

20.05.2024

УТВЕРЖДАЮ

П.В.Меженная

Десятидневное меню МБДОУ № 104 "ЗОРЬКА"

Возрастная
я Ясли 1,5
категория:



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	3,76	4,86	18,67	133,23	416
	Бутерброд с маслом и вареньем	50	2,95	3,49	19,99	123,29	2
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	6,81	8,35	38,68	257,43	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп геркулесовый	150	6,67	7,80	17,22	166,14	79
	Плов с мясом	160	12,30	14,72	28,62	296,43	304
	Огурчик соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1-1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Кисель плодово-ягодный	160	0,00	0,00	13,02	49,71	380
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	22,11	22,99	75,71	593,7	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	160	1,49	1,54	2,27	29,71	394
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	3А
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	7,99	7,10	20,75	181,13	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4,04	5,71	17,52	137,41	93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701,1
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
ИТОГО ЗА УЖИН		310	5,72	5,91	27,20	181,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	43,04	44,43	175,44	1268,3	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	3,72	4,90	17,90	130,23	418
	Бутерброд с маслом и сыром	50/50	4,89	6,14	19,99	155,44	3
	Чай с лимоном	160	0,13	0,00	8,13	32,59	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,74	11,04	46,02	318,26	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп гороховый	150	9,08	7,98	21,48	194,36	81
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	67,28	115
	Пюре картофельное	150	3,59	3,07	25,20	143,33	321
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	10,60	6,12	3,08	110	251
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700

	Компот из кураги и чернослива	160	0,32	0,03	16,66	65,33	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	29,22	17,99	98,72	662,02	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	160	1,49	1,54	2,27	29,71	394
	Пряник	45	2,16	1,26	34,96	151,11	1а
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	6,35	5,30	48,03	259,82	
УЖИН	Запеканка из творога	60	9,88	7,63	10,18	147,26	237
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
ИТОГО ЗА УЖИН		335	11,94	8,21	29,17	232,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	56,66	42,62	235,04	1527,8	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша Дружба (рис,пшено)	150	4,30	5,19	23,88	159,21	185.5а
	Бутерброд с маслом	40	2,78	3,29	18,75	115,85	4
	Чай с молоком	160	1,49	1,54	2,27	29,71	394
	Конфета шоколадная	20	1,04	7,00	11,10	108,78	2а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,61	17,02	56,00	413,55	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Борщ со сметаной	150	7,04	9,75	16,84	184,06	59
	Перловка рассыпчатая	110	3,16	1,04	22,66	112,84	165.3а
	Котлета мясная	60	13,19	10,87	4,71	167,36	282
	Соус томатный с овощами	20	0,67	3,35	3,94	49,1	349
	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Напиток из плодов шиповника	160	0,13	0,06	13,78	54,19	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	27,27	25,57	79,53	651,04	
ПОЛДНИК	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
	Сухарик	24	3,84	0,24	16,80	80,52	5а
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		284	6,64	2,74	27,62	160,43	
УЖИН	Яйцо отварное	41	5,21	4,72	0,29	64,58	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Какао с молоком	160	1,58	1,65	10,32	61,44	397
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	368г
ИТОГО ЗА УЖИН		326	9,91	10,69	41,33	297,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	53,84	56,10	217,58	1577,8	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	3,27	4,86	19,18	133,23	415
	Бутерброд с маслом и вареньем	50	2,95	3,49	19,99	123,29	2
	Чай с молоком	160	1,49	1,54	2,27	29,71	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	7,71	9,89	41,44	286,23	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,52	9,05	14,15	164,48	83
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,18	2,46	25,56	140,96	205
	Сосиски, сардельки отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,5	275
	Горошек консервированный	30	6,90	1,86	15,99	104,29	10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Компот из свежих ягод	160	0,06	0,05	12,64	49,15	375

ИТОГО ЗА ОБЕД		540	26,06	25,81	84,88	666,9	
ПОЛДНИК	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	3А
	Кефир	100	3,00	1,00	4,00	40	401.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4,60	3,36	19,00	124,33	
УЖИН	Шницель рыбный	70	15,65	7,74	6,88	159,45	258
	Соус молочный	20	0,42	1,01	1,25	15,9	350
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай с сахаром	160	0,10	0,00	8,00	31,23	392
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
ИТОГО ЗА УЖИН		365	18,13	9,33	35,10	291,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	56,91	48,47	193,52	1423,6	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	150	3,46	4,89	18,73	132,48	185.10а
	Бутерброд с маслом и сыром	50/50	4,89	6,14	19,99	155,44	3
	Чай с молоком	160	1,49	1,54	2,27	29,71	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,84	12,57	40,99	317,63	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Уха из консервированной рыбы	150	6,15	4,38	17,98	136,42	87
	Гречка рассыпчатая	110	4,26	2,67	19,07	117,59	313
	Гуляш из отварного мяса	80	10,18	12,32	4,70	170,86	277
	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	53
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Компот из сухофруктов	160	0,02	0,00	13,14	49,92	374
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	24,06	22,63	74,78	594,07	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	160	0,10	0,00	8,00	31,23	392
	Пирожок с картофелем	50	6,81	4,55	41,97	239,56	10а
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,91	4,55	49,97	270,79	
УЖИН	Каша пшеничная	150	4,11	4,88	18,57	131,54	185а
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
ИТОГО ЗА УЖИН		330	5,79	5,08	28,25	175,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	47,01	44,91	207,09	1412,7	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	4,38	5,32	20,55	147,4	417
	Бутерброд с маслом и вареньем	50	2,95	3,49	19,99	123,29	2
	Чай с молоком	160	1,49	1,54	2,27	29,71	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,82	10,35	42,81	300,4	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	7,36	9,24	20,35	194,96	85
	Рис отварной	90	2,86	1,51	30,00	145,05	315
	Котлета мясная	60	13,19	10,87	4,71	167,36	282
	Соус томатный с овощами	20	0,67	3,35	3,94	49,1	349
	Кукуруза (консервированная)	30	0,66	1,62	3,36	30,88	12
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Напиток из плодов шиповника	160	0,13	0,06	13,78	54,19	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	27,77	27,09	92,48	719,06	
ПОЛДНИК	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	3А
	Кефир	100	3,00	1,00	4,00	40	401.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4,60	3,36	19,00	124,33	
УЖИН	Макаронны отварные с сыром	110	5,84	5,81	23,63	170,52	206

