

10-ти дневное меню Детского сада №15 "Алсу"

Категория: Дети 3-7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9		0 1943
ЗАВТРАК	Макаронные отварные с маслом	150	6,03	3,73	36,92	204,98		0 1691
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>356</b>	<b>6,03</b>	<b>3,73</b>	<b>46,90</b>	<b>244,88</b>		<b>0</b>
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметаной на гов.б.	200	17,98	9,52	45,15	338,77		36,5 206
ОБЕД	Плов мясной	180	15,73	17,23	31,36	343,3		0,522 1601
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,08	16,35	66,93		0 868
ОБЕД	Хлеб 2 сорт	50	3,30	0,60	16,70	87		0 1879
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>610</b>	<b>37,40</b>	<b>27,43</b>	<b>109,56</b>	<b>836</b>		<b>37,022</b>
ПОЛДНИК	Кисель из сухого концентрата	200	0,00	0,00	16,78	67,34		0 883
ПОЛДНИК	Булочка	80	5,78	5,64	45,35	259,27		0,4 18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>5,78</b>	<b>5,64</b>	<b>62,13</b>	<b>326,61</b>		<b>0,4</b>
УЖИН	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,43	9,28	28,38	228,2		2,45 1
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9		0 1943
УЖИН	Хлеб 1 сорт	40	6,32	0,80	38,64	188		0 1878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>440</b>	<b>13,75</b>	<b>10,08</b>	<b>77,00</b>	<b>456,1</b>		<b>2,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1666</b>	<b>62,96</b>	<b>46,88</b>	<b>295,59</b>	<b>1863,59</b>		<b>39,872</b>
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Бутерброд	50	2,60	3,96	42,38	211,65		0,96 2
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9		0 1943
ЗАВТРАК	Каша манная на молоке с маслом	200	8,87	9,88	34,10	262,15		2,6 1137
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>11,47</b>	<b>13,84</b>	<b>86,46</b>	<b>513,7</b>		<b>3,56</b>
ОБЕД	Суп картофельный с крупой на гов.б.	200	12,10	9,18	38,75	287,47		36,575 225
ОБЕД	"Ленивые голубцы"	150	6,57	5,02	45,22	253,19		53,496 1692
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,08	16,35	66,93		0 868
ОБЕД	Хлеб 2 сорт	60	3,30	0,60	16,70	87		0 1879
ОБЕД	Салат овощной	50	21,84	22,08	0,00	285,6		2,16 1637
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>640</b>	<b>44,20</b>	<b>36,96</b>	<b>117,02</b>	<b>980,19</b>		<b>92,231</b>
ПОЛДНИК	Ряженка ,кондитерское изделие	200/20	4,18	4,46	19,72	134,44		1,74 959

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>4,18</b>	<b>4,46</b>	<b>19,72</b>	<b>134,44</b>	<b>1,74</b>
ИИ	Суп молочный с крупой	220	16,92	11,45	25,67	273,65	0,882 467
ИИ	Чай с сахаром, хлеб 1 сорт	200/30	0,00	0,00	9,98	39,9	0 943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>16,92</b>	<b>11,45</b>	<b>35,65</b>	<b>313,55</b>	<b>0,882</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>76,77</b>	<b>66,71</b>	<b>258,85</b>	<b>1841,88</b>	<b>98,413</b>
<b>День 3</b>							
ИИ	"Королевская ватрушка" со сгущёнкой	150	9,10	11,12	35,95	282,1	2,45 1134
ИИ	Бутерброд	50	0,06	3,08	0,09	28,3	0 1
ИИ	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0 943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>9,16</b>	<b>14,20</b>	<b>46,02</b>	<b>350,3</b>	<b>2,45</b>
ИИ	Борщ со сметаной на гов.б.	200	12,42	11,12	33,82	286,53	67,5 186
ИИ	Картофель тушёный с мясом , салат овощной	180/50	18,65	14,47	45,20	385,76	20,124 1037
ИИ	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,08	16,35	66,93	0 868
ИИ	Хлеб 2 сорт	50	3,30	0,60	16,70	87	0 879
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>660</b>	<b>34,76</b>	<b>26,27</b>	<b>112,07</b>	<b>826,22</b>	<b>87,624</b>
ИИ	Молоко кипячёное ,кондитерское изделие	200/20	6,00	2,00	8,00	80	1,4 966
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>6,00</b>	<b>2,00</b>	<b>8,00</b>	<b>80</b>	<b>1,4</b>
ИИ	Каша "Дружба" молочная с маслом	200	3,56	3,58	37,08	194,81	0 682
ИИ	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0 943
ИИ	Хлеб	30	7,00	0,8	9,00	91	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>430</b>	<b>41,63</b>	<b>12,57</b>	<b>93,57</b>	<b>656,46</b>	<b>1,584</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1850</b>	<b>91,55</b>	<b>55,04</b>	<b>259,66</b>	<b>1812,98</b>	<b>93,058</b>
<b>День 4</b>							
ИИ	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9,23	9,75	14,67	237,3	3,25 235
ИИ	Бутерброд	50	2,42	6,08	0,42	65,96	0,252 2
ИИ	Чай сладкий	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0 943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>11,65</b>	<b>15,83</b>	<b>25,07</b>	<b>343,16</b>	<b>3,502</b>
ИИ	Суп картофельный с мучн клёцками на кур.б.	200	11,68	9,15	39,38	286,95	36,5 220
ИИ	Гороховое пюре,куры отварные,салат луковый.	140/60/50	16,18	13,36	23,90	281,63	69,354 596
ИИ	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0 868
ИИ	Хлеб 2 сорт	50	3,30	0,60	16,70	87	0 879
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>470</b>	<b>31,55</b>	<b>23,19</b>	<b>96,33</b>	<b>722,51</b>	<b>105,854</b>
ИИ	Какао с молоком	200	5,80	6,40	9,40	120	2,6 965
ИИ	Кондитерское изделие	30	19,06	15,50	68,09	494,44	1,008 2
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>24,86</b>	<b>21,90</b>	<b>77,49</b>	<b>614,44</b>	<b>3,608</b>
ИИ	Рис отварной с маслом рыба тушёная	140/60	9,57	11,33	33,03	273,85	2,6 1138
ИИ	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0 943

