

Примерное 10-ти дневное меню

Примерное меню для МБДОУ «ЯСЛИ-САД №268 Г. ДОНЕЦКА»

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 6 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	207	155	7,1	7,01	29,63	210	205	9,56	8,58	39,24	272
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				9,59	14,57	51,24	374		12,08	16,16	64,85	453
2-й завтрак	Фрукт яблоко	368	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Борщ с мясом	62	150/15	5,9	4,4	8,2	96	200/20	7,9	5,8	11	128
	Котлеты рубленые мясные	282	50	7,77	5,89	8,03	115,83	60	9,32	7,07	9,64	139
	Картофельное пюре	321	120	2,46	3,85	16,36	109,8	150	3,07	4,81	20,44	137,25
	Компот из кураги	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18,96	14,52	76,94	516,88		24,06	18,18	100,24	664,59

Полдник	Запеканка манная со сгущенным молоком	188	150/15	6,61	4,78	41,4	235	200/20	9,2	7,06	54,37	318
	Чай с молоком	394	150	2,65	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91
Итого				9,26	7,11	52,71	312		12,05	9,47	68,73	409
Всего				37,81	36,2	180,89	1202,88		48,19	46,81	233,82	1526,59

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 6 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	185	155	3,42	0,98	24,63	121	205	4,55	1,31	31,19	155
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Закрытые бутерброды с маслом и повидлом	5	45	2,45	7,55	14,62	136	60	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,21	10,53	49,88	327		10,17	11,54	61,77	392,12
2-й завтрак	Сок абрикосовый	399	150	0,75		19,5	81	180	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Салат из свеклы	33	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	83	150/15	4	3,1	9,3	81	200/15	5,3	4,2	12,4	108
	Рыба тушеная с овощами	247	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74
	Рис отварной	315	120	2,92	4,3	29,35	167,76	150	3,66	5,38	36,69	209,7
	Компот из яблок	372	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				15,94	12,6	90,13	538,13		20,89	16,52	114,73	691,24
Полдник	Омлет натуральный	215	65	5,73	11,04	1,10	127	85	7,52	13,46	1,51	157

	Ватрушка с творогом	458	70	13,08	6,06	49,58	318	70	13,08	6,06	49,58	318
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого				18,88	17,11	57,78	474		20,72	19,54	61,29	516
Всего				43,3	40,24	197,79	1339,13		51,78	47,6	237,79	1599,36

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 6 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	168	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,21	5,28	27,9	184
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
Итого				12,55	14,49	48,46	374		16,97	17,28	64,87	482,9
2-й завтрак	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	85,36	180	5,48	4,88	9,07	78,91
Обед	Рассольник ленинградский	76	150	1,7	2	7,7	55,2	200	2,2	2,6	10,3	73,6
	Мясные тефтели	287	30	4,07	4,52	5,15	77,5	40	5,46	6,27	6,9	106
	Соус сметанный	354	30	0,43	1,5	1,8	22,23	40	0,58	2	2,4	29,64
	Овощное рагу	344	155	1,79	9,24	11,17	135	205	2,44	14,56	15,02	200
	Компот из с/ф	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				14,88	21,72	64,25	512,04		19,24	30,81	84,85	670,49
Полдник	Куриное суфле	310	60	10,24	5,12	1,84	94	80	13,69	7,1	2,45	128
	Винегрет овощной	45	40	0,55	2,48	3,38	37,92	60	0,82	3,71	5,07	56,88
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45

	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				13,2	7,91	26,7	230,92		17,74	11,24	37,83	324,55
Всего				40,63	44,12	139,41	1116,96		53,95	59,33	187,55	1477,94

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 6 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная	185	155	1,6	0,23	21,77	96	205	2,13	0,3	27,38	121
	Кофейный напиток	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				6,39	9,78	47,02	302		7,75	10,53	57,96	358,12
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	93	150	4,3	3,9	14,1	109	200	5,8	5,2	18,8	145,2
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	255	60	7,61	2,45	5,33	74	80	10,09	3,26	6,79	97
	Каша гречневая рассыпчатая	313	150	8,86	5,98	39,81	248	200	11,79	6,77	53,06	320
	Компот из свежих плодов	372	150	0,12	0,09	18,06	74	180	0,14	0,11	21,67	88
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				22,87	12,78	87,32	557		30,46	15,82	113,68	719,54
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	231	100/15	18,69	12,67	11,4	234	100/30	18,69	12,67	11,4	234
	Кисель из кураги	380	150	0,67	0,05	21,44	88,8	200	0,9	0,06	28,59	118,4
Итого				19,36	12,72	32,84	322,8		19,59	13,27	39,99	352,4
Всего				48,62	35,28	167,18	1181,8		57,8	39,62	211,63	1430,6

