

Утверждаю
Заведующий МК ДОУЦРР д/с№17
Дьякова Н.Е.
05 сентября 2024г



Десятидневное меню: Сад 10,5 - 12.09-25.09.2024

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша геркулесовая	200	5,865	8,205	17,583	170,16	388/2008
	2. Кофейный напиток с молоком	200	2,933	3,252	13,607	96,819	432/2008
	3. Бутерброд с маслом	40/10	3,05	9,41	20,64	180,4	1/2008
	Итого за завтрак:	450	11,848	20,867	51,83	447,379	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418
	Итого за 2й завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	1. Салат из свежей капусты с морковью	60	1,135	1,065	5,301	36,063	13
	2. Суп гречневый	200/10	5,632	6,256	18,394	153,487	123/2008
	3. Картофельное пюре	150	3,859	4,533	21,657	143,466	335/2008
	4. Суфле рыбное	70	13,627	5,478	5,048	124,58	250/2008
	5. Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,105	11,344	48,27	56
	6. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	728	24,492	17,436	61,744	505,865	
Полдник	1. Молоко	190	5,6	6,4	9,4	120	434/2008
	2. Булочка домашняя	70	4,697	8,031	33,248	224,263	467/2008
	Итого за полдник:	260	10,297	14,431	42,648	344,263	
Итого за день:			47,388	52,884	171,372	1366,507	
День 2							
Завтрак	1. Лапшевник с творогом	100	11,523	9,633	18,946	211,17	436/2008
	2. Кисельная подлива	30	0,04	0	8,95	35,96	411/2008
	3. Какао с молоком	200	3,042	3,376	12,904	95,592	433/2008
	4. Бутерброд с сыром	40/15	6,45	5,51	20,56	159,9	1115/2008
	Итого за завтрак:	385	21,055	18,519	61,36	502,622	
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,405	0,405	9,918	41,29	33
	Итого за 2й завтрак:	100	0,405	0,405	9,918	41,29	
Обед	1. Огурец свежий порционный	50	0,403	0,05	1,259	7,049	8
	2. Борщ со сметаной и курицей	200/10	4,578	6,966	15,506	144,02	75/2008
	3. Рис отварной	150	2,465	2,825	25,924	138,99	323/2008
	4. Гуляш с курицы	70	6,511	7,991	5,514	120,19	260/2008
	5. Компот яблочный	200	0,07	0,07	9,699	39,06	394/2008
	6. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	718	14,027	17,903	57,903	449,308	
Полдник	1. Кефир	220	6,67	7,36	9,2	135,7	/2008
	2. Вафли	30	1,62	8,61	17,73	154,8	/2008
	Итого за полдник:	250	8,29	15,97	26,93	290,5	
Итого за день:			43,777	52,796	156,11	1283,72	
День 3							
Завтрак	1. Макароны с сахаром	150	3,655	2,86	27,413	152,36	218/2008
	2. Чай с сахаром и лимоном	200	0,045	0,05	8,164	33,47	412
	3. Бутерброд с маслом	40/10	3,05	9,41	20,64	180,4	1/2008
	Итого за завтрак:	400	6,75	12,32	56,217	366,23	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418
	Итого за 2й завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	1. Салат из свежей капусты с морковью	60	1,135	1,065	5,301	36,063	13
	2. Рассольник "Ленинградский" с тушенкой	200/10	7,211	9,825	21,897	206,55	92/2008
	3. Картофельное пюре	150	3,859	4,533	21,657	143,466	335/2008
	4. Рыба, запеченная в омлете	80	13,33	6,009	3,222	120,716	249/2012
	5. Компот из сухофруктов	200	0,03	0	11,284	45,72	394
	6. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	738	25,564	21,431	63,361	552,514	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Молоко	190	5,6	6,4	9,4	120	434/2008
	2. Булочка "Плюшка"	70	4,697	7,032	33,298	215,473	423/2008
	Итого за полдник:	260	10,297	13,432	42,698	335,473	
Итого за день:			43,362	47,334	177,426	1323,217	
День 4							
Завтрак	1. Омлет	100	7,845	8,865	7,586	142,46	214/2008
	2. Зелёный горошек	40	1,24	0,08	2,6	16	/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	200	2,933	3,252	13,607	96,819	432/2008
