

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

«Детский сад №6 «Ягодка»

Е.П. Селиванова



Десятидневное меню МКДОУ Д/с№6 Ягодка

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3 - 7 лет/

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Макароны с сыром.	130/150	8,498/ 9,538	8,205/ 8,295	22,587/ 30,107	199,24/ 234,24	
	Чай	150/200	0	0	10,978/ 13,972	33,66/ 52,36	
	Печенье с маслом	40 7/9	3,002/ 3,014	9,775/ 11,425	41,521/ 44,533	214,76/ 229,72	
Итого за завтрак		327/399	11,15/ 12,552	17,98/ 19,72	75,086/ 88,612	447,66/ 516,32	
2 завтрак	Напиток с лимоном	150/200	0	0	10,978/ 13,972	99,66/ 118,36	
Итого за 2 завтрак		130	0	0	10,978/ 13,972	99,66/ 118,36	
Обед	Суп Крестьянский с мясом птицы со сметаной	150/200	4,823/ 5,646	5,045/ 6,534	12,891/ 12,933	105,01/ 148,81	
	Гречка тушеная с мясом курицы и овощами	150/200	8,6/ 10,31	6,455/ 6,88	255/ 29,0	178,0/ 214,25	
	Напиток с изюмом	150/200	0,32	0	23,878/ 26,87	88,38/ 107,08	
	Хлеб	40/50	1,88/ 2,35	0,28/0,35	19,92/ 24,9	85,6/ 107,0	
Итого за обед		490/650	15,623/ 18,626	11,78/ 13,764	78,944/ 93,703	456,99/ 577,86	

Полдник	Оладьи с повидлом	60	7,405	8,242/ 9,276	57,549	324,425/ 333,415	
	Кефир	200	5,6	6,4	14,35	134,7	
	зефир	50	0,25	0	40,7	152,5	
Итого за полдник		310	13,255	14,642/ 15,676	112,599	611,625/ 620,615	
Итого за день:		1257/1489	40,378/ 44,433	44,402/ 49,16	277,607/ 308,886	1416,7/ 1612,57	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	5,618/ 6,318	7,395/ 7,293	27,527/ 35,257	192,74/ 225,04	
	Кофейный напиток с молоком	150/200	4,2	4,8	16,5	125,76	
	Бутерброд с маслом	30/40 7/9	2,532/ 3,374	6,165/ 7,945	14,493/ 19,321	120,46/ 158,12	
Итого за завтрак		337/449	13,04/ 14,812	18,36/ 20,038	73,37/ 88,438	469,56/ 549,72	
Обед	Борщ с мясом птицы со сметаной	150/200	4,376/ 5,136	4,935/ 6,424	6,061/ 6,13	111,01/ 127,93	
	Бефстроганов из мяса свинины с картофельным пюре	60/80 110/130	12,88/ 13,585	16,361/ 17,605	12,41	300,93/ 314,96	
	Компот из яблок с лимоном	150/200	0	0	10,978/ 13,972	48,97/ 67,67	
	Хлеб	40/50	1,88/ 2,35	0,28/ 0,35	19,92/ 24,9	85,6/ 107,0	
Итого за обед		510/660	19,131/ 21,071	21,576/ 24,379	49,369 57,412	546,51/ 617,56	
Полдник	Котлета рыбная Булка. Чай	100 30/40/ 150/200	16,787/ 17,617	6,854/ 7,254	42,065/ 49,869	274,14/ 324,59	
Итого за полдник		280/340	16,787/ 17,617	6,854/ 7,254	42,065/ 49,869	274,14/ 324,59	
Итого за день:		1127/ 1449	48,958/ 53,5	46,79/ 51,671	164,804/ 195,74	1276,22/ 1501,0	

Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	6,598/ 7,788	8,435/ 9,015	25,137/ 31,687	197,14/ 231,64	
	Какао с молоком	150/200	4,2	4,8	16,5	125,76	
	Бутерброд с маслом	30/40 7/9	2,532/ 3,374	6,125/ 7,945	14,493/ 19,321	120,46/ 158,12	
Итого за завтрак		337/449	13,33/ 15,362	19,36/ 21,76	56,13/ 67,508	443,36/ 515,4	
2 завтрак	Яблоко	200	0,6	0	20,4	82,8	
Обед	Суп Харчо с мясом птицы	150/200	3,487/ 4,555	3,255/ 4,374	17,301/ 21,175	107,65/ 136,64	
	Гуляш мясной из мяса птицы с макаронами	150/180	8,47/ 9,955	10,006/ 11,126	28,075/ 35,595	231,31/ 276,85	
	Компот из сухофруктов	150/200	0,32	0	23,878/ 26,87	88,38/ 107,08	
	Хлеб	40/50	1,88/ 2,35	0,28/ 0,35	19,92/ 24,9	85,6/ 107,0	
Итого за обед		490/630	14,157/ 17,18	13,541/ 15,85	89,174/ 108,54	1425,85/ 1657,05	
Полдник	Сырники. Кисель	100 150/200	18,436	19,675/ 20,674	44,576	422,71/ 431,7	
Итого за полдник		250/300	18,436	19,675/ 20,674	44,576	422,71/ 431,71277	
Итого за день:		1277/1579	46,523/ 51,578	52,576/ 58,284	210,28/ 241,024	1425,85/ 1657,05	

Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	6,618/ 7,818	7,855/ 8,145	24,727/ 31,057	194,94/ 228,34	
	Кофейный напиток с молоком	150/200	4,2	4,8	16,5	125,76	
	Бутерброд с маслом	30/40 7/9	2,532/ 3,374	6,165/ 7,945	14,493/ 19,321	120,46/ 158,12	
Итого за завтрак		337/449	13,35/ 15,392	18,82/ 20,89	55,72/ 66,878	441,116/ 512,22	
Обед	Суп вермишелевый с мясом птицы. Хлеб	150/200 40/50	5,954/ 7,625	3,595/ 4,799	36,411/ 45,16	193,16/ 244,0	
	Картофель тушеный с мясом птицы	150/200	8,23/ 8,646	9,671/ 10,835	5,965	209,37/ 221,69	
	Напиток с лимоном	150/200	0	0	10,978/ 13,972	99,66/ 118,36	
Итого за обед		490/650	14,184/ 16,271	13,266/ 15,634	53,354/ 65,097	502,19/ 583,99	
Полдник	Оладьи из говяжьей печени. Булка Чай.	80 30/40 150/200	17,166/ 18,038	9,922/ 11,451	33,875/ 41,735	218,645/ 273,115	
Итого за полдник		280/320	17,166/ 18,038	9,922/ 11,451	33,875/ 41,735	218,645/ 273,115	
Итого за день:		1107/1419	44,7/ 49,701	42,008/ 47,975	142,95/ 173,71	1183,04/ 1426,38	

Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	6,478/ 7,043	7,415/ 7,45	26,727/ 30,392	193,34/ 209,64	
	Чай с лимоном	150/200	0	0	10,978/ 13,972	37,16/ 55,66	
	Бутерброд с маслом сыр	30/40 7/9 20	7,892/ 8,734/	11,625/ 13,405	14,493/ 19,321	197,66/ 235,32	
Итого за завтрак		359/469	14,37/ 15,777	19,04/ 20,855	52,198/ 63,685	428,16/ 518,62	
2 завтрак	Сок	100	0	0	0	50	
Обед	Суп фасолевый с мясом птицы. Хлеб	150/200	12,247/ 13,435	3,925/ 5,084	40,031/ 44,87	265,54/ 299,78	
	Тефтеля рисовая с мясом свинины со сметаной	150	10,706/ 12,153	12,796/ 14,37	31,692/ 39,482	267,28/ 317,69	
	Компот из яблок с лимоном	150/200	0	0	10,978	48,97/ 67,97	
Итого за обед		450/550	22,953/ 25,588	16,721/ 19,454	82,701/ 95,33	581,79/ 685,44	
Полдник	Булочка домашняя	100	17,112	37,092/ 38,091	68,764/ 71,758	457,93/ 485,42	
	Сосиска	60					
	Чай. Конфета	150/200/ 20					
Итого за полдник		330/380	17,112	37,092/ 38,091	68,764/ 71,758	457,93/ 485,42	
Итого за день:		1239/1499	54,435/ 58,477	72,853/ 78,4	203,663/ 230,773	1467,82/ 1671,12	
Среднее значение за период:		1201/ 1487	46,99/ 51,54	51,73/ 57,09	199,86/ 230,02	1353,92/ 1573,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром.	130/150	3,798/ 5,058	3,255/ 3,515	25,417/ 32,217	139,84/ 172,74	
	Чай Бутерброд с маслом Сыр	150/200 7/9 20	8,362/ 8,374	15,235/ 16,885	40,523/ 40,541	329,36/ 344,32	
Итого за завтрак		307/379	12,16/ 13,432	18,49/ 20,4	57,634/ 72,758	469,2/ 517,06	
2 завтрак	Сок	100	0	0	0	50	
Итого за 2 завтрак		100	0	0	0	50	
Обед	Суп картофельный с мясом птицы. Хлеб	150/200 40/50	4,797/ 5,509	3,135/ 3,399	5,051/ 5,051	151,47/ 156,83	
	Голубцовая масса с мясом птицы со сметаной	150/200	10,33/ 11,316	10,161/ 11,48	38,357/ 43,397	315,11/ 352,67	
	Компот из яблок с лимоном	150/200	0	0	10,978/ 13,972	48,97/ 67,67	
Итого за обед		490/650	15,127/ 16,825	13,296/ 14,879	54,386/ 62,42	515,55/ 577,17	
Полдник	Омлет. Булка.	80 30/40	7,088/ 7,918	11,71/ 12,839	45,795/ 53,599	299,15/ 349,34	
	Чай. Конфета	150/200 20					
Итого за полдник		280/340	7,088/ 7,918	11,71/ 12,839	45,795/ 53,599	299,15/ 349,34	

Итого за день:		1177/1469	34,375/ 38,175	43,496/ 48,118	157,815/ 188,777	1333,9/ 1493,57	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	6,618/ 7,818	7,855/ 8,145	24,727/ 31,057	194,94/ 228,34	
	Какао с молоком	150/200	4,2	4,8	16,5	125,76	
	Бутерброд с маслом	30/40 7/9	2,532/ 3,374	6,125/ 7,945	14,493/ 19,321	120,468/ 158,12	
Итого за завтрак		337/449	13,352/ 15,392	18,78/ 20,44	60,548/ 66,878	478,82/ 512,22	
Обед	Свекольник с мясом птицы и сметаной. Хлеб	150/200 40/50	5,946/ 7,14	5,28/ 5,699	27,311/ 32,651	207,46/ 228,86	
	Картофельная запеканка с мясом птицы	150/200	9,287/ 9,732	9,211/ 10,375	7,241/ 7,241	247,755/ 260,075	
	Напиток с измом	150/200	0,32	0	23,878/ 26,87	88,38/ 107,08	
Итого за обед		490/650	15,553/ 17,192	14,491/ 16,074	58,43/ 66,762	543,595/ 596,055	
Полдник	Паштет из говяжьей печени с макаронами. Булка. Чай	60/80 110/130 30/40 150/200	15,498/ 17,368	9,97/ 11,089	47,85/ 60,187	364,53/ 429,42	
Итого за полдник		350/450	15,498/ 17,368	9,97/ 11,089	47,85/ 60,187	364,53/ 429,42	
Итого за день:		1102/1440	43,142/ 49,8	55,652/ 63,669	156,501/ 180,99	1313,92/ 1537,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	6,598/ 7,788	8,435/ 9,015	25,137/ 31,687	197,14/ 231,64	
	Кофейный напиток с молоком	150/200	4,2	4,8	16,5	125,76	
	Бутерброд с маслом	30/40 7/9	2,532/ 3,374	6,165/ 7,945	14,493/ 19,321	120,46/ 158,12	
Итого за завтрак		337/449	13,33/ 15,362	19,4/ 21,76	56,13/ 67,508	443,36/ 515,52	
2 завтрак	Яблоко	200	0,6	0	20,4	82,8	
Итого за 2 завтрак:		200	0,6	0	20,4	82,8	
Обед	Рассольник с мясом птицы со сметаной. Хлеб	150/200 40/50	6,481/ 7,695	5,27/ 6,825	28,206/ 33,255	211,39/ 249,71	
	Плов рисовый с мясом птицы	150/200	6,92/ 8,005	9,851/ 11,075	25,045/ 32,775	212,16/ 256,78	
	Компот из сухофруктов	150/200	0,32	0	23,878/ 26,87	88,38/ 107,08	
Итого за обед:		490/650	13,721/ 16,02	15,121/ 17,9	77,129/ 92,90	511,85/ 613,57	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,144/ 17,144	18,92/ 19,919	40,874/ 40,874	396,84/ 405,83	
	Кисель	150/200					
Итого за полдник:		250/300	17,144	18,92/ 19,919	40,874	396,84/ 405,83	
Итого за день:		1277/ 1599	44,795/ 49,126	53,441/ 59,579	194,533/ 221,682	1398,87/ 1617,72	

Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150/200	7,068	7,8	33,157	226,69	
	Какао с молоком	150/200	4,2	4,8	16,5	125,76	
	Бутерброд с маслом	30/40 7/9	2,532/ 3,374	6,165/ 7,945	14,493/ 19,321	120,46/ 158,12	
Итого за завтрак:		337/449	13,8/ 14,642	18,765/ 20,545	64,15/ 68,978	472,91/ 510,57	
Обед	Суп перловый с мясом птицы. Хлеб	150/200 40/50	5,59/ 7,33	3,635/ 4,849	36,111/ 44,785	191,56/ 242,0	
	Котлета из мяса свинины. Картофельное пюре	90 150/200	13,97/ 14,725	12,431/ 13,675	19,885	299,15/ 312,18	
	Компот из яблок с лимоном	150/200	0	0	10,978/ 13,972	48,97/ 67,67	
Итого за обед:		580/740	19,56/ 22,055	16,066/ 18,524	66,974/ 78,642	539,68/ 621,85	
Полдник	Рыба тушеная в сметанном соусе. Булка. Чай	150 30/40 150/200	21,139/ 22,011	7,765/ 9,294	32,0/ 36,87	276,71/ 312,48	
Итого за полдник:		330/390	21,139/ 22,011	7,765/ 9,294	32,0/ 36,87	276,71/ 312,48	
Итого за день:		1247/ 1579	54,499/ 58,708	42,596/ 48,363	163,124/ 184,49	1341,94/ 1533,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	5,618/ 6,318	7,395/ 7,293	27,527/ 35,257	192,74/ 225,04	
	Чай	150/200	0	0	10,978/ 13,972	33,66/ 52,36	
	Бутерброд с маслом Сыр	30/40 7/9 20	7,892/ 8,734	11,625/ 13,405	14,493/ 19,321	197,66/ 235,32	
Итого за завтрак:		357/469	13,51/ 14,692	19,02/ 20,698	52,998/ 68,55	424,0/ 512,72	
2 завтрак	Сок	100	0	0	0	50	
Итого за 2 завтрак:		100	0	0	0	50	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной. Хлеб	150/200 40/50	6,536/ 7,76	9,211/ 10,944	27,591/ 32,631	232,25/ 272,08	
	Гуляш из мяса птицы с гречневой кашей	60/80 110/130	9,118/ 10,823	9,865/ 11,289	25,897/ 32,697	224,44/ 269,66	
	Компот из сухофруктов	150/200	0,32	0	23,878/ 26,87	88,38/ 107,08	
итого за обед		510/660	15,974/ 18,903	19,076/ 22,233	77,366/ 92,198	545,07/ 648,82	
полдник	Каша манная . Булка. Чай.	150/200 30/40 150/200	8,968/ 10,363	7,805/ 7,97	52,135/ 63,604	295,1/ 352,6	
	Вафля	40	4,0	9,8	26,6	212,0	
итого за полдник		380/480	12,968/ 14,363	17,605/ 17,77	78,735/ 90,204	507,1/ 564,6	

Итого за день:		1370/1660	42,418/ 47,959	55,701/ 60,631	209,099/ 250,952	1317,73/ 1567,44	
Среднее значение за период:		1234/1549	43,85/ 48,75	50,178/ 56,126	176,214/ 205,378	1341,52/ 1549,96	

