

Примерное
десятидневное
меню /Лето - осень/
МБДОУ Детский сад
№ 135

Примерное 10-ти дневное меню МБДОУ №
135

Лето - осень

ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 понедельник 1								
Завтрак 365	Каша овсяная " Геркулес" молочная	180	7,3	8,7	34,5	303	1,3	8/4
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,58	0,25	411
	Бутерброды с сыром	35	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Второй завтрак 120	Сок виноградный	120	0,36	0,24	19,4	81,6	2,4	418
Обед 545	Салат из белокачанной капусты, огурцов и сладкого перца	30	0,38	2,13	1,15	15,23	20,7	17
	Бульон куриный с гренками	180	2,8	0,4	14,8	73,08	2,86	117/2
	Гуляш из птицы	100	12,9	0,06	3,28	156,3	0,69	318
	Гречневая каша	70	4,13	2,36	18,57	112	0	179
	Компот из слив	150	0,24	0,09	17,85	73,2	1,29	390
	Хлеб ржаной	15	2,28	0,18	6,27	25,65	0	700
Полдник 200	Молоко	150	4,57	4,06	7,56	84,97	2,04	419
	Булочка " Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	0	456
Ужин 405	Салат из свеклы	50	0,64	2,74	3,75	42,27	4,28	34
	Картофель отварной	130	2,36	3,23	18,64	113	17,01	136/1
	Кусочек сельди с луком и маслом растительным	20	2,55	1,27	0	21,6	0	8
	Хлеб ржаной	15	2,28	0,18	6,27	25,65	0	700
	Печенье	40	1,5	2,36	14,63	83,4	4	
	Какао с молоком	150	3,05	2,66	13,18	89,17	1,19	416
Итого за			43,2	46,61	203,03	1388,5	48,5	

первый день								
Рекомендованно: ужин дома ; Творожный сырок, кисломолочный продукт, фрукты.								
День 2 вторник 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 365	Каша ячневая молочная	180	3,2	3,45	16,72	111,6	0,23	11/4
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	411
	Бутерброды с маслом (72,5%)	35	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Второй завтрак 70	Арбуз	70	0,6	0,1	5,8	27	7	388
Обед 520	Долька свежего огурца	20	0,24	0,03	0,75	4,2	3	
	Борщ с картофелем со сметаной	180	2	5	14,1	109,75	8,8	64
	Котлета мясная	60	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Капуста тушеная	70	3,13	5,56	14,38	120	25	143
	Компот из яблок и слив	150	0,22	0,13	25,05	102,2	1,5	391
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
Полдник 210	Снежок	200	2,7	2,5	10,8	79	0,9	420
	Хлеб пшеничный	10	3,04	0,36	20,04	85,2	0	701
Ужин 400	Салат из моркови с яблоками	50	0,6	0,1	5,17	24,25	3,75	39
	Зразы из творога с изюмом	130	19,33	13,23	40,79	360,1	0,22	255
	Джем вишневый	40	0,82	2,83	8,48	128	0,48	
	Кисель	180	0,51	0,05	27,24	111,4	0,1	400
Итого за второй день			42,64	47,72	202,15	1390,32	41,5	
Рекомендованно: ужин дома ; Блюдо из яиц , салат фруктовый.								
День 3 среда 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 365	Вермишель молочная	180	5,85	5,81	20	155	2,35	15/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414

	Бутерброды с сыром	35	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Второй завтрак 150	Сок абрикосовый	120	0,75	0	19,05	79	6	418
Обед 550	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,59	3,7	2,23	44,54	10,06	
	Суп - пюре из картофеля	180	4,86	6,03	23,53	168	8,55	106
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,94	3,22	11,7	83,42	0	124
	Рыба, запеченная в омлете	60	12,7	3,63	2,57	94	0,3	263
	Рис отварной	70	2,43	3,58	24,46	139,8	0	332
	Соус молочный	30	1,03	2,62	3,55	41,9	0,16	368
	Компот из яблок	150	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	15	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
Полдник 220	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	1,4	420
	Пряники	20	3	4,72	29,26	166,8	8	275
Ужин 400	Картофельные оладьи со свежей капустой	180	7,13	11,97	29,84	256	10,7	161
	Соус томатный с овощами	40	0,73	3,54	6,29	59,95	1,18	367
	Хлеб ржаной	10	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13	7,5	31,95	0	701
Итого за третий день			42,03	49	205,23	1327,09	44,01	

Рекомендованно: ужин дома ; Сосиски "Детские", овощной гарнир , сок , фрукты.

