



УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

10-ти дневное меню

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	268
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	513
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13,20	10,56	71,36	411,9	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	159
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,8	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	29,12	2,98	8,74	178,34	417
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	45,55	10,03	86,72	617,04	
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	609
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,60	0,00	15,10	62,58	502
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	3,60	3,92	44,86	229,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	63,35	24,71	223,14	1350,32	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	25,91	17,46	23,27	350,46	319
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	24,96	144,48	508
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	490
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	35,59	24,07	89,48	710,84	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	200	3,92	4,28	16,12	118,6	150
	Курица в соусе с томатом	80	26,90	6,52	2,48	176,3	410
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,92	7,06	26,42	192,62	243
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96	526
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
	Бульон из кур	250	8,73	8,75	0,38	114,95	126
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	488
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	49,52	29,41	85,54	806,07	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	120	9,13	13,96	48,48	355,5	556
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	10,53	13,96	77,48	477,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	96,04	67,84	262,30	2041,41	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,4	272
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,90	1,60	17,40	90,66	506
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	12,86	11,40	70,80	436,56	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,72	7,34	10,06	113,52	133
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,8	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
	Бульон из кур	250	8,73	8,75	0,38	114,95	126
	Плов из отварной птицы	210	14,22	22,47	50,53	466,05	411
	ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,07	39,16	97,07	855,32
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80	6,00	10,40	48,26	310,66	583
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	16,00	16,80	65,26	484,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	57,93	67,56	253,33	1868,54	
День 4							

ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	514
	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,2	266
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	12,26	14,76	65,56	422,7	
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	18,55	109,5	164
	Котлеты или биточки рыбные	80	12,30	2,59	8,06	105,11	351
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	434
	Компот из яблoк с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Бульон из кур	250	8,73	8,75	0,38	114,95	126
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	30,35	21,52	85,14	657,56	
ПОЛДНИК	Блинчи с повидлом	165	12,82	15,03	55,31	407,34	549
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,60	0,00	15,10	62,58	502
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	13,42	15,03	70,41	469,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	56,43	51,71	230,91	1597,18	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	268
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	15,22	61,14	504
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,26	7,86	70,68	394,04	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Фрикадельки из кур	80	10,42	13,36	14,38	223,3	415
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	149
	Бульон из кур	250	8,73	8,75	0,38	114,95	126
	Калуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,5	428
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,8	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	488
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	176
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	32,44	33,74	83,10	767,39	
ПОЛДНИК	Пряники	80	4,72	3,76	60,00	292,8	608
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10,52	8,76	69,60	398,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	54,22	50,56	243,58	1652,23	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	273
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	513
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	14,80	12,56	76,30	480,1	
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,4	147
	Бульон из кур	250	8,73	8,75	0,38	114,95	126
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	29,12	2,98	8,74	178,34	417
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	297
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96	526
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	488
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	49,38	20,67	87,30	734,43	
ПОЛДНИК	Блинчи с повидлом	165	12,82	15,03	55,31	407,34	549
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	14,22	15,03	84,31	529,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	78,80	48,66	257,71	1790,87	
День 7							
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,90	1,60	17,40	90,66	506
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Запеканка рисовая с творогом	150	8,60	8,40	37,69	261	322
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14,30	10,40	79,69	469,16	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	156
	Голубцы ленивые	160	13,60	13,28	6,40	200	377
	Соус сметанный натуральный	40	1,23	8,50	2,70	92,24	452
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,8	527
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	488
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	26,36	28,24	57,66	588,44	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80	6,00	10,40	48,26	310,66	583
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	536

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	16,00	16,80	65,26	484,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	57,66	55,64	222,81	1634,26	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	268
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	24,96	144,48	508
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13,72	11,52	80,42	477,38	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	149
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	434
	Бульон из кур	250	8,73	8,75	0,38	114,95	126
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
	Курица в соусе с томатом	80	26,90	6,52	2,48	176,3	410
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	44,22	26,07	73,11	705,65	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	120	9,13	13,96	48,48	355,5	556
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,60	0,00	15,10	62,58	502
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	9,73	13,96	63,58	418,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	68,07	51,95	226,91	1648,11	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	171
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	513
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	12,70	8,36	59,48	342,5	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,50	4,26	8,26	77,84	160
	Бульон из кур	250	8,73	8,75	0,38	114,95	126
	Плов из отварной птицы	210	14,22	22,47	50,53	466,05	411
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,8	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
	ИТОГО ЗА ОБЕД		910	27,85	36,08	95,27	819,64
ПОЛДНИК	Чай с молоком (2-й вариант)	200	1,50	1,30	17,40	87	507
	Пряники	80	4,72	3,76	60,00	292,8	608
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6,22	5,06	77,40	379,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	47,77	49,70	252,35	1633,94	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	274
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,74	9,02	86,00	468,9	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,72	7,34	10,06	113,52	133
	Бульон из кур	250	8,73	8,75	0,38	114,95	126
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	412
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,8	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	29,63	33,15	64,72	672,69	
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	609
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	8,80	8,92	39,36	272,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	49,57	51,49	199,88	1461,39	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17800	629,84	519,82	2372,92	16678,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1780	62,98	51,98	237,29	1667,82	