

Утверждаю
Заведующий детским садом
Эренбах Е.В.
"1" декабря 2021 г.

10 дневное меню
Дошкольная группа МОУ Хромцовская ОШ
период (осень-зима)

Прием пищи	С А Д								№ рецептуры (блюда)
	Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг		
			Белки	Жиры	Углеводы				
	День 1								
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	Каша геркулесовая	200	7,58	9,42	28,53	235,63	1,95	77	
	Какао на молоке	200	5,09	5,47	13,92	128,83	1,95	113	
	Хлеб пшеничн.с м/сл.	37	1,92	6,28	14,49	124,91		14	
	Сок Фруктовый	150	0,65		17,39	73,95	3	36	
	Суп картофельный с мясом	200	4,31	4,18	14,62	116,48	20	90	
	Голубцы ленивые	100	6,6	5,97	11,03	127,78	39,65	145	
	Свёкла отварная	50	0,5		3,68	17,11	5,2	137	
	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		7	
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		8	
	Компот из сухофруктов	180	0,32		14,6	61,39	0,3	143	
	Сдоба	60	5,74	4,26	40,54	228,85	0,09	10	
	Чай сладкий	180			6,92	28,39	0,05	9	
ИТОГО за 1 день			36,36	36,59	194,88	1286,36	72,19		
	День 2								
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	Пудинг творожный со сметаной	135	17,91	29,26	17,37	416,78	0,82	52	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,15	5,57	13,54	129,15	1,95	24	
	Хлеб пшеничн.с м/сл.	37	1,92	6,28	14,49	124,91		14	
	Напиток витаминный	200	0,09		2,32	9,86	0,26	142	
	Щи из св.кап.с мясом	200	4,62	4,22	11,14	103,94	37,15	33	
	Рожки отварные	130	3,76	3,51	28,51	164,95		74	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,55	4,94	3,18	98,18	4,1	120	
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	4	50	3,5	35	
	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		7	
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		8	
	Чай сладкий	180			6,92	28,39	0,05	9	
	Пряники	20	1,48	2	15,24	81,2		43	
	Яйцо вареное	1	5,28	5,02	0,22	69,2		13	
Молоко кипячёное	200	6,52	7,04	8,82	128,4	2,6	20		
ИТОГО за 1 день			60,43	72,35	154,91	1548	50,43		
	День 3								
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	Каша "Дружба"	200	5,21	7,15	26,31	195,66	1,33	93	
	Какао на молоке	200	5,09	5,47	13,92	128,83	1,95	113	
	Хлеб пшеничн.с м/сл.	37	1,92	6,28	14,49	124,91		14	
	Яблоко	103	0,41		9,56	40,82	10,31	21	
	Суп молочный овощной	200	4,04	5,11	12,59	115,66	18,45	39	
	Пюре картофельное	200	3,46	6,87	22,63	170,8	28,78	26	
	Тефтели из печени и риса	90	13,17	5,89	9,98	149,83	24,76	160	
	Зелёный горошек (консервированный)	50	2,44		5,15	31,1	5	151	
	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		7	
	Кисель из сока	200	0,26		10,91	45,8	1,2	157	
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		8	
	Сыр	13	3,18	2,81	0,48	41,18	0,11	37	
	Чай с молоком	200	3,26	3,52	11,33	92,59	1,35	64	
ИТОГО за 1 день			46,09	44,11	166,51	1280,22	93,24		

Прием пищи	САД								
	Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	День 4								
	Омлет с зел.горошком	150	13,94	15,94	6,07	230,23	3,68	112	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,15	5,57	13,54	129,15	1,95	24	
	Хлеб пшеничн.с м/сл.	37	1,92	6,28	14,49	124,91		14	
	Яблоко	103	0,41		9,56	40,82	10,31	21	
	Борщ с мясом	200	4,32	4,21	9,61	96,33	23,55	25	
	Рис отварной	130	2,58	4,34	28,84	169,17		116	
	Бефстроганов	70	13,94	16,03	6,81	234,15	2,93	47	
	Кукуруза консервированная	50	1,3	2,6	4,9	48,5		152	
	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		7	
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		8	
	Чай сладкий	180			6,92	28,39	0,05	9	
	Оладьи с повидлом	90	4,91	5,49	36,93	222,73	0,62	28	
	Сок Фруктовый	150	0,65		17,39	73,95	3	36	
	ТОГО за 1 день		52,77	61,47	184,22	1541,37	46,09		
	Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	День 5							
		Каша пшеничная	200	7,77	6,7	37,02	235,36	1,4	140
Какао на молоке		200	5,09	5,47	13,92	128,83	1,95	113	
Хлеб пшеничн.с м/сл.		37	1,92	6,28	14,49	124,91		14	
Сыр		13	3,18	2,81	0,48	41,18	0,11	37	
Яблоко		103	0,41		9,56	40,82	10,31	21	
Суп гороховый с мясом		200	6,73	4,61	17,15	140,86	9,8	132	
Рагу овощное		200	2,3	6,96	16,64	142,33	49,6	147	
Котлета рыбная		70	12,2	4,28	7,08	118,87	1,5	148	
Свёкла отварная		50	0,5		3,68	17,11	5,2	137	
Хлеб ржаной		38	1,76	0,28	14,7	70,05		7	
Компот из сухофруктов		180	0,32		14,6	61,39	0,3	143	
Хлеб с повидлом		50	1,96	0,73	26,64	123,21	0,1	86	
Чай сладкий		180			6,92	28,39	0,05	9	
ТОГО за 1 день			44,14	38,12	182,88	1273,31	80,32		
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник		День 6							
		Каша пшенная	160	5,9	6,1	33,01	216,23	1,04	78
	Кофейный напиток на молоке	200	5,15	5,57	13,54	129,15	1,95	24	
	Хлеб пшеничн.с м/сл.	37	1,92	6,28	14,49	124,91		14	
	Сок Фруктовый	150	0,65		17,39	73,95	3	36	
	Суп рыбный	200	3,96	2,75	15,39	104,95	21,31	65	
	Рожки отварные	130	3,76	3,51	28,51	164,95		74	
	Печень по-строгановски	80	18,1	11,19	10,33	220,59	34,03	102	
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	4	50	3,5	35	
	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		7	
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		8	
	Компот из сухофруктов	180	0,32		14,6	61,39	0,3	143	
	Печенье	30	2,96	2,93	20,29	122,58		42	
	Яйцо вареное	1	5,28	5,02	0,22	69,2		13	
	Чай сладкий	180			6,92	28,39	0,05	9	
	ТОГО за 1 день		52,15	47,86	207,85	1509,33	65,18		

