

10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 понедельник								
Завтрак:	1.Каша пшеничная молочная	200	7,38	9,79	41,14	289,44	9,3	68
	2.Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,10	-	
	3.Чай с сахаром	200	-	-	12,48	44,79	-	80
итого завтрак			9,68	12,69	75,92	459,33	9,3	
2-ой Завтрак	1.Сок // Фрукт	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	160234//368//21 0104//210105
Обед:	1.Борщ со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,86	27
	2.Жаркое по-домашнему с мясом	200	10,93	15,0	20,91	262,36	16,06	66
	3.Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0,12	7
	4. Компот из сухофруктов	200	0,50	-	21,15	86,6	0,42	
итого обед			16,7	20,29	72,89	545,15	24,46	
Полдник	1.Домашняя булочка	80	8,24	6,4	49,2	290,8	-	14
	2. Чай с сахаром	200	-	-	12,48	44,79	-	80
итого			8,24	6,4	61,68	335,59	-	
Ужин	1.Вареное яйцо	40	5,08	4,6	0,3	62,8	0,39	
	2.Кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,7	19,6	127,10	0,8	395
	3. Бутерброд с маслом, сыром	40/8/12	5,04	11,2	16,00	215,0	0,15	2
итого ужин			14,62	19,5	35,9	404,9	1,34	
Итого за первый день:			50,24	59,08	266,59	1836,97	39,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 вторник								
Завтрак:	1.Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25,00	222,38	9,32	64
	2.Бутерброд с маслом, сыром	40/8/12	5,04	11,2	16,0	215,0	0,15	2
	3.Чай сладкий	200	-	-	12,48	44,79	-	80
итого завтрак			12,02	21,62	53,48	482,17	9,47	
2-ой Завтрак	1.Йогурт// Снежок	200	5,8	6,4	8,0	118,0	1,8	251
Обед:	1.Суп рыбный	200	19,71	2,13	10,55	155,28	14,14	95
	2.Печеночные оладья с подливой	70	16,98	8,14	6,83	168,0	15,51	120
	3.Отварной рис	140	3,46	3,96	38,25	194,59	-	191
	4.Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0,12	7
	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	-	21,15	86,6	0,42	
итого обед			43,1	14,73	99,78	706,97	30,19	
Полдник	1. Рогалик с повидлом	50	4,13	5,91	33,06	193,67	0,01	5
	2. Чай сладкий// чай с лимоном	200	0	0	12,48	44,79	0,09	80//200,264
итого			4,13	5,91	45,54	238,46	0,1	
Ужин	1. Суфле из отварной рыбы	150	21,44	12,6	6,20	224,81	1,2	
	2. Батон	30	3,38	1,31	23,13	117,9	-	6
	3. Кисель	200	-	-	30,0	129,0	-	376
итого ужин			24,82	13,91	59,33	471,71	1,2	
Итого за второй день			89,87	62,57	266,13	2017,31	42,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 среда								
Завтрак:	1.Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,0	2,09	88
	2.Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,06	3
	3.Чай сладкий	200	-	-	12,48	44,79	-	80
Итого			8,51	11,83	52,19	344,79	2,15	
2-ой Завтрак	1.Йогурт // Снежок	200	5,8	6,4	8,0	118,0	1,8	251
Обед:	1. Суп гороховый на м/б	200	4,62	4,52	14,2	105,91	13,36	72 7
	2. Плов с мясом говядины	200	16,5	10,8	32,1	299,5	46,5	
	3. Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0,12	
	4. Компот из плодов сухих	200	0,5	-	21,15	86,6	0,42	
итого			24,07	15,82	90,45	594,51	60,4	
Полдник	1. Пирожок с капустой	100	6,83	9,9	29,48	234,8	1,53	397
	2. Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,83	
Итого			10,91	13,44	47,06	353,69	3,36	
Ужин	1.Сырники со сметанным соусом	150/10	28,44	19,51	17,1	357,16	90,45	463 80
	2. Чай сладкий	200	-	-	12,48	44,79	-	
Итого			28,44	19,51	29,58	401,95	90,45	
Итого за третий день			77,73	67,0	227,28	1812,94	158,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 четверг								
Завтрак:	1.Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201,0	2,15	84
	2.Батон с маслом и сыром	40/8/12	5,04	11,20	16,00	215,0	0,15	2
	3. Чай сладкий	200	-	-	12,48	44,79	-	80
Итого			11,25	18,93	56,19	460,79	2,3	
2-ой Завтрак	1 Сок // Фрукт /	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	160234//368//2 10104//210105
Обед:	1. Щи со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,62	56
