

Утверждено: Заведующий МБДОУ детский сад № 253
 Примерное 10 дневное меню



Селиверстова В. П.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Смертительная какая ценность, л	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	л			
День 1 (понедельник)									
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,72	4,9	25,6	177,52	0,42	7.5/4/1	
	Батон с маслом 40/5	45	3,09	5,33	21,23	131,38	0	7.035	
	Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,1	60,66	0,26	7.118/1	
	Итого завтрак	405	9	11,51	56,93	369,56	0,68		
Второй завтрак	Апельсин	100	0,6	0,14	7,21	28		7.090-1	
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп.лука с растит маслом	50	0,95	3,09	7,91	69,2	0,92	7.27/1/1	
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	2,65	5,33	16,254	122,22		7.255	
	Бифштекс рубленый паровой	70	14,67	13,4	0,26	200,29		7.13/8/1	
	Капуста тушеная	150	2,2	4,21	12,45	89,48		7.8/3	
	Компот из сухофруктов	180	0,432	0,018	15,37	67,1	50,2	7.115/3	
	Хлеб ржаной	40	2,47	0,449	15,65	62,5	0	7.003	
	Гренки	15	1,29	0,142	8,21	38,29	0	7.34/2/4	
Итого обед	705	24,662	26,639	76,104	649,09	51,08			
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	120	13,55	20,44	15,18	276,66		7.14/5/3	
	Сгущенное молоко	20	1,28	1,51	10	51,43	0	7.351	
	Чай с сахаром	180	0	0	10,64	44,35	0	7.354/4	
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,7	41,48	0	7.050	
	Зефир	35	0,28	0	27,48	106,4	0	7.155-2	
Итого полдник	375	16,59	22,13	73	520,32	0			
Итого за 1 день		1585	50,882	60,419	213,244	1566,97	51,76		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Средств кал ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	л			
День 2 (вторник)									
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,56	6,17	33,8	224,44	0,42	7.7/4/1	
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,25	7,54	21,36	160,55	0,07	7.357	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	0,52	7.13/10/1	
	Итого завтрак	414	13,22	16,19	68,46	479,36	1,01		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		7.031	
	Салат из св огурцов с растит маслом	50	0,37	5,05	1,77	51,46	0	7.14/1/1	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	6,16	6,26	11,25	121,3		7.н39с/2.	
	Гуляш из отварного мяса	70	16,64	17,97	4,52	273,91	0	7.12/8/2	
	Картофельное пюре	150	4,7	4,4	36,54	200,22	0	7.64с/5	
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,02	15,37	67,1	50,2	7.115/3	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	65,55	0	7.003	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,8	0	7.050	
	Чеснок	1	0,16	0	0,15	1,16		7.371-2	
	Итого обед	711	32,38	34,36	106,44	868,47	50,16		
	Уплотненный полдник	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	9,15	3,01	8,57	220,02	1,41	7.127/1
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,8		7.050
Раженка		180	5,6	6,4	8,2	140	0,8	7.363-5	
Печенье		30	3,12	1,56	23,0	137,4		7.308	
Итого полдник	385	19,39	11,15	49,83	455,3	2,21			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за 2 день			1610	65,49	61,80	234,83	1849,1	53,38
День 3 (среда)								
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	180	2,2	9,36	9,83	126,09		7.288/2
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,32	21,36	131,38	0	7.035
	Какао с молоком	180	2,86	2,97	13,7	100,69	0,52	7.14/10/1
Итого завтрак		405	8,2	17,65	44,85	358,16	0,52	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6		7.346
	Салат из помидор	50	0,62	2,6	2,73	35,0	1,16	7.288/2
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,82	4,57	11,72	92,43		7.31/2
	Печень по-строгановски	70	9,31	10,82	1,91	171,35	3,53	7.9/8/2
	Макаронные изделия отварные	150	5,88	3,48	43,9	158,74		7.9/8/4
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,02	15,37	67,1	50,2	7.115/3
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	65,55	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,83	0	7.050
Итого обед		710	21,98	22,15	102,37	632,03	54,85	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,54	13	115,5		7.22/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,83		7.050
	Чай с сахаром	180	0	0	10,63	44,35	0,26	7.354/6
	Ватрушка с повидлом	70	2,24	1,96	56,63	245,00		7.277
Итого полдник		470		6,68	90,28	446,68	0,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	л			
Итого за 3 день			1685	30,53	46,83	247,88	1476,47	55,63	
День 4 (четверг)									
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,21	6,64	22,5	182,61	0,07	7.095/2	
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,45	7,74	21,36	160,55	0,52	7.357	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	0,59	7.13/10/1	
	Итого завтрак	414	12,07	16,86	57,16	437,53			7.031
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46			7.031
Обед	Салат из моркови с раст. Маслом	50	0,65	2,05	5,65	38,77	3,86	7.057	
	Суп из овощей с мясом кури со сметаной	200	7,6	4,12	9,96	133,27	1,7	7.106-3	
	Рагу из мяса кур	180	39,17	34,79	43,96	702,25	50,2	7.3/9/1	
