6	8
	Биточки из курицы со сложным гарниром	50 100/100	8,4 4,2	6,3 5,8	8,9 13,3	130 155	0,4 20,2	71 78; 82
	Кисель	200			13,8	64	0,2	93
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,06	20,5	103		
			21	18,06	70,8	599,6	26,8	
Уплотненный полдник	Сосиски с макаронами	50 120	8 4,4	11,5 3,4	0,1 29	126 168	од	75.
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	2	100
	Хлеб пшеничный	40	2,5	2,5	20,4	127		
	зефир	40	0,4		36	130	ОД	
			20,7	21,8	109,1	709	2,2	
	Итого за восьмой день		56,4	58,26	264	1806	35,1	
День 9								
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	200	4,5	7,7	25,8	158	0,7	32
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	4,9	10,6	20,8	217,2	0,2	1.
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,8	25,6	158	2,2	98

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			12,4	22,1	72,2	533,2	3Д	
2 завтрак	"Снежок	150	4,2	3,8	21	117		
	Икра морковная	50	0,8	3,2	2,7	50	2	4
Обед	Суп картофельный с горохом на гов/б	200	3,6	1,7	12,8	117,2	6	9
	Запеканка картофельная с мясом	200	13,2	15,8	25,2	336	3,8	66
	соус	30	0,3	1,2	2Д	20	1	84
	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,6	130	0,6	91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,06	20,5	103		
			21,8	21,96	94,9	756,2	12	
Уплотненный полдник	Ёжики рыбные тушёные в овощах	175	17,1	9,5	8,6	210,5	5,6	48
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,6	4	133.
	Хлеб пшеничный	40	2,5	2,5	20,4	127		
	Апельсины	200	1,8	0,4	32	72	5	
			21,6	16,46	74,3	462,1	14,6	
	Итого за девятый день		60	64,32	262,4	1868,5	29,7	
День 10								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,1	29,3	197,4	1,4	31
	Бутерброд с маслом	40/5	3	6,6	20,5	164,4	0,3	1.
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	28,3	158	2	100
			14,6	18,1	78,1	519,8	1,9	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,7	0,6	18,3	69	3	130.
Обед	Суп вермишелью на гов/б	200	8	3,9	19	123	0,8	13
	Голубцы ленивые	200	18,3	19,2	18,6	286,7	26	92.
	соус	30	0,3	1,2	2Д	20	1	84
	Отвар шиповника	200	0,6		31,6	139,5	0,6	91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,06	20,5	103		
			30,5	24,36	91,8	672,2	2,8,4	
Уплотненный полдник	Винегрет	100	1,4	10,2	7,2	168	9,1	3
	Булочка "Веснушка"	100	8,1	5,5	49,1	299		107
	Чай с сахаром	200			7	28		96
			9,5	15,7	63,3	495	9,1	
	Итого за десятый день		55,3	58,76	251,5	1756	42,4	
	Итого за неделю		291	304,9	1297,1	9098,34	150,4	
Среднее значение за неделю		58,3	60,98	259,42	1819,67	30,1		