День 4 четверг 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 365	Каша пшеничная молочная	180	7,16	8,06	32,41	222,8	0,7	11/4
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброды с маслом (72,5%)	35	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Второй завтрак 70	Груша свежая	70	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Обед	Долька свежего помидора	20	1,74	0	1,2	24,6	47	

520 Полдник 250	Суп картофельный с рыбой	180	5,6	3,03	15,67	112,3	11,18	84
	Голубцы ленивые	130	15,88	10,17	22,8	246,4	22,53	315
	Соус сметанный с томатом	30	0,88	2,5	3,51	10,05	0,67	373
	Компот из сушеных фруктов	150	0,4	0,02	25	101	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	102,2	0,6	420
Ужин 400	Булочка " Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178	0	452
	Запеканка из творога	120	22,8	15,68	22,31	322,4	0,31	251
	Сгущеное молоко	40	0,97	2,06	6,63	50,75	0,16	369
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,3	411
	Хлеб пшеничный	10	3,04	0,36	20,04	85,2	0	701
Итого за 4 день:			41,7	45,62	202,67	1456,04	45,03	
Рекомендованно: ужин дома ; Отварная рыба, овощной гарнир, сок овощной или фруктовый.								
День 5 пятница 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 365	Каша пшённая молочная	180	7,09	7,5	40,5	250,8	1,96	9/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброды с сыром	35	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Второй завтрак 120	Сок яблочный	120	0,75	0	15,15	64	3	418
Обед 535	Салат овощной с яблоками и свеклой	30	0,7	0,1	4,37	21,37	13,5	38
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,74	4,9	8,5	84,75	18,46	73
	Запеканка картофельная с мясом	130	15,16	11,87	32,12	296,3	4,75	308
	Соус сметанный с луком	30	0,81	2,93	3,52	43,75	0,63	374
	Компот из вишни	150	0,29	0,07	21,78	88,92	2,32	390
	Хлеб ржаной	15	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
Полдник 210	Биойогурт	200	5,4	5	21,6	158	1,8	420
	Бутерброды с повидлом	10	2,45	0,33	27,5	110	0,1	2
Ужин	Макароны с овощами	160/50	1,19	4,49	2,61	55,87	2,17	227

400	Хлеб ржаной	20	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	2,38	412
	Хлеб пшеничный	20	0,76	0,09	5,01	21,3	0	701
Итого за 5 день:			42,31	46,29	198,07	1336,81	42,54	

Рекомендованно: ужин дома ; Кусочек отварной птицы, овощной гарнир , молоко , фрукты.

День 6 понедельник 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 365	Каша кукурузная молочная	180	6,6	6	32,6	206	0,4	15/4
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
	Бутерброды с маслом (72,5)	35	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Второй завтрак 70	Яблоки свежие	70	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед	Долька свежего огурца	20	0,24	0,03	0,75	4,2	3	18
Обед 485	Суп молочный с рисом	180	6	6,35	21	165,5	1,14	101
	Птица тушеная	60	9,14	7,44	2,81	32,04	0,53	318
	Картофельное пюре	70	3,06	4,8	20,4	137,3	13,89	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,4	0,02	25,01	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
	Хлеб пшеничный	10	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Полдник 220	Бифидок	200	5,8	5	8,2	101,1	1,6	420
	Вафли	20	3	4,72	29,26	166,8	8	
Ужин 400	Лапшевник с творогом	200	17,86	14,77	42,13	373	0,17	226
	Повидло яблочное	40	0,05	4,52	16,17	25	0,12	
	Кисель из брусники	150	0,11	0,09	24,31	98,46	1,65	396
	Хлеб пшеничный	10	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Итого за 6 день:			42,52	45,14	205,12	1326,3	46,02	

Рекомендованно: ужин дома ; Рыба красная отварная,овощной гарнир, фрукты.

День 7 вторник 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 365	Каша овсяная " Геркулес" молочная	180	8,14	9,68	38,39	273	1,46	9/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброды с сыром	35	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Второй завтрак 120	Сок сливовый	120	0,45	0,15	22,8	94	6	418
Обед 545	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Суп фасолевый	180	7,17	0,87	23,61	174,7	11,7	93
	Рулет из рыбы	60	10,58	6,76	9,88	143	0,72	282
	Рис отварной	70	2,43	3,58	24,46	139,8	0	332
	Соус белый	30	0,3	1,76	1,83	24,35	0,14	365
	Компот из черной смородины	150	0,27	0,11	19,93	81,72	23,22	393
	Хлеб ржаной	15	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
	Хлеб пшеничный	10	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Полдник 250	Йогурт	200	5,8	5	8	100	1,4	420
	Булочка " Дорожная"	50	3,28	6,92	26,06	18	0	453
Ужин 400	Икра из кабачков	80	0,83	4,17	5,92	69,7	5,5	54
	Омлет с картофелем	160	9,01	16,72	9,43	225	4,93	232
	Хлеб ржаной	10	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
Итого 7 день:			41,43	48,17	205,01	1369,52	44,18	
Рекомендованно: ужин дома ; Творожное блюдо,сок.								
День 8 среда 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 365	Каша манная молочная	180	6,21	7,74	25,1	192	2,35	8/2
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброды с маслом (72,5%)	35	2,45	7,55	14,62	136	0	1

