

Примерное десятидневное меню
для детей МБДОУ
«Детский сад № 105» г. Сыктывкара
(Летне-осенний период)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад лето_осень

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		425	13	12	73	457	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1	4	6	66	147
	Плов из отварной птицы	130	5	1	25	126	297
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		710	20	15	67	513	
Полдник							
	Кефир	180	5	5	7	90	535
	Печенье	60	5	8	36	233	583
Итого за Полдник		240	10	13	43	323	
Ужин сад							
	Запеканка из творога	150	21	20	32	387	325
	Молоко сгущенное	30	1	2	5	39	449
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1	3	2	28	427
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		450	27	28	86	704	
Итого за день		1915	70	68	278	2039	
Итого за период		19125	652	654	2574	18781	
Среднее значение за период		65,2	65,4	257,4	1878,1		

Рацион: Сад лето_осень

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	7	7	40	247	261
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	сыр	12	3	3		5	140
Итого за Завтрак		437	17	17	81	508	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	2	4	14	99	149
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	Гуляш из говядины	100	13	8	6	144	406
	св огурец помидор	50			1	7	112
	Компот из яблок	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		710	22	19	73	558	
Полдник	Кисель	200	6	6	9	117	534
	Печенье	20	2	2	15	83	609
	Фрукт	60	2	2	15	85	300
Итого за Полдник		220	8	8	24	200	
Ужин сад	Картофель отварной	150	5	17	15	231	66
	Котлеты рыбные	70	10	1	7	79	351
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		440	18	18	56	458	
Итого за день		2 005	62	62	267	1898	
Итого за период		19 125	652	654	2574	18781	
Среднее значение за период		65,2	65,4	257,4	1878,1		

Рацион: Сад лето_осень

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	34	227	273
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Батон	40	3		20	94	114

	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		437	15	14	72	481	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	8	4	12	115	156
	Капуста тушёная	130	5	5	5	82	428
	Котлеты из говядины	70	12	12	10	200	386
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		630	29	22	65	585	
Полдник	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Булочка домашняя	60	4	2	41	194	559
	Фрукт	60	4	2	41	194	300
Итого за Полдник		260	10	8	50	311	
Ужин сад	Запеканка морковная с творогом	150	13	16	27	290	320
	Молоко сгущенное	30	1	2	5	39	449
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		400	17	18	66	477	
Итого за день		1817	71	62	262	1896	
Итого за период		19 125	652	654	2574	18781	
Среднее значение за период		65,2	65,4	257,4	1878,1		

(лист 4)

Рацион: Сад лето_осень

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	202	272
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		425	13	16	66	458	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	2	15	89	152
	Макаронные изделия отварные	180	16	16	38	359	411
	Тефтели из говядины	55	16	16	38	300	300

	св огурец,(помидор)	50			1	7	112
	Компот из яблок	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		660	22	19	89	625	
Полдник							
	Кефир	200	6	6	9	117	534
	Булочка домашняя	60	5	3	35	187	589
	Фрукт	60	5	3	35	187	300
Итого за Полдник		260	11	9	44	304	
Ужин сад							
	Омлет натуральный	115	9	14	2	171	307
	Салат из свёклы отварной	60	1	3	4	45	51
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		395	13	17	40	364	
Итого за день		1830	60	67	253	1868	
Итого за период		19 125	652	654	2574	18781	
Среднее значение за период		65,2	65,4	257,4	1878,1		

(лист 5)

Рацион: Сад лето_осень

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		425	12	12	69	435	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	7	11	111	133
	Капуста тушёная с говядиной	150	6	5	6	95	428
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		650	31	27	55	592	
Полдник							
	Кисель	200	6	6	9	117	554
	Сушка	20	2	2	15	83	609
Итого за Полдник		310	8	8	33	242	
Ужин сад							

Рыба запеченая с картофелем по русски	240	16	9	23	235	346
Чай с сахаром	180			14	54	502
хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад	460	19	9	57	383	
Итого за день	1 985	66	54	238	1728	
Итого за период	19 125	652	654	2574	18781	
Среднее значение за период	65,2	65,4	257,4	1878,1		

(лист 6)