	Компот из яблок	180	0,07	0,05	13,30	55,6	0,7	7.003	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	67,19	0,7	7.050	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38		7.371-2	
	Чеснок	1	0,16	0	0,15	1,16			
	Итого обед	671	41,00	41,67	99,76	1044,62	55,72		
Уплотненный полдник	Тудинг из творога с морковью	150	14,72	21,27	24,44	349,18		7.18/5/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050	
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	55,29		0,7.351	
	Чай с лимоном	180	0,36	0	11,65	49,25		0,8.7.022-4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Итого полдник	370	18,1	23,2	57,58	499,92	0,8	
	Итого за 5 День	1555	71,64	81,82	224,6	2028,07	57,11	
День 5 (пятница)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,81	5,69	28,17	208,33	0,42	7.11/4/1
	Батон с повидлом 40/20	60	3,15	1,2	33,99	161,42		7.035/8
	Какао с молоком	180	2,86	2,97	13,7	100,69	0,52	7.14/10/1
	Итого завтрак	420	11,82	9,86	75,82	470,44	0,94	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,3		7.183-1
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,94	3,65	7,78	72,52		7.28/1
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	0,89	2,05	6,88	102,58		7.258
	Плов с мясом говядины	200	15,02	17,16	30,74	360,36	0	7.4/8/1
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,02	15,37	67,1	50,2	7.115/3
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	68,91	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Чеснок	1	0,16	0	0,15	1,16		7.371-2
	Итого обед	701	21,36	23,54	87,66	719,01	50,16	
Уплотненный полдник								
	Рагу из овощей	150	2,82	4,02	14,05	107,97		7.180-3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Йогурт питьевой	180	9,6	6,15	16,34	150,8	0	7.023-2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	л			
	Пираник	35	1,68	0,98	27,2	122,5		7.081	
	Итого полдник	385	15,62	11,33	67,61	427,5	0		
	Итого за 4 день	1606	49,85	44,8	246,35	1679,2	51,1		
День 6 (понедельник)									
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев	180	5,24	7,79	22,9	187,67		7.н123-с4	
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,32	21,36	131,38	0	7.035	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	0,52	7.13/10/1	
	Итого завтрак	405	10,76	15,59	57,56	413,42	0,52		
	Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031	7.031
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	0,82	3,38	6,44	54,93		7.3/1/1	
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,96	4,2	4,02	101	7,165	7.165	
	Голубцы ленивые	230	14,04	13,16	14,4	220,92		7.н243	
	Компот из сухофруктов.	180	0,43	0,02	15,37	67,1	50,2	7.115/3	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38		7.050	
	Итого обед	720	21,17	21,42	66,97	562,73	50,16		
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	120	15,25	19,63	11,44	203,36		7.н039-3	
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	47,06	0	7.351	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,58	0	7.052	
	Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,1	60,66	0,26	2021/30/10	
	Печенье	30	3,12	1,56	23,0	137,4		7.308	
Итого полдник	380	23,31	24,48	71,08	518,06	0,26			
Итого за 6 день	1605	55,74	61,59	205,71	1540,21	#3НАЧ1			
День 7 (вторник)									
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	4,34	6,32	16,45	163,04		7.н124с-4	
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,45	7,74	21,36	163,08	0,07	7.175/1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	л				
Второй завтрак	Какао с молоком	180	2,86	2,97	13,7	100,69	0,52	7.14/10/1		
	Итого завтрак	414	12,65	17,03	51,47	426,81	0,59			
	Банан	100	1,1	0,07	15,26	62,30		7.183-1		
	Салат из отвар. Свеклы и яблок	50	0,52	3,73	7,19	66,92		7.24/1/1		
	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200	1,69	2,76	8,13	63,4		7.1145-1		
	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	23,34	23,01	27,70	324,02	16,56	7.1041/1		
	Соус сметанный	20	0,24	1,62	0,79	23,96		7.61/1/2		
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,02	15,37	67,1	50,2	7.115/3		
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050		
Чеснок	1	0,16	0	0,15	1,16		7.371-2			
Итого обед	741	31,24	31,87	101,18	665,34	66,72				
Углотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,38	7,29	39,15	267	0,02	7.43-2/3/1		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050		
	Йогурт	180	8,98	5,74	15,28	152,75	0,26	7.075-3		
	Пряник	35	1,68	0,98	27,20	122,50		7.023-2		
	Итого полдник	415	20,56	14,19	91,65	588,5	0,28			
	Итого за 7 день	1670	46,67	63,16	259,56	1742,90	0,87			
	День 8 (среда)									
	Завтрак	Суфле творожное	150	18	27,75	20,43	306,134	0,35	7.19/5/1	
		Стушенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	49,15	0	7.351	
		Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,36	131,38	0	7.035	
Какао с молоком		180	2,41	2,48	13,3	94,37	0,52	7.14/10/1		
Итого завтрак	350	24,99	37,3	66,56	581,034	0,87				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575813

Владелец Селиверстова Вера Павловна

Действителен с 26.08.2021 по 26.08.2022