	2. Тефтеля мясная со сметанным соусом	70	14,11	10,72	7,86	184,13	0,66	148
	3. Картофельное пюре	140	5,24	2,38	14,25	101,95	14,08	206
	4. Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23,0	102,5	0,12	7
	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	-	21,15	86,6	0,42	
Итого			25,25	17,95	73,13	569,67	30,9	
Полдник	1. Кондитерское изделие	30	2,3	2,9	22,3	125,1	-	
	2. Кисель молочный	200	5,81	5,0	18,15	155,06	2,6	361
			8,11	7,9	40,45	280,16	2,6	
Ужин	1.Оладьи с джемом //сгущенным молоком	100/30	9,4	9,6	56,6	350,6	0,12	52
	2.Чай с сахаром// чай с лимоном	200	-	-	12,48	44,79	-	80//200,264
Итого			9,4	9,6	69,08	395,39	0,12	
Итого за четвертый день			55,01	54,58	259,05	1798,01	39,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 пятница								
Завтрак:	1.Каша пшеничная	200	6,86	7,24	26,92	199,64	0,99	91
	2.Бутерброд с маслом, сыром	40/8/12	5,04	11,2	16,00	215,0	0,15	2
	3.Чай сладкий	200	-	-	12,48	44,79	-	80
Итого завтрак			11,9	18,44	55,4	459,43	1,14	
2-ой Завтрак	1 Сок // Фрукт	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	160234//368//210104//210105
Обед:	1. Суп картофельный с фасолью на м/б	200	7,42	6,91	11,7	139,17	5,6	144/107
	2. Макароны отварные с маслом	135	4,69	8,69	29,5	213,09	0,08	65
	3. Курица порционно	80	17,8	11,3	-	185,7	1,27	46
	4. Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0,12	7
	5. Компот из плодов сухих	200	0,5	-	21,15	86,6	0,42	
Итого обед			32,86	27,4	85,35	727,06	7,49	
Полдник	1. Пирожок с картошкой	80	3,6	1,8	24,4	126,0	-	294
	2. Чай сладкий	200	-	-	12,48	44,79	-	80
			3,6	1,8	36,88	170,79	-	
Ужин	1. Манные биточки	80	3,41	2,5	20,17	116,8	0,34	199
	2. Кисель	200	-	-	30,0	129,0	-	376
Итого ужин			3,41	2,5	50,17	245,8	0,34	
Итого за 5 день			52,77	50,34	248,0	1695,08	12,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Понедельник								
Завтрак:	1. Каша рисовая молочная	200	7,0	5,7	35,1	211,1	32,9	173
	2. Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125,1	-	6/95
	3. Чай сладкий	200	-		12,48	44,79	-	80
Итого			9,3	8,6	69,88	380,99	32,9	
2-ой Завтрак	1. Сок // Фрукт	200	1	0,2	20,2	92,0	4,0	160234//368//2 10104//210105
Обед:	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,2	4,24	11,62	133,8	8,59	39
	2. Гороховое пюре	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,62	161
	3. Гуляш из говядины в томатном соусе	50	9,38	7,12	2,82	112,81	0,74	
	4. Компот из сухофруктов	200	0,5	-	21,15	86,6	0,42	
	5. Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0,12	7
Итого			35,11	20,36	99,58	726,8	10,49	
Полдник	1. Сдобная булочка	90	6,79	9,16	41,7	295,75	0,18	9
	2. Чай сладкий	200	-	-	12,48	44,79	-	80
Итого			6,79	9,16	54,18	340,54	290,56	
Ужин	1. Омлет натуральный	100	19,4	29,4	14,4	257,1	0,93	214
	2. Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	395
Итого			23,9	33,1	34,0	384,2	1,73	
Итого за шестой день			76,1	71,42	277,84	1924,53	339,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Вторник								
Завтрак:	1. Каша молочная Геркулес 2. Бутерброд с маслом сыром 3. Чай сладкий	200 40/8/12 200	6,35 5,04 -	8,51 11,2 -	21,86 16,0 12,48	187,0 215,0 44,79	2,12 0,15 -	93 2 80
Итого:			11,39	19,71	50,34	446,79	2,27	
2-ой Завтрак	1. Йогурт // снежок	200	5,8	6,4	8,0	118,0	1,8	251
Обед:	1. Свекольник со сметаной 2. Капуста тушеная 3. Котлета рыбная 4. Хлеб ржаной 5. Компот из сухофруктов	200 130 70 50 200	3,60 2,55 6,83 2,45 0,5	5,53 2,54 3,81 0,5 -	11,73 12,18 24,8 23,0 21,15	123,52 82,06 99,75 102,5 86,6	8,6 20,6 0,5 0,12 0,42	58 134 7 76
Итого:			15,93	12,38	92,86	494,43	30,24	
Полдник	1. Пирожок с рисом и яйцом 2. Витаминизированный напиток	80 200	5,92 -	7,68 -	35,36 18,6	233,76 74,0	0,48 -	45 80
итого			5,92	7,68	53,96	307,76	0,48	
Ужин	1. Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком 2. Чай сладкий // чай с лимоном	200 200	21,93 -	15,06 -	21,44 12,48	308,75 44,79	0,69 0,09	237 80//200,26 4