	4. Бутерброд с маслом и сыром	40/5/8	4,865	7,605	20,6	171,96	3/2008
	Итого за завтрак:	393	16,883	19,802	44,393	427,239	
2й Завтрак	1. Банан	100	1,523	0,508	21,315	97,44	95
	Итого за 2й завтрак:	100	1,523	0,508	21,315	97,44	
Обед	1. Помидор свежий порционный	50	0,561	0,102	1,936	10,905	2
	2. Борщ со сметаной и курицей	200/10	4,578	6,966	15,506	144,02	75/2008
	3. Гречка по купечески с куриным мясом	180	10,486	10,09	25,521	255,564	265/2008
	4. Лимонный напиток	200	0,09	0,1	8,344	35,02	436/2008
	5. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	678	15,715	17,258	51,308	445,509	
Полдник	1. Йогурт	200	5,6	5	17	172	/2008
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	/2008
	Итого за полдник:	230	7,85	7,94	39,32	297,1	
Итого за день:			41,97	45,507	156,336	1267,288	
День 5							
Завтрак	1. Творожная запеканка	100	19,548	11,21	12,808	235,01	251
	2. Кисельная подлива	30	0,04	0	8,95	35,96	411/2008
	3. Какао с молоком	200	3,042	3,376	12,904	95,592	433/2008
	4. Бутерброд с маслом	40/10	3,05	9,41	20,64	180,4	1/2008
	Итого за завтрак:	380	25,68	23,996	55,302	546,962	
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,914	0,203	8,222	40,6	53
	Итого за 2й завтрак:	100	0,914	0,203	8,222	40,6	
Обед	1. Огурец свежий порционный	50	0,403	0,05	1,259	7,049	8
	2. Суп вермишелевый с курицей	200/10	4,384	4,786	20,642	143,867	26/2008
	3. Капуста тушеная	130	3,295	2,199	9,608	73,325	131/2008
	4. Котлета мясная	70	15,48	18,593	6,085	258,184	272/2008
	5. Компот яблочный	200	0,07	0,07	9,699	39,06	394/2008
	6. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	698	23,632	25,698	47,292	521,484	
Полдник	1. Чай с сахаром	200	0	0	7,984	31,92	430/2008
	2. Бутерброд с джемом или повидлом	40/30	3,12	1,16	40,15	180,6	
	Итого за полдник:	270	3,12	1,16	48,134	212,52	
Итого за день:			53,346	51,057	158,95	1321,566	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	200	5,615	7,475	24,868	191,01	189/2008
	2. Кофейный напиток с молоком	200	2,933	3,252	13,607	96,819	432/2008
	3. Бутерброд с маслом	40/10	3,05	9,41	20,64	180,4	1/2008
	Итого за завтрак:	450	11,598	20,137	59,115	468,229	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418
	Итого за 2й завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	1. Салат из свежей капусты с морковью	60	1,135	1,065	5,301	36,063	13
	2. Суп "Полевой" с тушенкой	200/10	6,554	6,202	19,918	162,864	205/2008
	3. Картофельное пюре	150	3,859	4,533	21,657	143,466	335/2008
	4. Котлета рыбная	70	12,108	4,376	5,861	111,694	239/2008
	5. Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,105	11,344	48,27	56
	6. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	728	23,896	16,28	64,08	502,357	
Полдник	1. Молоко	190	5,6	6,4	9,4	120	434/2008
	2. Ватрушка с творогом	70	8,304	9,833	33,848	258,101	/2008
	Итого за полдник:	260	13,904	16,233	43,248	378,101	
Итого за день:			50,148	52,8	181,593	1417,686	
День 7							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
					16,958	202,69	186/2012
Завтрак		100	12,038	9,268	8,95	35,96	411/2008
	1. Крупеник гречневый с творогом	30	0,04	0	12,904	95,592	433/2008
	2. Кисельная подлива	200	3,042	3,376	20,56	159,9	1115/2008
	3. Какао с молоком	40/15	6,45	5,51	59,372	494,142	
	4. Бутерброд с сыром	385	21,57	18,154	9,576	42,336	26
	Итого за завтрак:	100	0,403	0,302	9,576	42,336	
2й Завтрак	1. Груша	100	0,403	0,102	1,936	10,905	2
	Итого за 2й завтрак:	50	0,561	0,102	1,936	142,127	101/2008
Обед	1. Помидор свежий порционный	200/10	4,272	6,93	15,562	191,302	311/2008
