

Примерное меню

Рацион: 10 дней

Сезон: детсад
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша ячневая молочная	205		4	5	52	0,88
	Хлеб с сыром	30/10	2	15	5	112	0,045
	Чай с сахаром*	200			10	38	0,100
Итого за Завтрак			2	19	20	202	0,925
Обед	Салат из капусты и моркови с раст маслом	50	1	5	5	68	7,350
	Суп картофельный с зеленым горошком	200	3	3	11	85	51,10
	Плов из отварной птицы	200	27	35	35	568	0,17
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	0
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	0
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	77	50,0
	Итого за Обед			37	46	94	948
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116	2,6
	Булочка "веснушка"	60	5	4	35	201	0
	Яблоки	100			10	45	10
Итого за Полдник			11	11	55	362	12,6
Ужин сад	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	5	10	24	212	10,02
	Огурец консервированный	40			1	5	0,23
	Хлеб пшеничный*	20	3	1	20	105	0,00
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100	1,470
	Итого за Ужин сад			12	15	60	422
Итого за день			62	91	228	1934	123,865
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная	205	2	4	27	154	0,66
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100	1,470
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112	0
Итого за Завтрак			8	12	58	365	2,13
Обед	Салат из моркови с зел горошком	50	1	5	3	62	1,925
	Суп геркулесовый со сметаной	200	3	4	13	103	1,99
	Картофельное пюре	130	2	5	18	124	1,03
	Говядина в кисло-сладком соусе	70	11	14	21	260	1,40
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	0
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	0
	Компот из яблок*	200			19	76	50
	Итого за Обед			23	29	103	776
Полдник	Кисель	200			20	238	10
	Шанежка с картофелем	60	6	7	35	230	2,88
	Яблоки	100			10	45	10
Итого за Полдник			7	7	65	513	22,88
Ужин сад	Омлет натуральный*	150	17	27	5	332	0,27
	Салат из свеклы с чесноком	50	1	5	4	64	4,5
	Хлеб пшеничный*	50	8	3	50	262	0
	Чай с сахаром*	200			10	38	0,100
	Итого за Ужин сад			26	35	68	696
Итого за день			63	84	294	2350	85,865
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	205	3	4	26	153	0,020
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112	0

	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100	1,470
Итого за Завтрак			9	12	56	365	1,49
Обед							
	Салат витаминный с раст маслом	50	1	5	5	69	9,800
	Свекольник со сметаной	200	3	5	14	112	5,2
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6	6	31	207	0
	Печень по-строгановски*	100	16	16	4	222	8,60
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	0
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	0
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	77	50
Итого за Обед			32	34	99	838	63,8
Полдник							
	кефир с сахаром	200	5	6	8	110	1,1
	Крендель сахарный	60	4	8	36	232	0
	Апельсины	100			10	45	60
Итого за Полдник			10	14	55	387	61,1
Ужин сад							
	Запеканка творожно-манная*	200	30	22	33	456	0,48
	Соус мол(на сг. мол)	30	1	2	8	52	0,3
	Хлеб пшен	20	2	1	10	52	0
	Чай с сахаром*	200			10	38	0,100
Итого за Ужин сад			33	25	61	599	0,88
Итого за день			84	85	270	2189	127,27

День 4

Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	20	157	6,6
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112	0
	Какао со сгущенным молоком	200	3	4	25	144	0,60
Итого за Завтрак			11	14	60	413	7,02
Обед							
	Салат из свеклы с сол огурцом и раст маслом	50	1	5	3	62	4
	Суп гороховый с гречками	200	7	4	28	179	2,701
	Котлеты, биточки рыбные	70	2	3	8	62	0,30
	Рис отварной	130	3	5	33	191	0,00
	Соус сметанный	30		3	1	37	0,50
	Хлеб пшеничный*	30	5	2	30	157	0
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	0
	Компот из свежих фруктов	200			25	102	50
Итого за Обед			21	22	141	862	53,01
Полдник							
	Сок	200	25	24	4	332	42,
	Булочка домашняя	60	5	8	37	241	0,52
	Банан	100			10	45	10
Итого за Полдник			30	33	51	618	52,52
Ужин сад							
	Сельдь с луком с раст маслом	30	12	12	2	166	3,33
	Картофельное пюре	150	3	5	20	143	1,03
	Хлеб пшен	20	2	1	10	52	0
	Чай с сахаром*	200			10	38	0,100
Итого за Ужин сад			17	18	42	399	4,46
Итого за день			79	87	295	2293	117,01

