

10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
День 1				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,70	7,80
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
	Печенье	50	5,00	5,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	11,70	12,80
ОБЕД	Суп картофельный с макаронами 1	200	2,44	2,44
	Гуляш с гречневой кашей	250	7,95	7,20
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	13,69	10,24
ПОЛДНИК	Омлет "Теремок"	110	11,07	13,10
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
	Батон	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	13,32	13,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	38,71	37,01
День 2				
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная	200	8,66	8,82
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
	Батон с повидлом	50	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,91	9,69
ОБЕД	Суп гороховый на к/м бульоне с гренками	200	6,60	4,56
	Голубцы ленивые "Теремок"	200	4,48	4,48
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД		450	14,38	9,64
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	100	17,53	10,88
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
	Печенье	50	5,00	5,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	22,53	15,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	47,82	35,21
День 3				
ЗАВТРАК	Каша Геркулесовая молочная	200	7,82	9,42
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
	Батон с маслом	40	2,50	5,85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	10,32	15,27
ОБЕД	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18
	Плов с мясом	200	15,14	30,96
	Салат из капусты с маслом	40	0,66	1,64
	Суп с макаронами на к/м бульоне	200	3,58	6,92
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	22,86	40,30
ПОЛДНИК	Оладьи с творогом и сгущёнкой	100	8,26	5,50
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,26	5,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	41,44	61,07
День 4				
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	4,12	7,56

	Батон с маслом	40	2,50	5,85
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	6,62	13,41
ОБЕД	Суп овсяный на к/м бульоне	200	2,30	2,98
	Тефтели из рыбы	90	12,91	5,46
	Пюре картофельное	100	1,91	3,01
	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,35	0,56
	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	20,89	12,73
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронами	200	3,64	3,76
	Батон	30	2,25	0,87
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	5,89	4,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	33,40	30,77
День 5				
ЗАВТРАК	Каша Кукурузная	200	7,44	8,04
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
	Печенье	50	5,00	5,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	12,44	13,04
ОБЕД	Щи со сметаной на бульоне	200	1,62	4,08
	Макаронник с мясом	200	26,76	37,70
	Салат из соленых огурцов	40	0,34	2,44
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	32,02	44,82
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	110	14,60	12,46
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	14,60	12,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	59,06	70,32
День 6				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,70	7,80
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
	Печенье	50	5,00	5,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	11,70	12,80
ОБЕД	Борщ на бульоне со сметаной	200	1,86	4,08
	Фрикадельки из кур	80	1,07	3,68
	Гарнир из макарон "Теремок"	100	5,15	4,02
	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,35	0,56
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	11,91	13,12
ПОЛДНИК	Омлет "Теремок"	110	11,07	13,10
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
	Батон	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	13,32	13,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	36,93	39,89
День 7				
ЗАВТРАК	Каша Кукурузная	200	7,44	8,04
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
	Батон с маслом	40	2,50	5,85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	9,94	13,89
ОБЕД	Рассольник на к/м бульоне со сметаной	200	1,92	4,16
	Плов из кур	200	5,38	7,78
	Салат из капусты и моркови	60	0,95	4,25
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60

	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	11,55	16,79
ПОЛДНИК	Оладьи со сгущёнкой	100	6,01	5,39
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,01	5,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	27,50	36,07
День 8				
ЗАВТРАК	Каша Геркулесовая молочная	200	7,82	9,42
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
	Батон с маслом	40	2,50	5,85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	10,32	15,27
ОБЕД	Суп гороховый на к/м бульоне	200	5,78	7,02
	Зразы, фаршированные гречневой кашей	160	17,17	38,14
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	26,25	45,76
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	130	1,56	6,70
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
	Бутерброд с сыром	50	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	3,81	7,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	40,38	68,60
День 9				
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная	200	8,66	8,82
	Батон с повидлом	50	2,25	0,87
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,91	9,69
ОБЕД	Суп овсяный на к/м бульоне	200	2,30	2,98
	Жаркое по домашнему	200	2,18	5,20
	Салат из капусты с раст. маслом	45	0,79	2,74
	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	8,69	11,64
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
	Батон	30	2,25	0,87
	Сосиски отварные	80	9,92	15,52
	Гарнир из макарон " Теремок"	100	5,15	4,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	17,32	20,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	36,92	41,74
День 10				
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	4,12	7,56
	Печенье	50	5,00	5,00
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	9,12	12,56
ОБЕД	Щи со сметаной на бульоне	200	1,62	4,08
	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	50	0,71	3,55
	Макаронник с мясом	200	26,76	37,70
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	32,39	45,93
ПОЛДНИК	Сосиска запеченая в тесте	100	12,73	13,93
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,73	13,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	54,24	72,42
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14685	416,40	493,10
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1468,5	41,64	49,31

