

Примерное десятидневное меню Детского сада  
№15 "Алсу"

Категория: Дети 3-7 лет

"Утверждаю"

Заведующий  Г.В. Нугаева



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	943
ЗАВТРАК	Макароны на завтрак	180	6.03	3.73	36.92	204.98	0	691
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>6.03</b>	<b>3.73</b>	<b>46.90</b>	<b>244.88</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный	250	29.08	11.78	21.58	309.07	26.225	200
ОБЕД	Каша перловая вязкая	250	5.15	0.60	37.13	174.83	0	1136
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.80	38.64	188	0	878
ОБЕД	Гуляш	70	14.29	11.33	8.20	192.63	0.637	591
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>800</b>	<b>55.23</b>	<b>24.59</b>	<b>121.90</b>	<b>931.46</b>	<b>26.862</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из сухого концентрата	200	0.00	0.00	16.78	67.34	0	883
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>16.78</b>	<b>67.34</b>	<b>0</b>	
УЖИН	Каша манная	250	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	943
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	0	879
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>10.73</b>	<b>9.88</b>	<b>55.06</b>	<b>355.1</b>	<b>2.45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1880</b>	<b>71.99</b>	<b>38.20</b>	<b>240.64</b>	<b>1598.78</b>	<b>29.312</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	5	0.06	3.08	0.09	28.3	0	1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	250	8.87	9.88	34.10	262.15	2.6	1137
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>8.93</b>	<b>12.96</b>	<b>44.17</b>	<b>330.35</b>	<b>2.6</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	140.62	46.88	0.00	984.38	93.75	213
ОБЕД	Гороховое пюре	110	13.97	3.67	29.17	205.8	0	409
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.80	38.64	188	0	878
ОБЕД	Курица отварная	120	21.84	22.08	0.00	285.6	2.16	637
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>710</b>	<b>183.14</b>	<b>73.51</b>	<b>84.16</b>	<b>1730.71</b>	<b>95.91</b>	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	4.18	4.46	19.72	134.44	1.74	959
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>4.18</b>	<b>4.46</b>	<b>19.72</b>	<b>134.44</b>	<b>1.74</b>	
УЖИН	Ватрушка с творогом	180	13.19	13.48	57.11	407.18	1.098	466
УЖИН	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>13.19</b>	<b>13.48</b>	<b>67.09</b>	<b>447.08</b>	<b>1.098</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1745</b>	<b>209.44</b>	<b>104.41</b>	<b>215.14</b>	<b>2642.58</b>	<b>101.348</b>	
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Суфле рыбное	180	1.39	3.42	2.05	45.02	0.558	438
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	5	0.06	3.08	0.09	28.3	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	4.20	4.34	20.40	138.52	1.74	958

