

10 –дневное МЕНЮ МДОБУ Д/с "Лесная сказка" для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко, масло сливочное, сахар, макаронные изделия, соль)	200	5,72	5,25	18,97	146,00	171*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	170	1,19	1,36	14,76	75,92	287**
Итого за	Завтрак 1	400	8,81	11,47	46,62	324,82	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
Итого за	Завтрак 2	150	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, зеленый горошек, свекла, соль)	50	0,73	7,54	3,19	83,09	13
Обед	Суп -лапша домашняя (мука, яйцо, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,84	4,01	10,00	79,92	162*
Обед	Курица в соусе с томатом (мясо кури, лук, мука, масло сливочное, сметана, морковь, томатная паста, соль)	70	7,93	7,88	2,39	112,00	410*
Обед	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль)	130	2,47	5,33	16,51	123,50	179*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	0,54	0,00	31,86	129,60	601*****
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
Итого за	Обед	650	16,14	25,24	77,31	597,71	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	180	1,22	0,00	26,12	104,57	274*
Завтрак 1	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль)	100	8,61	13,37	2,30	163,08	307*
Итого за	Полдник	280	9,83	13,37	28,42	267,65	
Итого за день		1	35,83	50,23	172,15	1 280,18	

480,00

10 –дневное МЕНЮ МДОБУ Д/с "Лесная сказка" для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	160	4,96	5,97	24,68	172,32	268*
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416*** **
Итого за Завтрак 1		400	11,31	10,38	64,17	395,48	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Овощи натуральные	50	0,56	0,10	1,90	12,00	112*
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль)	200	1,40	3,97	6,22	66,40	147*
Обед	Котлеты, биточки, шницели рубленые (мясо говядина, хлеб, сухари панировочные, лук, масло сливочное)	70	12,13	11,11	7,28	175,46	404*** **
Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	140	5,28	0,64	27,11	135,24	297*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	200	0,51	0,20	23,11	96,00	526*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Обед		710	23,68	16,42	90,22	602,60	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*** **
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем (мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, творог, масл.слив., масло растител.)	70	4,20	1,99	25,90	137,66	560*

Итого за Полдник	270	10,10	8,79	35,80	260,66	
Итого за день	1 530,00	46,13	35,74	209,99	1 348,74	

10 –дневное МЕНЮ МДОБУ Д/с "Лесная сказка" для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	170	3,80	4,06	21,82	139,32	199*****
Завтрак 1	Чай с молоком молоко) (чай, сахар,	200	1,51	1,31	17,40	87,00	507*
Итого за Завтрак 1		415	10,50	9,00	57,21	352,32	
Завтрак 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	118*
Итого за Завтрак 2		100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед	Салат "Степной" (картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	50	0,90	3,90	6,70	65,39	22****
Обед	Борщ с капустой и картофелем (картофель, морковь, лук, свекла, капуста, томатная паста,масло растительное, соль, сахар)	200	1,46	4,00	8,52	76,00	133*
Обед	Плов из отварной птицы (мясо кури,масло растительное,лук, морковь,крупа рисовая, соль)	160	12,19	12,12	28,89	273,53	411*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	0,54	0,00	31,86	129,60	601*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
Итого за Обед		630	17,73	20,50	89,32	614,12	
Полдник	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай)	200	0,00	0,00	22,76	91,03	тгк.1.26
Полдник	Оладьи с джемом масло растительное, соль, дрожжи, яйцо) (мука, сахар,	65	4,69	4,81	28,28	175,30	556*
Итого за Полдник		265	4,69	4,81	51,04	266,33	
Итого за день		1 410,00	34,42	34,81	218,57	1 328,77	

