

Примерное десятидневное меню МБДОУ № 50 «Радуга» лето – осень , дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя: 1								
Сезон : лето-осень								
Категория: дети от 3 до 7 лет								
День 1 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	0	1
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07	11
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	1204,00	48,64	0,1	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	9,93	14,61	1265,72	466,1	0,17	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	0	532
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08	13,10	55	0
ОБЕД	Борщ с мясом	250	2,33	3,88	13,61	98,78	5,81	29
	Шницель	70	10,68	11,72	5,74	176,54	0,1	20
	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,73	5,43	45,00	263,8	0	34
	Соус томатный	30	0,16	1,09	1,57	16,8	0,7	21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,4	51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	28,26	23,00	126,49	833,31	7,01
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,92	179,24	12,44	49
	Сельдь	20	1,52	1,20	0,63	19,39	0,47	61
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	23
	Кефир	150	4,20	4,80	7,05	87	1,05	52
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, сухари)	30	2,50	3,54	22,47	125,1	2,7	50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6,81	15,89	40,02	323,73	15,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	45,41	53,58	1445,33	1678,14	22,79	

Неделя:	1							
Сезон :	лето-осень							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 (вторник)								
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,91	2
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	55
	Бутерброд с маслом сливочным ,сыром	50	6,30	9,17	19,41	185,33	0,09	112
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	14,03	18,42	57,74	452,56	2,3	
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	100	1,50	1,50	21,00	95	10	9
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,50	1,50	21,00	95	10
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	3,04	2,47	38,43	2,08	37
	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	22
	Котлета рыбная	80	11,82	2,17	7,74	98,06	0,24	24
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	18,16	32
	Кисель из сока натурального	200	4,19	3,72	30,24	171,4	1,43	58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	27,45	18,71	110,71	723,44	30,16
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом	150	9,08	10,63	48,79	327,15	0,08	39
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,58	53
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	11,87	13,18	62,06	414,4	1,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	54,85	51,81	251,51	1685,4	44,12	

Неделя:	1							
Сезон :	лето-осень							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 (среда)								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная	205	10,52	11,86	40,51	311	1,2	13
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	11
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,58	53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	15,76	21,96	68,40	534,25	2,78	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	200	5,60	6,40	9,40	116	1,4	52
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,60	6,40	9,40	116	1,4
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	6	0,00	0,00	0,00	0	0	38
	Борщ с мясом	250	2,33	3,88	13,61	98,78	5,81	29
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,432	18,165	441
	Колбаса варёная	120	11,00	23,90	0,00	259,1	0	41
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0	123
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		856	27,05	35,72	121,28	916,602	24,375
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем	200	17,20	11,30	19,60	250	6	50a
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19019,	15,04	60,96	0	194
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, сухари)	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0	603
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	21,91	#ЗНАЧ!	65,72	445,28	6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1941	70,32	#ЗНАЧ!	264,80	2012,132	34,555	

Неделя:	1							
Сезон :	лето-осень							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 (четверг)								
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	200	4,94	6,06	18,64	182,1	2,08	4
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	55
	Кофейный напиток с молоком	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	7,93	9,25	53,39	361,75	3,38	
ЗАВТРАК2	Сои овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,6	10	10
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	100	0,50	0,00	10,10	42,6	10	
ОБЕД	Салат из помидор с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	37
	Суп с клёцками на мясном бульоне	250	5,02	11,30	32,37	149,6	7,53	28
	Плов из отварной говядины	180	23,25	19,85	32,36	401,68	2,53	26
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,00	14,93	60,64	1,72	57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	23,51	19,28	124,41	762,05	42,735	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запечённые	150	28,67	7,48	39,59	340,16	0,37	40
	Ряженка 4%	200	5,60	6,40	9,40	116	1,4	52
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		376	11,94	14,50	58,22	401,16	5,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1696	43,22	43,03	246,12	1567,56	61,835	

Неделя:	1							
Сезон :	лето-осень							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 (пятница)								
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,91	3
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	11
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,58	53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	10,18	16,16	46,51	371,79	2,49	
ЗАВТРАК 2	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10	9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	44	10	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	2,23	44,52	10,05	37
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,73	15,42	140,58	1,13	15
	Жаркое по-домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	7,74	27
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,4	51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		780	30,41	46,54	102,87	953,98	0,4	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0	48
	Икра свекольная	100	0,90	4,70	5,92	69,6	5,52	47
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,7	55
	Булочка домашняя	70	5,09	8,24	42,50	266,23	0	43
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	23
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		240	13,44	17,84	63,19	469,33	5,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	54,43	80,94	222,37	1839,1	18,41	