День 5

Итого за Завтрак							
	Каша из овсяная "Геркулес" молочная	205	7	9	26	214	0,6
	Хлеб с сыром	30/10	2	15	5	112	0,045
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100	1,147
Итого за Завтрак			12	28	46	426	1,792
Обед							
	Салат из моркови с раст маслом	50	1	5	5	66	2,325
	Суп овощной со сметаной	200	2	5	6	88	10,6
	Свекла тушеная	150	2	5	12	104	16,36

	Котлеты, биточки куриные	74	11	12	8	186	0,6
	Компот из свежих фруктов	200			25	102	50
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	0
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	0
Итого за Обед			22	28	85	696	77,56
Полдник							
	Отвар шиповника*	200	2	2	12	67	26,0
	Ватрушка с творогом	60	10	11	33	287	0,3
Итого за Полдник			12	12	45	354	26,3
Ужин сад							
	Винегрет с раст маслом	180	2	18	14	229	8,75
	Омлет натуральный*	50	6	9	2	111	0,290
	Хлеб пшен	20	2	1	10	52	0
	Сок	200	25	24	4	332	42,0
	Яблоки	100			10	45	10
Итого за Ужин сад			35	52	39	769	61,04
Итого за день			81	120	215	2245	166,692
День 6							
Завтрак							
	каша пшеничная молочная	205		4	5	52	0,6
	Хлеб с сыром	30/10	2	15	5	112	0,045
	Чай с сахаром*	200			10	38	0,100
Итого за Завтрак			2	19	20	202	
Обед							
	Салат из свеклы, сыром и чесноком	50	4	10	4	118	4,5
	Суп картофельный с макаронными изделиями*	200	2	3	17	101	8
	Рагу овощное с курицей	200	18	22	20	352	5,20
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	0
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	0
	Кисель	200			20	238	10
Итого за Обед			30	35	89	960	27,7
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116	2,6
	Вафли	50	1	2	39	177	12
	Банан	100			10	45	10
Итого за Полдник			7	8	58	338	24,6
Ужин сад							
	Салат из капусты и моркови с раст маслом	50	1	5	5	68	7,350
	Рыба под омлетом*	180	8	15	11	213	0,3
	Хлеб пшеничный*	20	2	1	10	52	0
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100	1,47
Итого за Ужин сад			13	24	41	433	9,12
Итого за день			53	86	208	1933	62,165
День 7							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная вязкая	205	4	5	24	153	0,6
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112	0
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100	1,47
Итого за Завтрак			9	12	54	364	2,07
Обед							
	Огурец консервированный	40			1	5	0,23
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	9	94	0,04
	Запеканка картофель с отв мясом*	200	15	19	33	368	8,70
	Соус томатно-сливочный	30		1	3	22	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	0
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	0
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	77	50,0
Итого за Обед			25	28	88	717	59,07
Полдник							
	Сок	200	25	24	4	332	42,0
	Пирожок с капустой и яйцом	60	5	7	24	180	1,31
	Яблоки	100			10	45	10,0
Итого за Полдник			30	32	38	557	5,51
Ужин сад							
	Салат из варёных овощей	180	3	11	17	182	5,10
	Колбаса вареная детская отварная	50	9	8		105	0

	Хлеб пшеничный"	20	2	1	10	52	0
	Чай с сахаром	200	6	2	7	25	0,100
Итого за Ужин сад			19	21	33	364	5,200
Итого за день			83	94	214	2003	71,85

День 8

Завтрак							
	Каша "Дружба" молочная	205	5	7	28	195	0,6
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112	0
	Какао с молоком*	200	4	4	26	145	0,60
Итого за Завтрак			11	15	68	452	0,66

Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	3	4	11	93	6,6
	Суфле из печени	80	12	9	3	139	3,2
	Рис отварной с овощами	150	3	5	25	189	7,0
	Соус сметанный	30		3	1	37	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	0
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	0
	Компот из яблок*	200			19	76	50
Итого за Обед			24	23	89	684	67,0

Полдник							
	кефир с сахаром	200	5	6	8	110	1,1
	Булочка "Розовая"	60	5	2	33	171	0,54
	Апельсины	100			10	45	60,0
Итого за Полдник			11	9	51	326	61,64

Ужин сад							
	Запеканка творожная с изюмом	200	28	19	24	388	0,40
	Соус мол(на сг. мол)	50	2	3	13	87	0,1
	Хлеб пшеничный"	20	2	1	10	52	0
	Чай с сахаром*	200			10	38	0,100
Итого за Ужин сад			32	24	56	565	0,141
Итого за день			77	70	264	2027	126,441

День 9

Завтрак							
	Суп молочный с рисом	200	5	6	17	140	1,17
	хлеб с маслом	30/5	2	5	15	112	0
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100	1,147
Итого за Завтрак			10	14	47	352	2,317

Обед							
	Салат из капусты и моркови с раст маслом	50	1	5	5	68	7,350
	Рассольник с крупой и сметаной	200	3	6	11	109	1,66
	Картофельное пюре	150	3	5	20	143	1,03
	Котлеты, биточки рыбные	70	2	3	8	62	0,30
	Соус томатно-сметанный	30	1	3	2	42	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	0
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	0
	Компот из сухофруктов*	200	1	1	15	77	50
Итого за Обед			15	25	90	652	60,51

Полдник							
	Кисель	200			20	238	10,0
	Сочник с творогом	60	5	7	18	153	1,02
	Яблоки	100			10	45	10,0
Итого за Полдник			6	7	48	435	32,02

Ужин сад							
	Салат из свеклы с сол огурцом и раст маслом	50	1	5	3	62	4,
	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	180	13	13	35	326	0,04
	Хлеб пшеничный"	20	2	1	10	52	0
	Чай с сахаром*	200			10	38	0,100
Итого за Ужин сад			15	19	59	478	4,104
Итого за день			46	65	244	1917	98,951

День 10

Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	205	5	4	30	178	0,6
	Хлеб с сыром	30/10	2	15	5	112	0,045
	Кофейный нап-к с молоком	200	3	3	16	100	1,147
Итого за Завтрак			10	22	50	390	1,792

Обед							
	Икра кабачковая для	50	1	4	4	60	7

детского питания						
Суп с клецками на курином бульоне	200	3	1	8	57	5,35
Макароны отварные	130	4	5	29	177	0
Котлеты, биточки куриные	74	11	12	8	186	0,6
Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	0
Хлеб ржаной	40	3		14	72	0
Компот из яблок и апельсинов	200			26	106	50
Итого за Обед		24	24	103	737	56,55
Полдник						
Отвар шиповника*	200	2	2	12	67	26
Батон с повидлом	30			10	40	0
Яблоки	100			10	45	10
Итого за Полдник		2	2	33	152	36
Ужин сад						
Котлеты картофельные	150	5	8	34	237	18,01
Соус томатно-сливочный	30		1	3	22	0,2
Салат из зел горошка	50	2		3	20	4,4
Хлеб пшеничный"	20	2	1	10	52	0,
Сок	200	25	24	4	332	42
Итого за Ужин сад		33	34	54	663	64,61
Итого за день		70	83	240	1942	158,952
Итого за период		697	866	2472	20833	1139
Среднее значение за период		23	29	82	694	114
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13	17	47		

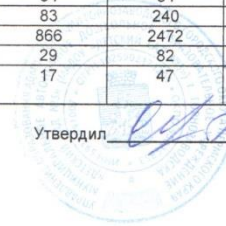
Составил

Сад *Мед. новат.*

Бухгалтер

Утвердил

С. П. Благодат



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451659

Владелец Сидорова Татьяна Валентиновна

Действителен с 04.07.2023 по 03.07.2024