	2. Свекольник со сметаной с курицей	180	10,388	8,889	16,959	39,06	394/2008
	3. Овощная солянка с курицей	200	0,07	0,07	9,699	0	/2008
	4. Компот яблочный	38	0	0	0	383,394	
	5. Хлеб ржаной	678	15,29	15,991	44,157	135,7	/2008
	Итого за обед:	220	6,67	7,36	9,2	154,8	/2008
Полдник	1. Кефир	30	1,62	8,61	17,73	290,5	
	2. Вафли	250	8,29	15,97	26,93	1210,372	
	Итого за полдник:		45,554	50,417	140,035		
Итого за день:						163,2	183/2008
День 8							
Завтрак	1. Шарлотка рисовая с яблоками	150	2,585	2,945	31,858	33,47	412
	2. Чай с сахаром и лимоном	200	0,045	0,05	8,164	180,4	1/2008
	3. Бутерброд с маслом	40/10	3,05	9,41	20,64	377,07	
	Итого за завтрак:	400	5,68	12,405	60,662	69	418
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	
	Итого за 2й завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	36,063	13
Обед	1. Салат из свежей капусты с морковью	60	1,135	1,065	5,301	145,677	30/2008
	2. Суп гороховый картофельный с тушенкой	200/10	6,758	5,906	15,929	140,39	332/2008
	3. Макароны отварные	150	3,655	2,86	24,419	89,778	231/2008
	4. Рыба тушеная с овощами	80	11,777	3,674	2,298	45,72	394
	5. Компот из сухофруктов	200	0,03	0	11,284	0	/2008
	6. Хлеб ржаной	38	0	0	0	457,627	
	Итого за обед:	738	23,355	13,504	59,231	120	434/2008
Полдник	1. Молоко	190	5,6	6,4	9,4	224,263	467/2008
	2. Булочка домашняя	70	4,697	8,031	33,248	344,263	
	Итого за полдник:	260	10,297	14,431	42,648	1247,96	
Итого за день:						142,46	214/2008
День 9							
Завтрак	1. Омлет	100	7,845	8,865	7,586	96,819	432/2008
	2. Кофейный напиток с молоком	200	2,933	3,252	13,607	171,96	3/2008
	3. Бутерброд с маслом и сыром	40/5/8	4,865	7,605	20,6	411,239	
	Итого за завтрак:	353	15,643	19,722	41,793	97,44	95
2й Завтрак	1. Банан	100	1,523	0,508	21,315	97,44	
	Итого за 2й завтрак:	100	1,523	0,508	21,315	10,905	2
Обед	1. Помидор свежий порционный	50	0,561	0,102	1,936	155,918	103/2008
	2. Суп картофельный с клецками	200/10	5,465	4,305	23,8	73,325	131/2008
	3. Капуста тушеная	130	3,295	2,199	9,608	258,184	272/2008
	4. Котлета мясная	70	15,48	18,593	6,085	35,02	436/2008
	5. Лимонный напиток	200	0,09	0,1	8,344	0	/2008
	6. Хлеб ржаной	38	0	0	0	533,352	
Итого за обед:	698	24,891	25,299	49,774	120	/2008	
Полдник	1. Ряженка	200	5,6	6,4	8,4	125,1	/2008
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	245,1	
	Итого за полдник:	230	7,85	9,34	30,72	1287,131	
Итого за день:			49,907	54,868	143,602		
День 10							
Завтрак	1. Творожная запеканка	100	19,548	11,21	12,808	235,01	251
	2. Кисельная подлива	30	0,04	0	8,95	35,96	411/2008
	3. Какао с молоком	200	3,042	3,376	12,904	95,592	433/2008
	4. Бутерброд с маслом	40/10	3,05	9,41	20,64	180,4	1/2008
	Итого за завтрак:	380	25,68	23,996	55,302	546,962	
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,914	0,203	8,222	40,6	53
	Итого за 2й завтрак:	100	0,914	0,203	8,222	40,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурец свежий порционный	50	0,403	0,05	1,259	7,049	8
	2. Щи из свежей капусты с курицей	200/10	4,434	5,951	13,632	127,02	83/2008
	3. Жаркое по-домашнему	180	10,805	15,203	23,271	277,593	258/2008
	4. Компот яблочный	200	0,07	0,07	9,699	39,06	394/2008
	5. Хлеб ржаной	38	0	0	0	0	/2008
	Итого за обед:	678	15,712	21,274	47,862	450,721	
Полдник	1. Чай с сахаром	200	0	0	7,984	31,92	430/2008
	2. Бутерброд с джемом или повидлом	40/30	3,12	1,16	40,15	180,6	
	Итого за полдник:	270	3,12	1,16	48,134	212,52	
Итого за день:			45,426	46,633	159,519	1250,803	
Среднее значение за период			460,958	494,788	1622,635	12976,25	