10 –дневное МЕНЮ МДОБУ Д/с "Лесная сказка" для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая, соль)	160	4,35	6,89	25,92	183,52	274*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	1,40	1,60	17,36	89,32	287**
Итого за	Завтрак 1	400	8,41	13,64	61,31	401,94	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или лимонный	180	0,09	0,00	21,78	87,30	130***** *
Итого за	Завтрак 2	180	0,09	0,00	21,78	87,30	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль)	60	0,96	6,06	5,76	81,60	2*
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, горох, мука, соль)	200	0,96	2,08	7,02	50,60	151*
Обед	Жаркое по-домашнему (мясо говядина, картофель, лук, масло сливочное, томат-паста, соль)	160	16,38	12,61	16,10	242,99	394***** *
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	200	0,49	0,00	26,67	110,00	527*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за	Обед	670	22,59	21,15	80,15	602,69	
Полдник	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,11	0,00	15,20	61,00	505*
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70	4,20	4,42	34,32	193,64	562*/ фарш 623*
Итого за	Полдник	270	4,31	4,42	49,52	254,64	
Итого за день		1 520,00	35,39	39,21	212,76	1 346,57	

10 –дневное МЕНЮ МДОБУ Д/с "Лесная сказка" для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
						ценность	рецептуры

			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
День 5							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупка геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	160	5,73	7,52	23,04	182,72	266*яб
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	200	0,00	0,00	11,28	45,12	299*
Итого за Завтрак 1		405	8,38	8,54	58,80	345,21	
Завтрак 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	118*
Итого за Завтрак 2		100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв, морковь, огурцы свеж, маслорастительное, соль)	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69*
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль)	200	1,84	3,40	12,10	86,40	149*
Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски (филе минтая, картофель, сухари, мука, масло сливочное, соль)	200	13,32	7,41	18,91	195,82	346*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	200	0,51	0,20	23,11	96,00	526*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Обед		700	21,03	14,86	89,67	576,72	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Сырники из творога запеченные (творог, крупка манная, яйца, сахар, мука, сметана, масло сливочное)	50	8,00	6,17	10,33	128,67	327*
Полдник	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Итого за Полдник		260	14,62	13,82	25,78	284,47	
Итого за день		1 465,00	45,52	37,72	195,25	1 302,40	

10 –дневное МЕНЮ МДОБУ Д/с "Лесная сказка" для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергет	№
------------	--------------------	-------	----------------------	---------	---

		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ическая ценност ь (ккал)	рецептуры
День 6							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша "Дружба" жидкая молочная (крупа рисовая, крупа пшенная, молоко, сахар, масло сливочное)	160	4,20	9,32	20,04	180,96	266*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	200	1,51	1,31	17,00	87,00	507*
Итого за Завтрак 1		400	10,52	14,11	52,46	380,86	
Завтрак 2	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай)	200	0,00	0,00	22,76	91,03	ттк.1.26
Итого за Завтрак 2		200	0,00	0,00	22,76	91,03	
Обед	Овощи натуральные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	112*
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронные изделия, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,94	2,05	13,55	80,10	152*
Обед	Мясные шарики с овощами (филе куриное, мясо говядина, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное)	75	7,17	11,50	5,85	165,83	ттк.1.59
Обед	Пюре из гороха (горох, соль)	130	12,66	1,25	25,18	151,32	422*
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	180	1,26	0,00	26,10	109,80	516*
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Обед		655	26,62	15,22	92,26	613,05	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Крендель сахарный (мука, дрожжи, сахар, масло сливочное, яйцо, соль, масло растительное)	50	3,46	6,53	29,40	190,00	574*
Итого за Полдник		250	9,36	13,33	39,30	313,00	
Итого за день		1 505,00	46,50	42,66	206,78	1 397,94	