Второй завтрак 70	Виноград столовый	70	0,6	0,6	15,4	69	5	386
Обед 515	Суп с рыбными фрикадельками	180	10,3	5,44	15,9	153,7	11,4	90
	Тефтели мясные (с рисом)	60/30	8,14	9,04	10,3	155	0,45	304
	Капуста тушеная	70	3,13	5,56	14,38	120	25	143
	Компот из сушеных фруктов	150	0,4	0,02	25,01	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
	Хлеб пшеничный	10	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Полдник 200	Сок вишневый	150	1,4	0,4	22,8	100	14,8	418
	Печенье	50	3	4,72	29,26	166,8	8	10
Ужин 405	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	50	0,62	3,1	4,2	42,3	6,2	30
	Картофель, тушенный в соусе	180	4,28	11,86	31,06	248	14,56	144
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	2,38	412
	Хлеб пшеничный	10	1,52	0,18	10,2	42,6	0	701
Итого 8 день:			42,28	47,38	213,6	1402,23	44,56	

Рекомендованно: ужин дома ; Красная рыба (слабо-соленая),отварной картофель, сок.

День 9 четверг 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 365	Каша " Дружба" молочная	180	5,53	8,3	32,9	225,3	3	16/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброды с сыром	35	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Второй завтрак 70	Слива свежая	70	0,9	0,1	9,5	43	10	386
Обед 545	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	1	2,5	4,9	46,28	5,9	35
	Рассольник по - домашнему со сметаной	180	2,1	5,1	14,8	113,25	11,8	81
	Зразы куриные с омлетом и овощами	60	13,25	5,28	5,07	121	1,24	326
	Макароны отварные	70	3,84	0,55	20,76	103,4	0	218
	Соус томатный с овощами	30	0,73	3,54	6,29	59,95	1,18	373

	Компот из абрикосов	150	0,32	0,04	21,2	86,4	1,55	390
	Хлеб ржаной	15	2,31	0,42	14,63	59,85	0	700
	Хлеб пшеничный	10	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Полдник 225	Молоко	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	75	9,88	0,79	31,26	216,4	0,04	441
Ужин 400	Помидор свежий	30	0,05	0,1	2,1	10	12,5	9
	Шницель рыбный	70	12,08	3,92	8,21	116	2,62	274
	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,4	137,3	18,16	339
	Хлеб ржаной	10	0,99	0,18	6,27	27,15	0	700
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,3	411
	Хлеб пшеничный	10	1,52	0,18	10,02	42,6	0	701
Итого 9 день:			42,32	45,42	212,23	1420,65	44	

Рекомендованно: ужин дома ; Детские сосиски, овощной гарнир, сок.

День 10 пятница 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 365	Каша рисовая молочная	180	3,09	4,07	32,09	177	0	15/4
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	2,38	412
	Бутерброды с маслом (72,5%)	35	2,45	3,9	14,56	103	0	1
Второй завтрак 120	Сок черносмородиновый	120	0,75	0	10,95	47	128,3	418
Обед 495	Долька свежего огурца	20	0,24	0,03	0,75	4,2	3	8
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,8	4,9	12,74	102,5	10,3	63
	Колбаса отварная	60	7,7	16,73	0,28	182	0	291
	Рагу овощное	70	3,06	14,6	19,26	121,4	11,52	148
	Компот из сушеных фруктов	150	0,4	0,02	25,01	101,8	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	20,9	90,5	0	700
Полдник 220	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8	420
	Сушки	20	4,4	0,52	29,2	132	0	

Ужин 405	Салат из моркови с курагой	50	0,9	0,06	8,6	38,5	2,7	43
	Пудинг из творога с яблоками	150	17,69	13,87	19,02	271,7	1,73	254
	Джем вишнёвый	40	0,25	0,15	20	83,5	5	392
	Кисель	150	0,51	0,05	27,2	111,3	1	378
	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,9	4,82	17,54	125,16	0	124
Итого 10 день:			41,79	46,79	213	1437,02	43,25	
<i>Рекомендованно: ужин дома ; Отварная птица, макаронны изделия отварные, сок</i>								