

20.05.2024

УТВЕРЖДАЮ

П.В. Меженная



Десятидневное меню МБДОУ №104 "Зорька"

Возрастная категория: Детский сад 10,5

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	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
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	12,15	10,08	38,23	291,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	49,91	50,57	199,27	1445,4	
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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
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	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
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	18,36	12,97	38,89	340,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	62,72	46,29	220,73	1530,2	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша Дружба (рис,пшено)	200	5,74	6,92	31,84	212,28	185.5a
	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	2a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	12,46	20,37	71,56	517,5	
ЗАВТРАК 2	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144	368г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	2,25	0,75	31,50	144	
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	165.3a
	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	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
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		376	12,30	13,20	38,54	317,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1731	60,67	66,97	242,73	1803,2	
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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
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	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
	Кефир	100	3,00	1,00	4,00	40	401.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	24,00	11,65	38,22	349,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	68,49	55,39	212,99	1606	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	200	4,62	6,52	24,98	176,64	185.10a
	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	49,91	48,20	210,42	1471,4	
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	Макароны 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
	Кефир	100	3,00	1,00	4,00	40	401.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	12,39	8,16	56,41	344,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	58,69	56,81	241,59	1701,7	
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	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144	368г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	2,25	0,75	31,50	144	
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	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
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	79	401.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	18,60	10,39	39,68	322,2	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	63,83	58,66	198,65	1572	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	51,82	51,60	243,08	1641,4	
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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
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	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
	Кефир	100	3,00	1,00	4,00	40	401,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	21,60	16,40	29,66	348,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	72,41	61,54	202,90	1637,2	
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	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
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	401.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	12,15	10,08	38,23	291,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	62,37	56,03	186,33	1489,7	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16941	600,82	552,06	2158,69	15898	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1694	60,08	55,21	215,87	1589,8	