

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий
МБДОУ «Детский сад 105»
Ладыгина А.М

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли лето_осень аллергии

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша безмолочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270,01
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	Итого за Завтрак	385	9	12	61	397	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1	3	5	50	147
	Плов из отварной птицы	100	4		19	97	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
	Итого за Обед	530	17	11	57	409	
Полдник	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Сушка	60	5	8	36	233	583
	Итого за Полдник	210	5	8	47	278	
Ужин сад	Каша пшенная безмолочная жидкая	200	6	7	34	227	273,01
	Салат из моркови	40		4	2	53	19
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Итого за Ужин сад	420	8	11	62	396	
Итого за день	1 545	39	42	227	1480		
Итого за период	14 410	472	428	2161	14616		
Среднее значение за период	47,2	42,8	216,1	1461,6			

Рацион: Ясли лето_осень аллергики

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая безмолочная	200	7	7	40	247	261,01
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	9	11	66	400	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	150	1	4	8	68	80
	Картофель отварной	100	3	4	15	112	180
	Гуляш из говядины	60	9	6	6	113	417,01
	Овощи отварные	50		1	1	14	427
	Компот из яблок	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		550	16	15	60	461	
Полдник							
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Печенье	15	1	1	11	63	609
Итого за Полдник		165	1	1	22	108	
Ужин сад							
	Картофель отварной	100					423
	Котлеты рыбные	60	8	1	6	68	351
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		340	10	1	32	184	
Итого за день		1 440	36	28	180	1153	
Итого за период		14 410	472	428	2161	14616	
Среднее значение за период		47,2	42,8	216,1	1461,6		

Рацион: Ясли лето_осень аллергии

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" безмолочная	200	6	8	34	235	266,01
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	8	12	60	388	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	150	30	14	45	431	156
	Капуста тушёная	100	4	4	4	63	428
	Котлеты из говядины	60	11	10	9	172	386
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		500	48	28	88	820	
Полдник							
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Сушка	30	2		15	71	114
Итого за Полдник		205	2		41	177	
Ужин сад							
	Каша гречневая безмолочная	200	9	13	33	283	254,01
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		380	11	13	59	399	
Итого за день		1 470	69	53	248	1784	
Итого за период		14 410	472	428	2161	14616	
Среднее значение за период		47,2	42,8	216,1	1461,6		

Рацион: Ясли лето_осень аллергики

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" безмолочная	200	6	9	25	202	272,01
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	8	13	51	355	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2	3	10	74	149
	Макаронные изделия отварные	100	3	4	15	112	180
	Кура отварная	60	9	11	2	139	413
	Компот из яблок	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		500	17	18	57	479	
Полдник							
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Сушка	15	1	1	11	63	609
Итого за Полдник		165	1	1	22	108	
Ужин сад							
	Картофель отварной	100	4		19	97	297
	Салат из свёклы отварной	40	1	2	3	30	51
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		320	7	2	48	243	
Итого за день		1 370	33	34	178	1185	
Итого за период		14 410	472	428	2161	14616	
Среднее значение за период		47,2	42,8	216,1	1461,6		

Рацион: Ясли лето_осень аллергики

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная безмолочная жидкая	200	6	8	31	222	268,01
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	8	12	57	375	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	5	8	83	133
	Капуста тушёная	100	4	4	4	63	428
	Говядина отварная	60	16	12		170	363
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		500	24	21	42	470	
Полдник							
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Сушка	60	5	3	35	187	589
Итого за Полдник		210	5	3	46	232	
Ужин сад							
	Каша перловая рассыпчатая	100	3	4	21	140	248
	Котлеты рыбные	60	8	2	4	70	352
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		340	13	6	51	326	
Итого за день		1 435	50	42	196	1403	
Итого за период		14 410	472	428	2161	14616	
Среднее значение за период		47,2	42,8	216,1	1461,6		

Рацион: Ясли лето_осень аллергики

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша безмолочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270,01
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	9	12	61	397	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	1	4	9	81	35
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4		19	97	297
	Кура в соусе с томатом	60	11	10	9	172	386
	Компот из смеси сухофруктов	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		530	20	14	65	490	
Полдник							
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Сушка	60	4	8	34	226	584
Итого за Полдник		210	4	8	45	271	
Ужин сад							
	Картофель отварной	100	3	4	15	112	180
	Салат из моркови	40		4	2	53	19
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		320	5	8	43	281	
Итого за день		1 445	38	42	214	1439	
Итого за период		14 410	472	428	2161	14616	
Среднее значение за период		47,2	42,8	216,1	1461,6		

Рацион: Ясли лето_осень аллергии

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая безмолочная	200	7	7	40	247	261,01
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	9	11	66	400	
Обед							
	Суп с крупой	150	4	8	39	112	139
	рис с говядиной отварной	160	25	23	84	649	171
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из яблок	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		530	32	31	153	916	
Полдник							
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Сушка	15	1	1	11	63	609
Итого за Полдник		165	1	1	22	108	
Ужин сад							
	Картофель отварной	100	3	4	15	112	180
	Тефтели рыбные	60	8	5	8	104	355
	Салат из свёклы отварной	40	1	2	3	30	51
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		380	14	11	52	362	
Итого за день		1 460	56	54	293	1786	
Итого за период		14 410	472	428	2161	14616	
Среднее значение за период		47,2	42,8	216,1	1461,6		

Рацион: Ясли лето_осень аллергики

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" безмолочная	200	6	8	34	235	266,01
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	8	12	60	388	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	150	30	14	45	431	156
	Жаркое по-домашнему	180	21	19	14	310	374
	Компот из смеси сухофруктов	150	1		22	87	516
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		520	55	33	94	898	
Полдник							
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Сушка	40	3		20	94	114
Итого за Полдник		215	3		46	200	
Ужин сад							
	Запеканка капустная	150	14	15	14	255	224
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		330	16	15	40	371	
Итого за день		1 450	82	60	240	1857	
Итого за период		14 410	472	428	2161	14616	
Среднее значение за период		47,2	42,8	216,1	1461,6		

Рацион: Ясли лето_осень аллергики

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" безмолочная	200	6	9	25	202	272,01
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	8	13	51	355	
Обед							
	Свекольник	150			3	19	152
	Плов из отварной птицы	160	14	14	34	319	411
	Компот из яблок	150	1		22	87	516
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		500	18	14	72	495	
Полдник							
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Сушка	15	1	1	11	63	609
Итого за Полдник		165	1	1	22	108	
Ужин сад							
	Картофель отварной	100	3	4	15	112	180
	Салат из свёклы отварной	40	1	2	3	30	51
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		320	6	6	44	258	
Итого за день		1 370	33	34	189	1216	
Итого за период		14 410	472	428	2161	14616	
Среднее значение за период		47,2	42,8	216,1	1461,6		

Рацион: Если лето_осень аллергии

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная безмолочная жидкая	200	6	8	31	222	268,01
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Батон	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	8	12	57	375	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	150	1	4	6	62	136
	Голубцы ленивые	120	5	8	4	107	377
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		490	9	12	40	324	
Полдник							
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Сушка	60	4	2	41	194	559
Итого за Полдник		210	4	2	52	239	
Ужин сад							
	Котлета рыбная	60	10	9	6	147	
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		340	15	13	47	375	
Итого за день		1 425	36	39	196	1313	
Итого за период		14 410	472	428	2161	14616	
Среднее значение за период			47,2	42,8	216,1	1461,6	