

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад лето осень аллергики

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша безмолочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270,01
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	10	12	69	429	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66	147
	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126	297
	Тефтели из говядины паровые	70	10	9	6	143	394
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		660	20	15	72	506	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Сушка	60	5	8	36	233	583
<b>Итого за Полдник</b>		240	5	8	50	287	
<b>Ужин сад</b>							
	Каша пшеничная безмолочная жидкая	200	6	7	34	227	273,01
	Салат из моркови	60	1	6	3	79	19
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		480	10	13	71	454	
<b>Итого за день</b>		1 805	45	48	262	1676	

Рацион: Сад лето осень аллергии

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая безмолочная	200	7	7	40	247	261,01
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	10	11	74	432	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой	200	2	5	10	91	80
	Картофель отварной	130	4	5	20	146	180
	Котлета из говядины	70	11	8	7	132	417,01
	Компот из черной смородины	180	1		21	101	527
	Овощи отварные	50		1	1	14	427
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		680	21	20	76	571	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Сушка	20	2	2	15	83	609
<b>Итого за Полдник</b>		200	2	2	29	137	
<b>Ужин сад</b>							
	Салат картофельный с зеленым горошком	130					423
	Котлеты рыбные	70	10	1	7	79	351
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		420	13	1	41	227	
<b>Итого за день</b>		1 725	46	34	220	1367	

Рацион: Сад лето осень аллергики

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба" безмолочная	200	6	8	34	235	266,01
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	9	12	68	420	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рыбой	200	39	19	61	574	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
<b>Итого за Обед</b>		630	60	37	114	1044	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Повидло	25			15	61	
<b>Итого за Полдник</b>		245	3		49	209	
<b>Ужин сад</b>							
	Каша гречневая безмолочная	200	9	13	33	283	254,01
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		420	12	13	67	431	
<b>Итого за день</b>		1 720	84	62	298	2104	

Рацион: Сад лето осень аллергии

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" безмолочная	200	6	9	25	202	272,01
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	9	13	59	387	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	200	2	4	14	99	149
	Картофель отварной	130	4	5	20	146	180
	Кура отварная	70	10	12	3	163	413
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		630	20	22	75	596	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Сушка	20	2	2	15	83	609
<b>Итого за Полдник</b>		200	2	2	29	137	
<b>Ужин сад</b>							
	Макаронные изделия отварные	100	4		19	97	297
	Салат из свёклы отварной	60	1	3	4	45	51
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		380	8	3	57	290	
<b>Итого за день</b>		1 635	39	40	220	1410	

Рацион: Сад лето осень аллергики

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша безмолочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270,01
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	10	12	69	429	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей	200	2	6	13	108	35
	Макаронные изделия отварные	120	5	1	23	116	297
	Котлеты из говядины	70	12	12	10	200	386
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		650	23	20	81	595	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Сушка	60	4	8	34	226	584
<b>Итого за Полдник</b>		240	4	8	48	280	
<b>Ужин сад</b>							
	Каша перловая рассыпчатая	130	4	6	27	181	248
	Котлеты рыбные любительские	70	9	3	5	81	352
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		420	16	9	66	410	
<b>Итого за день</b>		1 735	53	49	264	1714	

Рацион: Сад лето осень аллергии

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша безмолочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270,01
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	10	12	69	429	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей	200	2	6	13	108	35
	Макаронные изделия отварные	120	5	1	23	116	297
	Котлеты, биточки, шницели	70	12	12	10	200	386
	Соус томатный	30				1	462
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		650	23	20	81	595	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200			15	60	502
	Булочка Дорожная	60	4	8	34	226	584
<b>Итого за Полдник</b>		260	4	8	49	286	
<b>Ужин сад</b>							
	Картофель отварной	100	3	4	15	112	180
	Салат из моркови	60	1	6	3	79	19
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		380	7	10	52	339	
<b>Итого за день</b>		1 715	44	50	251	1649	

Рацион: Сад лето осень аллергии

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая безмолочная	200	7	7	40	247	261,01
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	10	11	74	432	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	200	5	11	52	150	139
	Запеканка из печени с рисом	180	29	26	95	730	171
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		640	38	38	185	1069	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200			15	60	502
	Печенье	20	2	2	15	83	609
<b>Итого за Полдник</b>		220	2	2	30	143	
<b>Ужин сад</b>							
	Картофель отварной	130	4	5	20	146	180
	Тефтели рыбные	70	9	5	9	121	355
	Салат из свёклы отварной	60	1	3	4	45	51
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		480	17	13	67	460	
<b>Итого за день</b>		1 765	67	64	356	2104	

Рацион: Сад лето осень аллергики

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба" безмолочная	200	6	8	34	235	266,01
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	9	12	68	420	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рыбой	200	39	19	61	574	156
	Жаркое по-домашнему	220	26	23	17	379	374
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	105	516
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		650	69	43	121	1145	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200			15	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Повидло	25			15	61	
<b>Итого за Полдник</b>		265	3		50	215	
<b>Ужин сад</b>							
	Запеканка капустная	200	19	20	19	340	224
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		420	22	20	53	488	
<b>Итого за день</b>		1 760	103	75	292	2268	



Рацион: Сад лето осень аллергии

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" безмолочная	200	6	9	25	202	272,01
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	9	13	59	387	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1	1	4	25	152
	Плов из отварной птицы	180	16	16	38	359	411
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		26	105	516
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		610	21	18	85	576	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200			15	60	502
	Сушка	20	2	2	15	83	609
<b>Итого за Полдник</b>		220	2	2	30	143	
<b>Ужин сад</b>							
	Картофель отварной	100	3	4	15	112	180
	Салат из свёклы отварной	60	1	3	4	45	51
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		380	7	7	53	305	
<b>Итого за день</b>		1 635	39	40	227	1411	

Рацион: Сад лето осень аллергики

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная безмолочная жидкая	200	6	8	31	222	268,01
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Батон	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	9	12	65	407	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	200	2	5	8	83	136
	Голубцы ленивые	140	6	9	5	125	377
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		600	12	15	51	397	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200			15	60	502
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	559
<b>Итого за Полдник</b>		260	4	2	56	254	
<b>Ужин сад</b>							
	Картофель отварной	100	3	4	15	112	180
	Хлебцы рыбные	70	12	11	7	171	
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		390	18	15	56	431	
<b>Итого за день</b>		1 675	43	44	228	1489	
<b>Итого за период</b>		17 170	563	506	2618	17192	
<b>Среднее значение за период</b>			56,3	50,6	261,8	1719,2	