Неделя:	2							
Сезон :	лето-осень							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная рассыпчатая	210	7,85	4,56	47,55	256,9	85	5
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	11
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,1	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	10,42	12,11	74,21	441,54	85,1	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,6	2	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,6	2	
ОБЕД	Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком	60	0,58	3,68	2,23	44,52	10,05	37
	Суп картофельный с бобовыми	250	3,22	9,77	11,40	142,93	20,03	17
	Голубцы ленивые	140	7,43	7,58	5,58	120,37	10,6	36
	Картофельное пюре	100	3,19	6,06	23,29	160,45	18,16	32
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,57	0,06	30,20	123,6	1,09	51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		830	20,79	28,03	105,38	755,47	59,93	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,58	0	213
	Икра кабачковая	100	0,90	4,70	5,92	69,6	5,52	48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	46
	Какао с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,58	23
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, сухари)	30	2,50	3,54	22,47	125,1	2,7	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		191	10,19	13,16	38,34	306,28	8,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1571	41,90	53,30	228,03	1545,89	155,25	

Неделя:	2							
Сезон :	лето-осень							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 (вторник)								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными издел	200	5,58	6,12	19,34	156,08	0,91	6
	Бутерброд с маслом сливочным ,сыром	55	3,60	9,17	19,41	185,33	0,09	14
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	11,97	18,48	58,46	460,1	2,3	
ЗАВТРАК 2	Кефир	200	5,60	6,40	9,40	116	1,4	52
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,60	6,40	9,40	116	1,4	
ОБЕД	Борщ с мясом	250	2,33	3,88	13,61	98,78	5,81	29
	Биточки рыбные	90	11,59	2,15	7,59	73,55	0,36	24
	Соус томатный	50	0,16	1,09	1,57	16,8	0,71	21
	Рис отварной	150	2,49	4,07	2,50	15,04	0	35
	Кисель из сока натурального	200	0,16	0,00	14,99	60,64	1,72	58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	22,53	12,07	72,94	428,41	8,6
ПОЛДНИК	Пудинг творожно-рисовый со сгущенным молоком	180	29,23	8,83	29,89	316,09	0,2	39a
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	55
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	32,02	12,02	49,60	434,78	1,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1855	48,18	48,97	190,40	1439,29	13,8	

Неделя:	2							
Сезон :	лето-осень							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 (среда)								
ЗАВТРАК	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	14,48	10,47	26,84	259,2	0,33	7
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	14
	Чай с молоком	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,73	53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	22,52	24,40	50,84	512,51	3,06	
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,40	0,40	9,80	44	10	9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	44	10	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	38
	Суп картофельный с макаронными издел	250	2,82	2,86	21,76	124,08	8,25	18
	Плов из отварной курицы	160	16,00	14,78	26,76	304	0,41	31
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,19	3,72	30,24	171,4	1,43	51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	29,26	25,89	112,86	803,46	15,79	
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем	200	17,20	11,30	19,60	250	6	50a
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	23
	Кефир	200	5,60	6,40	9,40	116	1,4	52
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, сухари)	4	3,00	4,72	29,96	166,84	8	50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		274	25,57	21,04	94,01	654,18	14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	57,76	45,87	258,48	1669,28	103,207	

Неделя:	2							
Сезон :	лето-осень							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	200	6,34	8,90	25,49	27,38	0	4
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	11
	Какао с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,58	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	11,58	19,00	53,38	250,63	1,58	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	20	5,60	6,40	9,40	116	1,4	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		20	5,60	6,40	9,40	116	1,4	
ОБЕД	Салат из свежих помидор и огурцов	30	0,27	3,04	2047,00	38,43	2,08	37
	Лапша домашняя на курином бульоне	250	1,92	6,33	10,05	104,16	12,35	19
	Тефтели из печени с рисом	96	23,25	28,86	4,69	369,09	0,36	30
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	18,16	32
	Компот из свжих плодов и ягод	200	0,16	0,00	14,93	60,64	1,72	57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		656	31,40	39,11	2109,35	735,92	16,51	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	150	28,67	7,48	39,59	340,16	0,37	45
	Чай с молоком	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,37	53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	34,26	13,86	48,97	457,47	2,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1466	82,84	78,37	2221,10	1560,02	22,23	

Неделя:	2							
Сезон :	лето-осень							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшённая жидкая	200	6,04	7,27	37,29	227,16	0	8
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	11
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,58	53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	11,28	17,37	65,18	450,41	1,58	
ЗАВТРАК 2	Яблоки	100	1,50	1,50	21,00	95	10	9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,50	1,50	21,00	95	10	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами(сайра)	250	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11	16
	Котлета	70	10,68	11,72	5,74	176,54	0,1	20
	Соус томатный	30	0,16	1,09	1,57	16,8	0,7	21
	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	0	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,4	51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	25,79	22,09	82,21	637,98	10,31	
ПОЛДНИК	Оладьи с маслом, джемом, сахаром	80	4098,00	4,60	43,40	235	0,32	42
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	59
	Вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,84	0,24	602
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	4102,07	8,91	95,55	490,53	1,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	4140,64	49,87	263,94	1673,92	23,75	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16494	4639,55	#ЗНАЧ!	5592,08	16670,732	456,109	