10 –дневное МЕНЮ МДОБУ Д/с "Лесная сказка" для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая, соль)	200	4,55	5,15	16,52	131,80	170*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	1,40	1,60	17,36	89,32	287**
Итого за	Завтрак 1	440	8,61	11,90	51,91	350,22	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
Итого за	Завтрак 2	150	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло раст)	50	0,81	3,25	4,00	48,75	55*****
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль)	200	1,40	3,97	6,22	64,17	147*
Обед	Биточки рыбные с овощами запеченные (филе минтая, морковь, капуста, молоко, сухари панировочные, масло растительное, сыр, сметана, мука пшеничная, соль)	80	8,99	5,94	13,85	145,00	259*****
Обед	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль)	130	2,47	5,33	16,51	123,50	179*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	200	0,49	0,00	26,67	110,00	527*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за	Обед	710	17,96	18,89	91,85	608,92	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,00	22,07	0,00	130***** *
Полдник	Коржик молочный	50	3,41	6,83	32,75	286,80	598*
Итого за	Полдник	250	3,73	6,83	54,82	286,80	
Итого за день		1 550,00	31,35	37,77	218,38	1 335,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,020	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша жидкая ячневая на молоке (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	160	5,44	6,51	20,90	162,40	59*
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416*****
Итого за	Завтрак 1	400	11,79	10,92	60,39	385,56	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	118*
Итого за	Завтрак 2	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь,масло растительное,свекла,соль, зел.горошек)	50	0,73	7,54	3,19	83,12	13
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль)	200	1,68	4,09	13,27	96,60	76****
Обед	Голубцы ленивые (капуста, мясо говядина,крупа рисовая, лук, масло сливочное,яйцо)	150	13,23	8,48	18,99	205,31	298**
Обед	Соус сметанный с томатом	40	0,69	1,98	2,80	32,04	355*****
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	200	0,51	0,20	23,11	96,00	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,63	16,70	87,00	115*
Итого за	Обед	690	20,14	22,92	78,06	600,07	
Полдник	Ряженка	200	5,60	6,40	8,20	112,52	272*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем (мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, творог, масл.слив., масло растител.)	70	4,20	1,98	25,90	137,66	560*
Итого за	Полдник	270	9,80	8,38	34,10	250,18	
Итого за день		1 460,00	43,23	42,72	193,55	1 331,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	(масло 160	4,96	5,96	24,68	172,32	268*
Завтрак 1	Чай с молоком молоко)	(чай, сахар, 200	1,51	1,31	17,40	87,00	507*
Итого за	Завтрак 1	400	11,28	10,75	57,50	372,22	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
Итого за	Завтрак 2	150	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв, морковь, огурцы свеж, масло растительное, соль)	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69*
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль)	200	1,84	3,40	12,10	86,40	149*
Обед	Тефтели мясные (мясо говядина, хлеб, лук, масло сливочное, сметана, томат-паста, соль)	70	4,88	5,48	6,39	94,50	304*****
Обед	Каша рассыпчатая с овощами (масло сливочное, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль)	130	6,96	3,74	31,15	185,80	166*****
Обед	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай)	200	0,00	0,00	20,62	82,49	тгк.1.24
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за	Обед	700	19,03	16,47	105,81	647,69	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	55	3,30	3,47	26,97	152,15	562*/ фарш 612*
Итого за	Полдник	255	9,20	10,27	36,87	275,15	
Итого за день		1 505,00	40,56	37,64	219,98	1 385,06	

10 –дневное МЕНЮ МДОБУ Д/с "Лесная сказка" для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с маслом (батон, масло сливочное)	30	1,91	4,86	12,89	102,90	103*
Завтрак 1	Каша молочная кукурузная жидкая (крупя кукурузная, сахар, молоко, масло сливочное)	170	5,27	6,34	31,45	204,00	271*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	200	0,00	0,00	15,00	60,00	503*
Итого за	Завтрак 1	400	7,18	11,20	59,34	366,90	
Завтрак 2	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай)	200	0,00	0,00	22,76	91,04	тгк.1.2 6
Итого за	Завтрак 2	200	0,00	0,00	22,76	91,04	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью (капуста, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль)	50	0,42	2,53	2,66	35,01	20**
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, горох, мука, соль)	200	2,03	2,97	11,11	79,30	151*
Обед	Плов из отварной говядины (мясо говядины, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное)	150	18,25	15,50	25,29	313,77	375*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	200	0,49	0,00	26,67	110,00	527*
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
Итого за	Обед	640	23,83	21,48	79,09	607,68	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,00	22,07	0,00	130*** ****
Полдник	Творожники песочные (мука, сахар-песок, творог, яйцо, ванилин, сметана, масло сливочное, дрожжи, соль, эссенция)	50	5,10	9,30	21,20	189,00	596*
Итого за	Полдник	250	5,42	9,30	43,27	189,00	
Итого за день		1 490,00	36,43	41,98	204,46	1 254,62	

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки	Жиры	Углеводы	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	395,36	400,46	2 051,87	13 312,02