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай с сахаром	160	0,10	0,00	8,00	31,23	392
ИТОГО ЗА УЖИН		290	7,52	6,01	41,29	244,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	49,12	46,89	208,68	1443,3	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	4,56	5,32	18,63	140,46	414
	Бутерброд с маслом и сыром	50/50	4,89	6,14	19,99	155,44	3
	Чай с молоком	160	1,49	1,54	2,27	29,71	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,94	13,00	40,89	325,61	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне	150	6,80	9,23	18,12	183,44	74
	Капуста тушеная с мясом	180	14,35	16,36	12,08	254,68	336
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	13
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Компот из свежих ягод	160	0,06	0,05	12,64	49,15	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	24,35	26,11	59,93	568,99	
ПОЛДНИК	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
	Пряник	45	2,16	1,26	34,96	151,11	1a
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	4,96	3,76	45,78	231,02	
УЖИН	Запеканка рыбная	60	10,06	5,69	3,29	105,06	254
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай с сахаром	160	0,10	0,00	8,00	31,23	392
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	368r
ИТОГО ЗА УЖИН		340	13,24	6,39	41,95	275,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	53,90	49,34	201,65	1455,6	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша овсянная	150	4,07	5,62	17,01	134,58	185.2
	Бутерброд с маслом	40	2,78	3,29	18,75	115,85	4
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
	Мармелад	30	0,03	0,00	23,82	96,3	702
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	6,98	8,91	59,60	347,64	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	150	6,63	8,71	17,78	176,31	82
	Пюре картофельное	150	3,59	3,07	25,20	143,33	321
	Бефстроганов из отварной печени	80	9,83	6,52	7,39	128,67	278
	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Компот из кураги и чернослива	160	0,32	0,03	16,66	65,33	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	23,45	18,83	84,63	597,13	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	160	4,64	5,12	7,52	96	400
	Булочка сахарная	50	5,08	6,84	32,90	214,64	485
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	9,72	11,96	40,42	310,64	
УЖИН	Каша рисовая	150	3,27	4,86	19,18	133,23	415
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай с молоком	160	1,49	1,54	2,27	29,71	394
ИТОГО ЗА УЖИН		330	6,34	6,60	31,11	205,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	46,90	46,38	228,86	1516,1	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	3,72	4,90	17,90	130,23	418

	Бутерброд с маслом и вареньем	50	2,95	3,49	19,99	123,29	2
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	6,77	8,39	37,91	254,43	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Свекольник	150	6,40	8,60	15,79	166,46	62
	Гречка рассыпчатая	110	4,26	2,67	19,07	117,59	313
	Гуляш из отварного мяса	80	10,18	12,32	4,70	170,86	277
	Горошек консервированный	30	6,90	1,86	15,99	104,29	10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Кисель плодово-ягодный	160	0,00	0,00	13,02	49,71	380
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	30,64	25,89	84,91	686,43	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	160	1,50	1,65	10,35	61,1	395
	Сухарик	24	3,84	0,24	16,80	80,52	5a
	Кефир	100	3,00	1,00	4,00	40	401.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		284	8,34	2,89	31,15	181,62	
УЖИН	Сырники творожные с сгущенным молоком	70	13,27	12,44	9,18	200,59	231
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
ИТОГО ЗА УЖИН		345	15,33	13,02	28,17	286,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1659	61,49	50,27	195,24	1463,5	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	4,11	4,88	18,57	131,54	185a
	Бутерброд с маслом и сыром	50/50	4,89	6,14	19,99	155,44	3
	Чай с молоком	160	1,49	1,54	2,27	29,71	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,49	12,56	40,83	316,69	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	150	6,57	9,72	14,09	170,87	66
	Азу	180	12,58	12,74	22,12	254,27	274
	Рыба соленая (порциями)	30	5,25	0,60	0,00	26,4	8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Компот из сухофруктов	160	0,02	0,00	13,14	49,92	374
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	27,32	23,50	65,69	578,98	
ПОЛДНИК	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
	Вафля	20	0,64	0,56	16,22	68,42	4a
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	5,74	3,76	19,74	137,33	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4,04	5,71	17,52	137,41	93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай	160	0,10	0,00	0,02	0,91	391
ИТОГО ЗА УЖИН		310	5,72	5,91	27,20	181,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	49,68	45,81	166,56	1269	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16359	518,55	475,22	2029,66	14358	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1636	51,86	47,52	202,97	1435,8	