

«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ № 5

И.И. Фатеева

Приказ № 26/3 - от 29.08 2013 г

**Примерное 10-дневное меню для организации питания в МКДОУ
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

Неделя: первая

День: первый - понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак :						
84	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58
38	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	1,2	5,15	6,89	96,25
Завтрак 2:						
7	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<i>Итого за завтрак</i>			9,55	15,26	51,35	387,25
Обед:						
34	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200/10/ 6	2,95	4,8	6,87	94,49
35	Гуляш из мяса	70	6,12	7,7	2,5	154,58
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,75	3,62	15,7	183,7
9	Компот из сухофруктов	180	0,38	0	20,8	88
83	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	13	63
<i>Итого за обед</i>			14,6	16,52	58,87	583,77
Полдник (уплотненный):						
37	Омлет натуральный	80	7,21	10,01	1,79	125
4	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	50	0,94	3,8	3,4	53,3
13	Чай с сахаром	180/8	0	0	11,98	43
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,42	8,3	42,85
<i>Итого полдник</i>			9,35	14,23	25,47	264,15
Итого			33,5	46,01	135,69	1235,17

Неделя: первая

День: второй - вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак 1:						
1	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156
15	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60
3	Хлеб пшеничный обогащенный, масло сливочное, сыр	30/7/14	5,06	7	14,62	145
Завтрак 2:						
96	Фрукты	190	1,0	3	37,8	172,8
Итого за завтрак			13,32	18,23	82,8	533,8
Обед:						
69	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,4
57	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	200/30/15	5,2	7,1	19,09	169,06
6	Шницель рубленный из мяса	65	9,84	8,02	7,16	139,13
90	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104
7	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92
83	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	13	63
Итого за обед			21,59	20,6	73,14	575,59
Полдник (уплотненный):						
49	Пудинг творожный с молоком сгущенным	120/20	16,78	22,19	35,78	422
76	Чай с молоком	200/12	1,48	1,7	14,47	76
Итого полдник			18,26	23,89	50,25	498
Итого :			52,17	62,72	206,19	1607,39

День: среда
Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак 1:						
50	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58
3	Хлеб пшеничный обогащенный, масло сливочное, сыр	30/7/14	5,06	7	14,62	145
Завтрак 2:						
19	фрукты	190	0,8	0,8	19,6	94
<i>Итого завтрак</i>			12,91	16,77	72,8	489
Обед:						
69	Овощи натуральные (свежий помидор)	60	0,48	0,06	1,5	8,4
70	Свекольник с мясом сметана	200/10/6	3,38	5,2	11,03	104,5
91	Картофельное пюре	90	2,95	5,04	17,06	132
40	Рыба запеченная в сметанном соусе	70/20	12,2	6,5	55,2	128,2
9	Компот из кураги	180	0,38	0	20,8	88
83	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	13	63
<i>Итого обед</i>			21,79	17,2	118,59	524,1
Полдник (уплотненный):						
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	80	5,6	4,3	24,48	182,3
21	Кисломолочный напиток	175	5,08	5,6	7	103,25
<i>Итого полдник</i>			10,68	9,9	31,48	285,55
Итого:			45,38	43,87	222,87	1298,65

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак 1:						
45	Каша пшенная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192
15	Какао на молоке	180	1,2	1,3	13	90
38	Хлеб пшеничный обогащенный с маслом сливочным	30/7	1,2	5,15	6,89	96,25
Завтрак 2:						
7	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<i>Итого завтрак</i>			9,34	14,08	55,37	424,25
Обед:						
103	Салат «Витаминный»	50	0,51	4,55	4,78	63
135	Суп-лапша домашняя с курами	200/15	4,16	5,8	19,63	143,94
6	Котлета из мяса	65	9,84	8,02	7,16	139,13
27	Капуста тушенная	100	2,0	3,76	6,75	73
54	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	13,8	55
83	Хлеб ржаной	35	2,4	0,4	13	63
<i>Итого обед</i>			19,05	22,67	65,12	537,07
Полдник (уплотненный):						
77	Манник со сгущенным молоком	60/30	5,15	9,86	28,88	186,9
13	Чай с сахаром	180/8	0	0	11,98	43
106	Кондитерские изделия (конфеты, пастила, зефир)	30	0,3	0	24,45	93
<i>Итого полдник</i>			5,45	9,86	65,31	322,9
Итого:			33,54	46,61	185,8	1284,22

День: пятница
Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак 1:						
115	Каша вязкая молочная «Рябчик»	200	6,65	7,64	28,15	206,67
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58
38	Хлеб пшеничный обогащенный с маслом сливочным	30/7	1,2	5,15	6,89	96,25
Завтрак 2:						
21	Кисломолочный напиток	120	3,48	3,84	4,8	70,8
<i>Итого завтрак</i>			12,83	18,13	52,34	431,72
Обед:						
81	Салат из свеклы с чесноком	50	0,69	3,78	3,79	54,16
47	Суп картофельный гороховый с мясом	200/15	8,8	6,85	22	180
64	Тефтели из мяса	70	8,98	9,49	7,31	150,5
149	Маринад овощной	60	0,93	6,03	6,2	86,67
91	Картофельное пюре	90	2,95	5,04	17,06	132
9	Компот из сухофруктов	180	0,38	0	20,8	88,0
83	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	13	63
<i>Итого обед</i>			25,13	31,59	90,16	754,33
Полдник (уплотненный):						
44	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	1,87	74,44	212,8
13	Чай с лимоном	200/12/5	0,04	0	12,13	47
<i>Итого полдник</i>			4,64	1,87	86,57	259,8
<i>Итого</i>			42,6	51,59	229,07	1445,85