Группа	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
29,30	215,5	6
16,02	64,1	21
30,00	185	6
75,32	464,6	
15,50	93,8	12
36,65	243,43	19
7,98	31,92	7
17,10	82,7	7
77,23	451,85	
1,62	171,03	39
16,02	64,1	21
15,42	78,6	1
33,06	313,73	
185,61	1230,18	
38,16	267,86	9
16,02	64,1	21
15,42	78,6	3
69,60	410,56	
29,00	183,78	10
18,86	136,02	12
17,10	82,7	7
64,96	402,5	
10,04	208,04	18
16,02	64,1	21
30,00	185	6
56,06	457,14	
190,62	1270,2	
31,20	241,84	1
16,02	64,1	21
16,58	129,12	2
63,80	435,06	
20,48	85,46	9
35,78	483,12	71
2,74	28,75	8
12,76	127,78	32
17,10	82,7	7
15,96	63,84	12
104,82	871,65	
39,03	241,94	34a
16,02	64,1	21
55,05	306,04	
223,67	1612,75	
11,66	132,24	10

16,58	129,12	2
16,02	64,1	21
44,26	325,46	
12,34	85,94	22
15,98	165,01	99
9,61	73,48	73
2,72	17,61	5
18,90	77,94	11
17,10	82,7	7
76,65	502,68	
19,06	125,14	17
15,42	78,6	1
16,02	64,1	21
50,50	267,84	
171,41	1095,98	

40,06	263,44	5
16,02	64,1	21
30,00	185	6
86,08	512,54	
6,92	71,76	36
71,74	733,58	56
0,90	27,78	26
17,10	82,7	7
7,98	31,92	7
104,64	947,74	
55,02	395,59	11
16,02	64,1	21
71,04	459,69	
261,76	1919,97	

29,30	215,5	6
16,02	64,1	21
30,00	185	6
75,32	464,6	
8,60	79,66	1
6,96	65,34	100
31,40	182,2	10
2,72	17,61	5
17,10	82,7	7
20,48	85,46	9
87,26	512,97	
1,62	171,03	39
16,02	64,1	21
15,42	78,6	1
33,06	313,73	
195,64	1291,3	

40,06	263,44	5
16,02	64,1	21
16,58	129,12	2
72,66	456,66	
11,82	93,24	3
41,64	259,08	69
2,79	53,84	5
17,10	82,7	7

15,96	63,84	12
89,31	552,7	
40,91	240,22	32
16,02	64,1	21
56,93	304,32	
218,90	1313,68	

31,20	241,84	1
16,02	64,1	21
16,58	129,12	2
63,80	435,06	
13,58	140,88	9
18,46	486,05	37
7,98	31,92	7
17,10	82,7	7
57,12	741,55	
9,70	106,02	1
16,02	64,1	21
15,42	78,6	6
41,14	248,72	
162,06	1425,33	

38,16	267,86	9
15,42	78,6	3
16,02	64,1	21
69,60	410,56	
12,34	85,94	22
15,72	118,92	24
3,78	43,44	9
18,90	77,94	11
17,10	82,7	7
67,84	408,94	
16,02	64,1	21
15,42	78,6	1
0,00	186,4	93
31,40	182,2	10
62,84	511,3	
200,28	1330,8	

11,66	132,24	10
30,00	185	6
16,02	64,1	21
57,68	381,34	
6,92	71,76	36
4,18	51,42	17
71,74	733,58	56
17,10	82,7	7
15,96	63,84	12
115,90	1003,3	
32,68	315,49	63
16,02	64,1	21
48,70	379,59	
222,28	1764,23	
2032,23	14254,42	
203,22	1425,44	