

20.05.2024

УТВЕРЖДАЮ

П.В.Меженная



Десятидневное меню МБДОУ№104 "Зорька"

Возрастная категория: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	5,02	6,48	24,90	177,64	416
	Бутерброд с маслом и вареньем	65	3,84	4,54	25,98	160,28	2
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	8,98	11,02	50,90	339,06	
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	200	8,90	10,40	22,96	221,52	79
	Плов с мясом	200	15,38	18,40	35,78	370,54	304
	Огурчик соленый	50	0,40	0,05	0,85	6,5	1-1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,28	62,14	380
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,37	29,39	97,04	759,58	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	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		320	8,36	7,48	21,32	188,56	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,66	6,58	20,22	158,55	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
ИТОГО ЗА УЖИН		380	7,15	6,88	34,73	223,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1965	53,27	54,85	217,09	1566	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	4,96	6,54	23,86	173,64	418
	Бутерброд с маслом и сыром	60/60	5,87	7,37	23,99	186,53	3
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	10,16	40,74	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	10,99	13,91	58,01	400,91	
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	200	12,10	10,64	28,64	259,14	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 сметанном соусе	80	10,30	4,35	1,74	87,46	252
	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7	13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700

	Компот из кураги и чернослива	200	0,40	0,04	20,82	81,66	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	32,97	19,01	114,03	744,75	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	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		345	6,72	5,68	48,60	267,25	
УЖИН	Запеканка из творога	80	13,17	10,17	13,58	196,35	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66	368
ИТОГО ЗА УЖИН		460	16,26	11,07	42,79	327,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2115	67,35	49,75	276,53	1795,5	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша Дружба (рис, пшено)	200	5,74	6,92	31,84	212,28	185.5а
	Бутерброд с маслом	55	3,82	4,53	25,78	159,3	4
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
	Конфета шоколадная	20	1,04	7,00	11,10	108,78	2а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	12,46	20,37	71,56	517,5	
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	200	9,38	13,00	22,46	245,42	59
	Перловка рассыпчатая	130	3,73	1,23	26,78	133,35	165.3а
	Котлета мясная	70	15,39	12,68	5,49	195,26	282
	Соус томатный с овощами	30	1,01	5,02	5,91	73,65	349
	Помидор свежий	50	0,30	0,10	2,10	9,95	4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,08	17,22	67,74	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	33,66	32,65	101,13	824,25	
ПОЛДНИК	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	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		324	6,66	2,74	27,62	160,66	
УЖИН	Яйцо отварное	41	5,21	4,72	0,29	64,58	213
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Какао с молоком	200	1,98	2,06	12,90	76,8	397
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144	368г
ИТОГО ЗА УЖИН		426	11,85	11,45	59,24	382,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2055	65,04	67,29	272,65	1939,9	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	4,36	6,48	25,58	177,64	415
	Бутерброд с маслом и вареньем	65	3,84	4,54	25,98	160,28	2
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	10,06	12,94	54,40	375,06	
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	200	8,70	12,06	18,86	219,3	83
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,56	2,69	27,89	153,78	205
	Сосиски, сардельки отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,5	275
	Горошек консервированный	50	11,50	3,10	26,65	173,82	10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из свежих ягод	200	0,08	0,06	15,80	61,44	375

ИТОГО ЗА ОБЕД		670	34,03	30,40	110,57	837,72	
ПОЛДНИК	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	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		320	4,62	3,36	19,00	124,56	
УЖИН	Шницель рыбный	80	17,88	8,84	7,86	182,22	258
	Соус молочный	30	0,63	1,51	1,87	23,85	350
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	39,04	392
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66	368
ИТОГО ЗА УЖИН		490	21,60	11,25	48,92	375,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2045	70,72	58,03	245,99	1767,5	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	200	4,62	6,52	24,98	176,64	185.10а
	Бутерброд с маслом и сыром	60/60	5,87	7,37	23,99	186,53	3
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	12,35	15,81	51,81	400,31	
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	200	8,20	5,84	23,98	181,9	87
	Гречка рассыпчатая	130	5,03	3,16	22,54	138,97	313
	Гуляш из отварного мяса	100	12,73	15,40	5,88	213,58	277
	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	53
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	16,42	62,4	374
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	30,22	27,76	93,54	737,49	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	39,04	392
	Пирожок с картофелем	50	6,81	4,55	41,97	239,56	10а
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,93	4,55	51,97	278,6	
УЖИН	Каша пшеничная	200	5,48	6,50	24,76	175,38	185а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
ИТОГО ЗА УЖИН		430	7,97	6,80	39,27	240,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	57,88	55,00	249,69	1712	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	5,84	7,10	27,40	196,54	417
	Бутерброд с маслом и вареньем	65	3,84	4,54	25,98	160,28	2
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	11,54	13,56	56,22	393,96	
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	200	9,82	12,32	27,14	259,94	85
	Рис отварной	100	3,18	1,68	33,33	161,17	315
	Котлета мясная	70	15,39	12,68	5,49	195,26	282
	Соус томатный с овощами	30	1,01	5,02	5,91	73,65	349
	Кукуруза (консервированная)	50	1,10	2,69	5,60	51,47	12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,08	17,22	67,74	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	34,35	35,01	115,86	908,11	
ПОЛДНИК	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	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		320	4,62	3,36	19,00	124,56	
УЖИН	Макаронные отварные с сыром	130	6,90	6,86	27,92	201,53	206