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>385</b>	<b>5.65</b>	<b>10.84</b>	<b>22.54</b>	<b>211.84</b>	<b>2.298</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник	250	5.43	5.17	39.10	225.87	36.95	195
<b>ОБЕД</b>	Манты	180	18.65	14.47	45.20	385.76	20.124	1037
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.80	38.64	188	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>660</b>	<b>30.79</b>	<b>20.52</b>	<b>139.29</b>	<b>866.56</b>	<b>57.074</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	200	6.00	2.00	8.00	80	1.4	966
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>6.00</b>	<b>2.00</b>	<b>8.00</b>	<b>80</b>	<b>1.4</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша пшеничная вязкая	250	9.10	11.12	35.95	282.1	2.45	1134
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	0	879
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>12.40</b>	<b>11.72</b>	<b>62.63</b>	<b>409</b>	<b>2.45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1745</b>	<b>54.84</b>	<b>45.08</b>	<b>232.46</b>	<b>1567.4</b>	<b>63.222</b>	
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая вязкая	250	7.98	9.78	36.68	268.15	2.6	1135
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	80	3.68	20.30	19.65	277.6	0	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>11.66</b>	<b>30.08</b>	<b>66.31</b>	<b>585.65</b>	<b>2.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с крупой	250	11.68	9.15	39.38	286.95	36.5	220
<b>ОБЕД</b>	Картофель тушеный с мясом	180	16.38	13.66	36.20	333.52	43.938	320
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.80	38.64	188	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>660</b>	<b>34.77</b>	<b>23.69</b>	<b>130.57</b>	<b>875.4</b>	<b>80.438</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120	2.6	965
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>6.40</b>	<b>9.40</b>	<b>120</b>	<b>2.6</b>	
<b>УЖИН</b>	Пирожок с луком с яйцом	180	9.13	10.31	54.65	353.14	0.936	1
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>9.13</b>	<b>10.31</b>	<b>64.63</b>	<b>393.04</b>	<b>0.936</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>61.36</b>	<b>70.48</b>	<b>270.91</b>	<b>1974.09</b>	<b>86.574</b>	
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая	250	9.57	11.33	33.03	273.85	2.6	1138
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	80	3.68	20.30	19.65	277.6	0	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>13.25</b>	<b>31.63</b>	<b>62.66</b>	<b>591.35</b>	<b>2.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ	250	12.37	10.33	35.65	286.45	57.2	1102
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные	180	7.11	1.33	43.85	215.46	0	413
<b>ОБЕД</b>	Котлета мясная	70	14.14	15.98	7.40	230.52	1.225	611
<b>ОБЕД</b>	Салат "Степной"	55	2.00	4.66	10.79	93.24	15.125	76
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>705</b>	<b>36.01</b>	<b>32.38</b>	<b>114.04</b>	<b>892.6</b>	<b>73.55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кофейный напиток	200	4.20	4.34	20.40	138.52	1.74	958
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>4.20</b>	<b>4.34</b>	<b>20.40</b>	<b>138.52</b>	<b>1.74</b>	
<b>УЖИН</b>	Рыба запеченная с картофелем по-русски (из филе, выпускаемого промышленностью)	80	5.80	3.05	9.01	86.95	11.36	502
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.80	38.64	188	0	878

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>360</b>	<b>12.12</b>	<b>3.85</b>	<b>57.63</b>	<b>314.85</b>	<b>11.36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1795</b>	<b>65.58</b>	<b>72.20</b>	<b>254.73</b>	<b>1937.32</b>	<b>89.25</b>	
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	250	9.47	14.05	57.95	395.75	0	688
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>9.47</b>	<b>14.05</b>	<b>67.93</b>	<b>435.65</b>	<b>0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый	250	17.98	9.52	45.15	338.77	36.5	206
<b>ОБЕД</b>	Каша гречневая с мясом	180	6.35	4.21	28.87	178.74	0.522	1126
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.80	38.64	188	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>660</b>	<b>31.04</b>	<b>14.61</b>	<b>129.01</b>	<b>772.44</b>	<b>37.022</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из сухого концентрата	200	0.00	0.00	16.78	67.34	0	883
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>16.78</b>	<b>67.34</b>	<b>0</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша пшеничная вязкая	250	10.00	0.62	43.75	209.7	0	1140
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.80	38.64	188	0	878
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>16.32</b>	<b>1.42</b>	<b>92.37</b>	<b>437.6</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1840</b>	<b>56.83</b>	<b>30.08</b>	<b>306.09</b>	<b>1713.03</b>	<b>37.022</b>	
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная	250	7.43	9.28	28.38	228.2	2.45	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	5	0.06	3.08	0.09	28.3	0	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>7.49</b>	<b>12.36</b>	<b>38.45</b>	<b>296.4</b>	<b>2.45</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ	250	12.37	10.33	35.65	286.45	57.2	1102
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
<b>ОБЕД</b>	Вак бэлеш	180	21.49	22.79	50.08	495.77	1.008	9
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.80	38.64	188	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>660</b>	<b>40.57</b>	<b>34.00</b>	<b>140.72</b>	<b>1037.15</b>	<b>58.208</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120	2.6	965
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>6.40</b>	<b>9.40</b>	<b>120</b>	<b>2.6</b>	
<b>УЖИН</b>	Королевская ватрушка	180	21.20	18.16	26.30	352.42	0.702	469
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>21.20</b>	<b>18.16</b>	<b>36.28</b>	<b>392.32</b>	<b>0.702</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1695</b>	<b>75.06</b>	<b>70.92</b>	<b>224.85</b>	<b>1845.87</b>	<b>63.96</b>	
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба под омлетом	180	18.20	8.26	1.96	155.97	0.99	503
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	5	0.06	3.08	0.09	28.3	0	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток	200	4.20	4.34	20.40	138.52	1.74	958
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>385</b>	<b>22.46</b>	<b>15.68</b>	<b>22.45</b>	<b>322.79</b>	<b>2.73</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп рисовый с мясом	250	33.92	10.55	17.60	301.32	9.4	222
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные	180	7.11	1.33	43.85	215.46	0	413
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
<b>ОБЕД</b>	Курица отварная	120	21.84	22.08	0.00	285.6	2.16	637
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.80	38.64	188	0	878
<b>ОБЕД</b>	Салат "Степной"	55	2.00	4.66	10.79	93.24	15.125	76

