

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

Утверждаю
Заведующий *Г. В. Нугаева*
1632084064
ВИТАМИН С

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
ЗАВТРАК	Макароны на завтрак	170	5.69	3.52	34.87	193.6	0	691
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	5.69	3.52	42.35	223.53	0	
ОБЕД	Суп картофельный	200	23.26	9.42	17.26	247.26	20.98	200
ОБЕД	Каша перловая вязкая	200	4.12	0.48	29.70	139.86	0	1136
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	0	878
ОБЕД	Гуляш	60	12.25	9.71	7.03	165.11	0.546	591
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	44.76	20.29	99.32	760.16	21.526	
ПОЛДНИК	Кисель из сухого концентрата	150	0.00	0.00	12.59	50.5	0	883
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.00	0.00	12.59	50.5	0	
УЖИН	Каша манная	200	5.94	7.42	22.70	182.56	1.96	1
УЖИН	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
УЖИН	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	879
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	8.58	7.90	43.54	282.09	1.96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	59.03	31.71	197.80	1316.28	23.486	
День 2								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	4	0.05	2.46	0.07	22.64	0	1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	7.10	7.90	27.28	209.72	2.08	1137
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		354	7.15	10.36	34.83	262.29	2.08	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	112.50	37.50	0.00	787.5	75	213
ОБЕД	Гороховое пюре	100	12.70	3.34	26.52	187.09	0	409
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	0	878
ОБЕД	Курица отварная	100	18.20	18.40	0.00	238	1.8	637
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	148.53	59.92	71.85	1420.52	76.8	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3.13	3.35	14.79	100.83	1.305	959
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	3.13	3.35	14.79	100.83	1.305	
УЖИН	Ватрушка с творогом	170	12.46	12.73	53.94	384.56	1.037	466
УЖИН	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	12.46	12.73	61.42	414.49	1.037	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1434	171.27	86.36	182.89	2198.13	81.222	
День 3								
ЗАВТРАК	Суфле рыбное	170	1.31	3.23	1.94	42.52	0.527	438

ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	4	0.05	2.46	0.07	22.64	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	150	3.15	3.26	15.30	103.89	1.305	958
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		324	4.51	8.95	17.31	169.05	1.832	
ОБЕД	Рассольник	200	4.34	4.14	31.28	180.7	29.56	195
ОБЕД	Манты	170	17.61	13.67	42.69	364.33	19.006	1037
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	0	878
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	27.08	18.49	119.30	752.96	48.566	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4.50	1.50	6.00	60	1.05	966
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4.50	1.50	6.00	60	1.05	
УЖИН	Каша пшенная вязкая	200	7.28	8.90	28.76	225.68	1.96	1134
УЖИН	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
УЖИН	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	879
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	9.92	9.38	49.60	325.21	1.96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1444	46.01	38.32	192.21	1307.22	53.408	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	6.38	7.82	29.34	214.52	2.08	1135
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	70	3.22	17.77	17.19	242.9	0	1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	9.60	25.59	54.01	487.35	2.08	
ОБЕД	Суп с крупой	200	9.34	7.32	31.50	229.56	29.2	220
ОБЕД	Картофель тушеный с мясом	170	15.47	12.90	34.19	314.99	41.497	320
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	0	878
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	29.94	20.90	111.02	752.48	70.697	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4.35	4.80	7.05	90	1.95	965
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4.35	4.80	7.05	90	1.95	
УЖИН	Пирожки с луком и яйцом	170	8.62	9.74	51.61	333.52	0.884	1
УЖИН	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	8.62	9.74	59.09	363.45	0.884	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	52.51	61.03	231.17	1693.28	75.611	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	7.66	9.06	26.42	219.08	2.08	1138
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	70	3.22	17.77	17.19	242.9	0	1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	10.88	26.83	51.09	491.91	2.08	
ОБЕД	Борщ	200	9.90	8.26	28.52	229.16	45.76	1102
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5.93	1.11	36.54	179.55	0	413
ОБЕД	Котлета мясная	60	12.12	13.70	6.34	197.59	1.05	611
ОБЕД	Салат "Степной"	50	1.82	4.24	9.81	84.76	13.75	76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	30.16	27.39	97.56	757.99	60.56	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток	150	3.15	3.26	15.30	103.89	1.305	958
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	3.15	3.26	15.30	103.89	1.305	
УЖИН	Рыба запеченная с картофелем по-русски (из филе, выпускаемого промышленностью)	70	5.08	2.67	7.88	76.08	9.94	502