Прием пищи	САД								
	Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	День 7								
	Пудинг творожный со сметаной	135	17,91	29,26	17,37	416,78	0,82	52	
	Какао на молоке	200	5,09	5,47	13,92	128,83	1,95	113	
	Хлеб пшеничн.с м/сл.	37	1,92	6,28	14,49	124,91		14	
	Напиток витаминный	200	0,09		2,32	9,86	0,26	142	
	Суп с вермишелью и курой	200	5,06	2,64	16,83	114,36	13,38	168	
	Каша гречневая	150	3,9	3,8	28,1	166,5		4	
	Котлета куриная	80	11,09	6,11	6,49	128,52	2,21	162	
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	4	50	3,5	35	
	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		7	
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		8	
	Кисель из сока	200	0,26		10,91	45,8	1,2	157	
	Оладьи со сгущ.молоком	90	6,93	7,31	41,96	268,52	0,72	79	
	Чай без сахара	200					0,05	68	
	ИТОГО за 1 день		56,4	65,38	185,55	1597,12	24,09		
	Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	День 8							
		Каша манная	200	8,91	9,61	30,38	250,47	2,6	70
		Кофейный напиток на молоке	200	5,15	5,57	13,54	129,15	1,95	24
		Хлеб пшеничн.с м/сл.	37	1,92	6,28	14,49	124,91		14
		Яблоко	103	0,41		9,56	40,82	10,31	21
Суп с вермишелью и курой		200	5,06	2,64	16,83	114,36	13,38	168	
Пюре картофельное		200	3,46	6,87	22,63	170,8	28,78	26	
Рыба тушеная в томате с овощами		100	9,55	4,94	3,18	98,18	4,1	120	
Кукуруза консервированная		50	1,3	2,6	4,9	48,5		152	
Хлеб ржаной		38	1,76	0,28	14,7	70,05		7	
Хлеб пшеничный		30	1,89	0,73	14,46	72,99		8	
Компот из сухофруктов		180	0,32		14,6	61,39	0,3	143	
Пряники		20	1,48	2	15,24	81,2		43	
Яйцо вареное		1	5,28	5,02	0,22	69,2		13	
Сок Фруктовый		150	0,65		17,39	73,95	3	36	
ИТОГО за 1 день			47,14	46,54	192,12	1405,97	64,42		
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник		День 9							
		Запеканка творожно-морковная со сгущ. мол.	180	19,81	23,47	25,65	404,48	3,35	85
		Какао на молоке	200	5,09	5,47	13,92	128,83	1,95	113
		Хлеб пшеничн.с м/сл.	37	1,92	6,28	14,49	124,91		14
	Яблоко	103	0,41		9,56	40,82	10,31	21	
	Суп картофельный с курой	200	4,96	3,6	14,84	114,52	20,48	53	
	Капуста тушеная	200	3,2	4,84	13,01	111,45	92,75	16	
	Котлета мясная	80	12,77	9,06	5,38	158,4	0,7	150	
	Свёкла отварная	50	0,5		3,68	17,11	5,2	137	
	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		7	
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		8	
	Компот из яблок	180	0,14		9,19	38,27	3,52	158	
	Сдоба	60	5,74	4,26	40,54	228,85	0,09	10	
	Молоко кипячёное	200	6,52	7,04	8,82	128,4	2,6	20	
	ИТОГО за 1 день		64,71	65,03	188,24	1639,08	140,95		

Прием пищи	С А Д							№ рецептуры (блюда)	
	Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	День 10								
	Омлет с зел.горошком	150	13,94	15,94	6,07	230,23	3,68	112	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,15	5,57	13,54	129,15	1,95	24	
	Хлеб пшеничн.с м/сл.	37	1,92	6,28	14,49	124,91		14	
	Яблоко	103	0,41		9,56	40,82	10,31	21	
	Борщ с мясом	200	4,32	4,21	9,61	96,33	23,55	25	
	Жаркое по домашнему	200	14,59	11,57	21,52	255,66	30,4	34	
	Кукуруза консервированная	50	1,3	2,6	4,9	48,5		152	
	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		7	
	Компот из сухофруктов	180	0,32		14,6	61,39	0,3	143	
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		8	
	Сыр	13	3,18	2,81	0,48	41,18	0,11	37	
	Чай с молоком	200	3,26	3,52	11,33	92,59	1,35	64	
	ИТОГО за 1 день			52,04	53,51	135,26	1263,8	71,65	
	ГО за весь пер			512,2	531	1792,42	14344,6	708,56	
е значение за п			51,2	53,1	179,2	1434,5	70,9		
белков, жиров,			3,6	3,7	12,5				