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак 1:						
115	Каша вязкая гречневая молочная	200	7,33	7,87	27,88	210,67
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58
38	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	1,2	5,15	6,89	96,25
Завтрак 2:						
7	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого завтрак			10,53	14,62	57,37	410,92
Обед:						
69	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4
67	Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,24	5,2	20,24	112,8
6	Биточек мясной	65	9,84	8,02	7,16	139,13
27	Капуста тушенная	100	2,0	3,76	6,75	73
9	Компот из сухофруктов	180	0,38	0	20,8	88
83	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	13	63
Итого обед			19,34	17,44	69,45	484,33
Полдник (уплотненный):						
66	Оладьи с маслом сливочным и сахаром	80	5,1	9,4	27,5	216,4
10	Молоко кипяченое	171	4,96	4,28	8,21	92,34
106	Кондитерские изделия (конфеты, пастила, зефир)	30	0,3		24,45	93
Итого полдник			10,36	13,68	60,16	401,74
Итого за день:			40,23	45,74	186,98	1296,99

День: вторник
Неделя: вторая

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак 1:						
84	Каша из овсянных хлопьев молочная «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыр	30/7/14	5,06	7	14,62	145
Завтрак 2:						
96	Фрукты	180	1,0	3	37,8	172,8
Итого за завтрак			13,91	20,01	86,78	562,8
Обед:						
69	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4
5	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/10/6	3,52	5,98	9,78	117
109	Плов с отварным мясом кур	140	12,16	15,12	50,43	236,65
9	Компот из изюма	180	0,38	0	20,8	88
83	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	13	63
Итого за обед			18,94	21,56	95,51	513,05
Полдник:						
55	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/30	13,3	15,8	40,5	420,2
13	Чай с сахаром	200/8	0	0	11,98	43
Итого за полдник			13,3	15,8	52,48	463,2
Итого за день:			45,75	57,37	234,77	1539,05

День: среда
Неделя: вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак 1:						
39	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155
15	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным сыр	30/7/14	5,06	7	14,62	145
Завтрак 2:						
7	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак			12,61	14,21	57,71	436
Обед:						
147	Салат из свеклы с черносливом	60	0,99	4,04	8,43	74,67
117	Суп крестьянский с крупой, с курицей и со сметаной	200/15/6	4,68	6,68	16,03	137,5
29	Шницель рыбный	80	7,8	4,35	28,3	114
91	Картофельное пюре	90	2,95	5,04	17,06	132
54	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	13,8	55
83	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	13	63
Итого за обед			18,96	20,65	96,62	576,17
Полдник (уплотненный):						
78	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7
21	Кисломолочный напиток	175	5,08	5,6	7,0	103,25
Итого за полдник			10,13	15,23	40,52	280,95
Итого за день:			41,7	50,09	194,85	1293,12

День: четверг
Неделя: вторая

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак 1:						
45	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58
38	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	1,2	5,15	6,89	96,25
Завтрак 2:						
96	Фрукты	190	1,0	3	46,03	172,8
Итого за завтрак			10,14	17,18	90,8	519,05
Обед:						
103	Салат витаминный	50	0,51	4,55	4,78	63
25	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200/10/6	4,1	7,16	20,93	145
113	Оладьи из печени	70	13,02	13,23	5,6	208,25
30	Макаронные изделия с маслом сливочным и овощами	100	3,6	5,1	19,25	141,4
43	Соус красный	30	0,69	1,95	3,09	31
7	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8
83	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	13	63
Итого обед			25,22	32,57	84,83	734,45
Полдник (уплотненный):						
150	Маннне биточки с повидлом	100	3,73	3,73	26,4	153,33
13	Чай с сахаром	180/8	0	0	11,98	43
43	Кондитерские изделия	30	2,35	1,87	30,0	93
Итого за полдник:			6,08	5,6	68,38	289,33
Итого за день			41,44	55,35	244,01	1542,83

День: пятница
Неделя: вторая

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак 1:						
14	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201
15	Какао на молоке	180	1,2	1,3	13	90
38	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	1,2	5,15	6,89	96,25
Завтрак 2:						
21	Кисломолочный напиток	120	3,48	3,84	4,8	70,8
Всего за завтрак			12,09	18,02	52,4	458,05
Обед:						
120	Салат из моркови и яблок	60	0,59	4,04	4,3	57,3
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,5	5,3	14,52	191
71	Голубцы ленивые	70	5,75	4,45	4,19	79,63
149	Маринад овощной	60	0,93	6,03	6,2	86,67
91	Картофельное пюре	90	2,95	5,04	17,06	132
7	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8
83	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	13	63
Итого за обед			20,02	25,44	77,45	692,4
Полдник:						
44	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	1,87	74,44	212,8
31	Чай с лимоном	200/12/5	0,04	0	12,13	47
Итого за полдник:			4,64	1,87	86,57	259,8
Итого за день			36,75	45,33	216,42	1410,25

В этом документе пропущено
и пропущено
10 страниц / листа (листов)
Заведующий МКДОУ № 5:
И.И. Фатеева