Итого			21,93	15,06	33,92	353,54	0,78	
Итого за седьмой день			60,97	61,23	239,08	1720,52	35,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 среда								
Завтрак:	1.Суп молочный с вермишелью 2. Бутерброд с маслом 3. Чай сладкий	200 30/5 200	5,12 2,3 -	4,24 4,36 -	17,6 14,62 12,48	114,8 108,0 44,79	1,69 0,06 -	80
Итого:			7,42	8,6	44,7	267,59	1,75	
2-ой Завтрак	1.Сок//Фрукт	200	1	0,2	20,2	92,0	4	160234//368//210 104//210105
Обед:	1. Рассольник ленинградский со сметаной 2. Каша гречневая рассыпчатая 3.Бефстроганов из отварной говядины в молочно- сметанном соусе 4. Хлеб ржаной 5. Компот из плодов сухих	200 140 80 50 200	5,11 7,84 13,38 2,45 0,5	4,18 5,74 12,62 0,5 -	3,72 35,7 3,4 23,0 21,15	147,91 225,96 180,65 102,5 86,6	5,95 - 3,75 0,12 0,42	76 323 126 1 7
Итого:			29,28	23,04	86,97	743,62	10,24	
Полдник	1. Кондитерское изделие 2. Йогурт// Снежок	30 20	2,3 5,8	2,9 6,4	22,3 8,0	125,1 118,0	- 1,8	6/95 251
Итого:			8,1	9,3	30,3	243,1	1,8	
Ужин	1.Биточки рисовые 2. Сметанный соус 3. Чай сладкий	80 20 200	3,41 0,90 -	2,51 1,28 -	20,17 1,71 12,48	116,8 30,18 44,79	0,34 0,16 -	199 86 80
Итого:			4,31	3,79	34,36	191,77	0,5	
Итого за восьмой день			50,11	44,93	216,53	1538,08	18,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 четверг								
Завтрак:	1.Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,0	2,09	88
	2.Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,06	3
	3.Чай сладкий	200	-	-	12,48	44,79	-	80
Итого			8,51	11,83	52,19	344,79	2,15	
2-ой Завтрак	1. Йогурт // Снежок	200	5,8	6,4	8,0	118,0	1,8	251
Обед:	1. Борщ со сметаной	200	2,65	4,50	7,35	87,97	7,38	27
	2. Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,81	42
	3. Картофельное пюре	130	4,86	2,21	13,23	94,67	13,08	206
	4. Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0,12	7
	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	-	21,15	86,6	0,42	76
Итого:			21,56	17,63	69,01	527,14	21,81	
Полдник	1 Ватрушка с творогом	70	2,4	11,32	47,95	227,50	0,23	249
	2 Какао с молоком	200	4,8	3,54	17,18	118,89	1,83	397
Итого:			7,2	14,86	65,13	346,39	2,06	
Ужин	1 Макароны с маслом сыром	200	11,4	12,2	52,2	352,0	1,5	109.07
	2.Чай сладкий	200	-	-	12,48	44,79	-	80
Итого;			11,4	12,2	64,68	395,0	1,5	
Итого за девятый день			54,47	62,92	259,01	1731,32	29,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 пятница								
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная	200	6,86	7,24	26,92	199,64	0,99	91
	2. Батон с маслом и сыром	40/8/12	5,04	11,2	16,0	215,0	0,15	2
	3. Чай сладкий	200	-	-	12,48	44,79	-	80
итого завтрак			11,9	18,44	55,4	459,43	1,14	
2-ой Завтрак	1.Сок// Фрукт	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	160234//368//2 10104//210105
Обед:	1. Суп с клецками на к/б	200	3,58	1,5	21,84	114,94	3,9	
	2. Капуста тушеная	140	3,5	4,73	13,65	117,6	8,08	64
	3. Котлета куриная	70	13,1	2,75	10,9	120,2	-	305
	4. Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0,12	7
	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	-	21,15	86,6	0,42	76
итого обед			23,13	9,48	90,54	541,84	12,52	
Полдник	1. Гренка молочная	90	10,2	12,84	29,96	268,0	0,26	176
	2. Чай сладкий// чай с лимоном	200	-	-	12,48	44,79	-	80/200,264
итого			10,2	12,84	42,44	312,79	0,26	
Ужин	1. Картофельная запеканка с мясом.	200	8,4	12,0	13,3	269,0	16,7	291
	2. Чай сладкий	200	-	-	12,48	44,79	-	80
итого ужин			8,4	12,0	25,78	313,79	16,7	
Итого за десятый день:			54,63	52,96	234,36	1718,85	34,62	

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «Детский сад №1
поселка Красный Текстильщик»

А.П. Ермакова

Приказ от 20.12.2024 года №126



Меню приготавливаемых блюд

для детей с 12-часовым пребыванием

МАДОУ «Детский сад №1 поселка Красный Текстильщик