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	39,04	392
ИТОГО ЗА УЖИН		360	9,39	7,16	52,41	304,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	60,31	59,17	256,59	1786,3	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	200	6,08	7,10	24,84	187,28	414
	Бутерброд с маслом и сыром	60/60	5,87	7,37	23,99	186,53	3
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	13,81	16,39	51,67	410,95	
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	200	9,06	12,30	24,16	244,58	74
	Капуста тушеная с мясом	200	15,94	18,18	13,42	282,98	336
	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7	13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из свежих ягод	200	0,08	0,06	15,80	61,44	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,17	31,13	75,80	694,88	
ПОЛДНИК	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	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		345	4,98	3,76	45,78	231,25	
УЖИН	Запеканка рыбная	80	13,41	7,59	4,39	140,08	254
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	39,04	392
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144	368г
ИТОГО ЗА УЖИН		460	18,15	8,64	60,38	387,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2065	66,52	60,00	246,73	1779,3	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша овсянная	200	5,42	7,50	22,68	179,44	185.2
	Бутерброд с маслом	55	3,82	4,53	25,78	159,3	4
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Мармелад	30	0,03	0,00	23,82	96,3	702
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	9,39	12,03	72,30	436,18	
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	200	8,84	11,62	23,70	235,08	82
	Пюре картофельное	150	3,59	3,07	25,20	143,33	321
	Бефстроганов из отварной печени	100	12,29	8,15	9,24	160,84	278
	Помидор свежий	50	0,30	0,10	2,10	9,95	4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из кураги и чернослива	200	0,40	0,04	20,82	81,66	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	29,11	23,52	102,23	729,74	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	400
	Булочка сахарная	70	7,11	9,57	46,05	300,5	485
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	12,91	15,97	55,45	420,5	
УЖИН	Каша рисовая	200	4,36	6,48	25,58	177,64	415
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
ИТОГО ЗА УЖИН		430	8,59	8,70	42,91	278,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2035	60,41	60,30	285,99	1920,3	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	4,96	6,54	23,86	173,64	418

	Бутерброд с маслом и вареньем	65	3,84	4,54	25,98	160,28	2
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	8,92	11,08	49,86	335,06	
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	200	8,54	11,46	21,06	221,94	62
	Гречка рассыпчатая	130	5,03	3,16	22,54	138,97	313
	Гуляш из отварного мяса	100	12,73	15,40	5,88	213,58	277
	Горошек консервированный	50	11,50	3,10	26,65	173,82	10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,28	62,14	380
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	41,49	33,66	113,58	909,33	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	1,88	2,06	12,94	76,38	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		324	8,72	3,30	33,74	196,9	
УЖИН	Сырники творожные с сгущенным молоком	85	16,11	15,10	11,15	243,58	231
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66	368
ИТОГО ЗА УЖИН		465	19,20	16,00	40,36	374,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2084	78,74	64,12	250,64	1871,1	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	5,48	6,50	24,76	175,38	185a
	Бутерброд с маслом и сыром	60/60	5,87	7,37	23,99	186,53	3
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	2,84	37,14	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	13,21	15,79	51,59	399,05	
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	200	8,76	12,96	18,78	227,82	66
	Азу	220	15,38	15,58	27,04	310,77	274
	Рыба соленая (порциями)	50	8,75	1,00	0,00	44	8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	16,42	62,4	374
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	36,60	30,08	83,41	743,87	
ПОЛДНИК	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	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		320	5,76	3,76	19,74	137,56	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,66	6,58	20,22	158,55	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Чай	200	0,12	0,00	0,02	1,14	391
ИТОГО ЗА УЖИН		380	7,15	6,88	34,73	223,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	63,13	56,59	202,57	1559,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20269	643,37	585,10	2504,47	17697	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2027	64,34	58,51	250,45	1769,7	