Рацион: Сад лето_осень

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		425	13	12	73	457	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	2	6	13	108	35
	Греча отварная	130	7	5	39	227	186
	Кура в соусе с томатом	70	10	9	6	143	394
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		710	28	22	93	657	
Полдник							
	Кефир	180	5	5	7	90	535
	Печенье	20	2	2	15	83	609
Итого за Полдник		200	7	7	22	173	
Ужин сад							
	сырники творожные	150	27	5	45	394	129
	Молоко сгущенное	30	1	2	5	39	449
	Чай с сахаром	180	1		26	105	516
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		460	27	28	86	704	
Итого за день		1925	70	70	288	2067	
Итого за период		19 125	652	654	2574	18781	
Среднее значение за период		65,2	65,4	257,4	1878,1		

(лист 7)

Рацион: Сад лето_осень

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	7	7	40	247	261
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		425	14	14	81	503	
Обед	Суп с крупой	200	5	11	52	150	139
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	Суфле из говядины	70	15	14	1	184	387
	св.огурец(помидор)	50			1	7	112
	Компот из яблок	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		680	28	35	109	688	
Полдник	Кисель	200	6	6	9	117	534
	Печенье	60	4	8	34	226	584
	Фрукт	60	4	8	34	226	300
Итого за Полдник		260	10	14	43	343	
Ужин сад	Капуста тушёная	130	5	5	5	82	428
	Тефтели рыбные	70	9	5	9	121	355
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		420	17	10	48	351	
Итого за день		2 035	62	62	283	1774	
Итого за период		19 125	652	654	2574	18781	
Среднее значение за период		65,2	65,4	257,4	1878,1		

(лист 8)

Рацион: Сад лето_осень

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	34	227	273
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		425	12	11	72	440	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	8	4	12	115	156
	Жаркое по-домашнему	180	21	19	14	310	374
	Св отурец \ св помидор	60	1	6	2	65	7

	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		670	34	30	70	695	
Полдник							
	Кефир	180	5	6	8	106	534
	Булочка	60	4	2	41	194	559
	Фрукт	60	4	2	41	195	300
Итого за Полдник		240	9	8	49	300	
Ужин сад							
	Запеканка из творога	150	24	25	24	425	4
	Молоко сгущенное	30	1	2	5	39	449
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		460	29	33	66	691	
Итого за день		1 885	84	82	266	2168	
Итого за период		19 125	652	654	2574	18781	
Среднее значение за период		65,2	65,4	257,4	1878,1		

(лист 9)

Рацион: Сад лето осень

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	6	9	25	207	272
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	сыр	12	3	3		41	140
Итого за Завтрак		442	16	19	66	504	
Обед							
	свекольник	200	2	5	8	83	136
	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126	297
	Тефтели из говядины	70	10	12	3	163	413
	Соус томатный	30	10	12	3	150	300
	св.огурец помидор	50			2	7	112

	Компот из яблок	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		630	21	20	58	504	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
	Фрукт	60	5	8	36	250	300
Итого за Полдник		260	11	14	45	350	
Ужин сад							
	Омлет натуральный	135	11	16	3	201	307
	салат из моркови отварной	60	1	6	4	74	21
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		415	15	19	41	394	
Итого за день		1 825	60	69	219	1753	
Итого за период		19 125	652	654	2574	18781	
Среднее значение за период		65,2	65,4	257,4	1878,1		

(лист 10)

Рацион: Сад лето_осень

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	сыр	12	3	3		41	140
Итого за Завтрак		437	15	15	69	476	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (Геркулес)	200	2	6	12	112	42
	Голубцы ленивые	140	8	13	6	174	377
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		600	14	19	52	446	
Полдник							
	Кисель	200	6	6	9	117	534
	Сушка	20	2	2	15	83	609
Итого за Полдник		310	8	8	33	302	
Ужин сад							

Котлеты рыбные	70	12	11	7	171	
Салат из свеклы отварной	60	1	2	2	33	21
Чай с сахаром	180			14	54	502
хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад	440	16	19	37	378	
Итого за день	1 995	52	56	226	1644	
Итого за период	19 125	652	654	2574	18781	
Среднее значение за период		65,2	65,4	257,4	1878,1	