УЖИН	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	0	878
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	9.82	3.27	44.34	247.01	9.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	54.01	60.75	208.29	1600.8	73.885	
День 6								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200	7.58	11.24	46.36	316.6	0	688
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	7.58	11.24	53.84	346.53	0	
ОБЕД	Суп гороховый	200	14.38	7.62	36.12	271.02	29.2	206
ОБЕД	Каша гречневая с мясом	170	6.00	3.98	27.27	168.81	0.493	1126
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	0	878
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	25.51	12.28	108.72	647.76	29.693	
ПОЛДНИК	Кисель из сухого концентрата	150	0.00	0.00	12.59	50.5	0	883
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.00	0.00	12.59	50.5	0	
УЖИН	Каша пшеничная вязкая	200	8.00	0.50	35.00	167.76	0	1140
УЖИН	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	0	878
УЖИН	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	12.74	1.10	71.46	338.69	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	45.83	24.62	246.61	1383.48	29.693	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша манная	200	5.94	7.42	22.70	182.56	1.96	1
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	4	0.05	2.46	0.07	22.64	0	1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		354	5.99	9.88	30.25	235.13	1.96	
ОБЕД	Борщ	200	9.90	8.26	28.52	229.16	45.76	1102
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
ОБЕД	Вак бэлеш	170	20.30	21.52	47.29	468.23	0.952	9
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	0	878
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	35.33	30.46	121.14	905.32	46.712	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4.35	4.80	7.05	90	1.95	965
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4.35	4.80	7.05	90	1.95	
УЖИН	Королевская ватрушка	170	20.03	17.15	24.84	332.84	0.663	469
УЖИН	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	20.03	17.15	32.32	362.77	0.663	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1404	65.70	62.29	190.76	1593.22	51.285	
День 8								
ЗАВТРАК	Рыба под омлетом	170	17.19	7.80	1.85	147.31	0.935	503
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	4	0.05	2.46	0.07	22.64	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	150	3.15	3.26	15.30	103.89	1.305	958
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		324	20.39	13.52	17.22	273.84	2.24	
ОБЕД	Суп рисовый с мясом	200	27.14	8.44	14.08	241.06	7.52	222
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5.93	1.11	36.54	179.55	0	413
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
ОБЕД	Курица отварная	100	18.20	18.40	0.00	238	1.8	637

ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	0	878
ОБЕД	Салат "Степной"	50	1.82	4.24	9.81	84.76	13.75	76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	58.22	32.87	105.76	951.3	23.07	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4.50	1.50	6.00	60	1.05	966
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4.50	1.50	6.00	60	1.05	
УЖИН	Каша пшеничная вязкая	200	7.28	8.90	28.76	225.68	1.96	1134
УЖИН	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	0	878
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	12.02	9.50	65.22	396.61	1.96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1594	95.13	57.39	194.20	1681.75	28.32	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	6.76	7.96	26.80	208.28	1.96	1132
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	4	0.05	2.46	0.07	22.64	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		354	6.81	10.42	34.35	260.85	1.96	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	25.88	12.22	12.00	261.98	14.1	201
ОБЕД	Картофельное пюре на ужин	170	6.21	4.74	42.70	239.12	50.524	692
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
ОБЕД	Ёжики	60	12.72	13.91	11.32	221.82	1.05	620
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	0	878
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	49.94	31.55	111.35	930.85	65.674	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток	150	3.15	3.26	15.30	103.89	1.305	958
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	3.15	3.26	15.30	103.89	1.305	
УЖИН	Слойки	170	7.39	10.40	53.33	340.97	0.884	4
УЖИН	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	7.39	10.40	60.81	370.9	0.884	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1464	67.29	55.63	221.81	1666.49	69.823	
День 10								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.38	7.80	11.74	189.84	2.6	235
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	4	0.05	2.46	0.07	22.64	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		354	7.43	10.26	19.29	242.41	2.6	
ОБЕД	Суп картофельный	200	23.26	9.42	17.26	247.26	20.98	200
ОБЕД	Глов	170	14.86	16.27	29.61	324.22	0.493	601
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	0	878
ОБЕД	Салат из овощей	45	1.55	2.53	1.39	34.95	10.08	77
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		625	44.80	28.90	93.59	814.36	31.553	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3.13	3.35	14.79	100.83	1.305	959
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	3.13	3.35	14.79	100.83	1.305	
УЖИН	Рыба тушённая с овощами	200	7.66	9.06	26.42	219.08	2.08	1138
УЖИН	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.48	29.93	0	943
УЖИН	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	879
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	10.30	9.54	47.26	318.61	2.08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1519	65.66	52.05	174.93	1476.21	37.538	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14809	722.44	530.15	2040.67	15916.86	524.271	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	740.45	36.12	26.51	102.03	795.843	26.21355	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		18.16	29.98	51.28	15916.86	13.18	