ИН	Хлеб 1 сорт	40	6,32	0,80	38,64	188	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>15,89</b>	<b>12,13</b>	<b>81,65</b>	<b>501,75</b>		<b>2,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>83,95</b>	<b>73,05</b>	<b>280,54</b>	<b>1881,86</b>		<b>115,564</b>
<b>День 5</b>								
АВТРАК	Омлет натуральный	130	8,45	9,95	33,50	260,35	2,45	1132
АВТРАК	Бутерброд	50	3,68	20,30	19,65	277,6	0	1
АВТРАК	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>12,13</b>	<b>30,25</b>	<b>63,13</b>	<b>577,85</b>	<b>2,45</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой на кур.б.	200	5,43	5,17	39,10	225,87	36,95	195
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Овощи тушёные с мясом	200	6,03	3,73	36,92	204,98	0	691
ОБЕД	Салат овощной	50	14,14	15,98	7,40	230,52	1,225	611
ОБЕД	Хлеб 2 сорт	60	3,30	0,60	16,70	87	0	879
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>690</b>	<b>29,29</b>	<b>25,56</b>	<b>116,47</b>	<b>815,3</b>	<b>38,175</b>	
ПОЛДНИК	Кефир , Слойка	200/80	4,18	4,46	19,72	134,44	1,74	959
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>4,18</b>	<b>4,46</b>	<b>19,72</b>	<b>134,44</b>	<b>1,74</b>	
УЖИН	Каша пшеничная молочная с маслом	200	25,22	6,01	19,71	234,81	22,284	502
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00			
	хлеб	30	40183,00	0,7	40296,00			
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>430</b>	<b>31,54</b>	<b>6,81</b>	<b>68,33</b>	<b>462,71</b>	<b>22,284</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>77,14</b>	<b>67,08</b>	<b>267,65</b>	<b>1890,3</b>	<b>64,649</b>	
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК	Отварная гречка с маслом ,	150	6,03	3,73	36,92	204,98	0	691
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>6,03</b>	<b>3,73</b>	<b>46,90</b>	<b>244,88</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Суп "Кудрявый" на гов.б.	200	29,08	11,78	21,58	309,07	26,225	200
ОБЕД	Макаронны отварные с маслом	140	16,00	1,00	70,00	335,5	0	1131
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб 2 сорт	50	3,30	0,60	16,70	87	0	879
ОБЕД	Гуляш мясной	70	14,29	11,33	8,20	192,63	0,637	591
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>640</b>	<b>63,06</b>	<b>24,79</b>	<b>132,83</b>	<b>991,13</b>	<b>26,862</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из сухого концентрата	200	0,00	0,00	16,78	67,34	0	883
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	80	5,96	4,43	45,74	250,48	0,625	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>5,96</b>	<b>4,43</b>	<b>62,52</b>	<b>317,82</b>	<b>0,625</b>	
УЖИН	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,43	9,28	28,38	228,2	2,45	1
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	6,32	0,80	38,64	188	0	878
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>13,75</b>	<b>10,08</b>	<b>77,00</b>	<b>456,1</b>	<b>2,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1686</b>	<b>88,80</b>	<b>43,03</b>	<b>319,25</b>	<b>1809,93</b>	<b>29,937</b>	





В настоящем документе пронумеровано,  
прошнуровано и закреплено печатью

№ 106 листов

Заведующая детским садом № 15 «Алсу»

Г.В. Нугаева

«2» 03 2022 год