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>835</b>	<b>71.58</b>	<b>39.50</b>	<b>127.23</b>	<b>1150.55</b>	<b>26.685</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	200	6.00	2.00	8.00	80	1.4	966
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>6.00</b>	<b>2.00</b>	<b>8.00</b>	<b>80</b>	<b>1.4</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша пшенинная вязкая	250	9.10	11.12	35.95	282.1	2.45	1134
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.80	38.64	188	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>15.42</b>	<b>11.92</b>	<b>84.57</b>	<b>510</b>	<b>2.45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1950</b>	<b>115.46</b>	<b>69.10</b>	<b>242.25</b>	<b>2063.34</b>	<b>33.265</b>	
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	250	8.45	9.95	33.50	260.35	2.45	1132
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	5	0.06	3.08	0.09	28.3	0	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>8.51</b>	<b>13.03</b>	<b>43.57</b>	<b>328.55</b>	<b>2.45</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	250	32.35	15.28	15.00	327.48	17.625	201
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре на ужин	180	6.57	5.02	45.22	253.19	53.496	692
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
<b>ОБЕД</b>	Ёжики	70	14.84	16.23	13.21	258.79	1.225	620
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.80	38.64	188	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>730</b>	<b>60.47</b>	<b>37.41</b>	<b>128.42</b>	<b>1094.39</b>	<b>72.346</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кофейный напиток	200	4.20	4.34	20.40	138.52	1.74	958
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>4.20</b>	<b>4.34</b>	<b>20.40</b>	<b>138.52</b>	<b>1.74</b>	
<b>УЖИН</b>	Слойки	180	7.83	11.02	56.47	361.03	0.936	4
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>7.83</b>	<b>11.02</b>	<b>66.45</b>	<b>400.93</b>	<b>0.936</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1765</b>	<b>81.01</b>	<b>65.80</b>	<b>258.84</b>	<b>1962.39</b>	<b>77.472</b>	
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9.23	9.75	14.67	237.3	3.25	235
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	5	0.06	3.08	0.09	28.3	0	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>9.29</b>	<b>12.83</b>	<b>24.74</b>	<b>305.5</b>	<b>3.25</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный	250	29.08	11.78	21.58	309.07	26.225	200
<b>ОБЕД</b>	Плов	180	15.73	17.23	31.36	343.3	0.522	601
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0.39	0.08	16.35	66.93	0	868
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.80	38.64	188	0	878
<b>ОБЕД</b>	Салат из овощей	60	2.07	3.38	1.86	46.6	13.44	77
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>720</b>	<b>53.59</b>	<b>33.27</b>	<b>109.79</b>	<b>953.9</b>	<b>40.187</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Какао с молоком	200	4.18	4.46	19.72	134.44	1.74	959
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>4.18</b>	<b>4.46</b>	<b>19.72</b>	<b>134.44</b>	<b>1.74</b>	
<b>УЖИН</b>	Рыба тушённая с овощами	250	9.57	11.33	33.03	273.85	2.6	1138
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.9	0	943
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	0	879
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>12.87</b>	<b>11.93</b>	<b>59.71</b>	<b>400.75</b>	<b>2.6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1875</b>	<b>79.93</b>	<b>62.49</b>	<b>213.96</b>	<b>1794.59</b>	<b>47.777</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>18060</b>	<b>871.50</b>	<b>628.76</b>	<b>2459.87</b>	<b>19099.39</b>	<b>629.202</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>903</b>	<b>43.58</b>	<b>31.44</b>	<b>122.99</b>	<b>954.9695</b>	<b>31.4601</b>	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		18.25	29.63	51.52	19099.39	13.18	
---	--	-------	-------	-------	----------	-------	--