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 6 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	185	155	2,4	3,82	16,1	108	205	3,4	0,3	26,31	121
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный		30	2,21	0,9	14,94	78,6	40	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				7,76	7,47	44	275,6		9,97	4,69	62,3	332,8
2-й завтрак	Фрукт яблоко	368	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Салат овощной	15	40	0,4	2,46	1,5	29,58	40	0,4	2,46	1,5	29,58
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	84	150	3,4	1,9	9,4	6,74	200	4,5	2,5	12,5	89,8
	Голубцы ленивые	298	120	10,61	8,11	15,04	164	160	14,12	9,04	20,26	219
	Соус сметанный с томатом	355	15	0,3	0,75	1,06	12,02	30	0,53	1,5	2,1	24,03
	Компот из апельсинов	374	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				17,55	13,66	50,8	426,8		23,33	16,08	101,72	648,35
Полдник	Омлет	215	85	7,52	13,46	1,51	157	105	9,29	16,63	1,87	193,95
	Булочка домашняя	469	50	3,64	6,26	26,96	179	100	7,28	12,52	53,92	358
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				11,2	19,73	35,46	364		16,64	29,18	66,78	596,95
Всего				36,51	40,86	130,26	1066,4		49,94	49,95	230,8	1578,1

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 6 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал

Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	168	150	4,23	1,24	29,26	145	200	5,64	1,65	37,38	187
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
	Бутерброд с сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
Итого				9,03	8,13	50,92	313		12,44	10,12	66,97	408
Обед	Салат из белокочанной капусты	20	40	0,57	2,03	3,61	34,96	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	81	150	3,3	3,2	9,8	80,9	200	4,4	4,2	13,1	108
	Бефстроганов из отварного мяса	278	30/30	7,76	6,22	1,65	93,5	40/40	10,34	8,29	2,19	124,5
	Макаронные изделия отварные	204	100	3,68	3,01	17,63	112,3	100	3,68	3,01	17,63	112,3
	Кисель из повидла, джема, варенья	383	150	0,07	-	16,7	67,05	200	0,09	-	22,56	89,4
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				17,36	14,82	59,41	440,71		22	19,03	74,25	555,98
Полдник	Запеканка картофельная с печенью	291	120	7,64	3,91	20,36	147	160	10,18	6,25	27,33	206
	Сок абрикосовый	399	150	0,75	0	19,5	81	180	0,90	0	22,86	95,04
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				12,66	6,54	46,16	295		16,19	9,06	61,01	391,67
Всего				39,05	29,49	156,49	1048,71		50,63	38,21	202,23	1355,65

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 6 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	185	150	2,85	5,01	14,29	114	200	3,79	5,48	19,03	141
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	150	4,08	3,55	17,58	118,9

	Бутерброд с маслом	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,45	15,31	41,87	339		10,32	16,58	51,23	395,9
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	14	40	0,46	2,48	1,89	31,64	40	0,46	2,48	1,89	31,64
	Борщ с мясом	62	150	5,9	4,4	8,2	96	200	7,9	5,8	11	128
	Котлета рубленая из птицы	294	50	7,77	5,89	8,03	115,83	60	9,32	7,07	9,64	139
	Капуста тушеная	132	100	1,98	3,71	9,49	79	150	3,13	5,56	14,38	120
	Компот из с/ф	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18,42	16,86	58,46	459,22		23,89	21,41	78,07	600,98
Полдник	Творожный пудинг с соусом	235	100/15	15,14	10,76	24,33	25,5	100/30	15,14	10,76	24,33	25,5
	Соус абрикосовый	359	15	0,07	0,01	9,68	39,06	30	0,14	0,02	19,36	78,12
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				15,25	10,78	41	92,56		15,35	10,81	54,68	148,62
Всего				42,12	42,95	141,33	890,78		49,56	48,8	183,98	1145,5

8-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 6 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	168	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,21	5,28	27,9	184
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Хлеб пшеничный		30	2,21	0,9	14,94	78,6	40	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				9,22	7,76	46,51	294,6		12,28	9,16	63,76	389,92
2-й завтрак	Сок виноградный	399	150	0,45	0,30	24,45	102	180	0,54	0,36	29,34	123

Обед	Суп с рыбными консервами	87	150	5	2,2	8,6	100,4	200	6,7	3	11,5	133,8
	Гуляш из отварного мяса	277	30/30	3,86	3,11	9,9	47,25	40/40	5,16	4,08	13,1	62,5
	Рис отварной	315	120	2,92	4,3	29,35	167,76	150	3,66	5,38	36,69	209,7
	Компот из яблок	372	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого			14,33	10,39	100,23	542,61		18,86	13,46	127,87	695,94	
Полдник	Яйцо отварное	213	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63
	Оладьи с повидлом	449	60/5	4,56	4,06	27,57	166	120/10	9,05	8,11	55,15	330
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого			9,71	8,67	34,95	258		14,25	12,73	65,63	434	
Всего			33,26	26,82	181,69	1095,21		45,39	35,35	257,26	1519,86	

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 6 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная с маслом сливочным	185	150	7,2	9	16,59	229	200	9,6	14,8	22,12	330
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				12,8	19,3	44,17	454		16,13	25,9	54,35	584,9
Обед	Щи из свежей капусты	67	150	1,44	2,9	5,1	51	200	1,92	3,9	6,8	67,8
	Жаркое по-домашнему	276	170	20,8	5,33	18,5	205	220	27,53	7,47	21,95	265
	Компот из апельсинов	374	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34

Итого				24,56	8,67	59,12	411,95		32,54	11,95	76,11	540,74
Полдник	Фрикадельки из птицы	308	60	10,69	0,87	5,28	72	80	14,35	1,17	6,88	95
	Салат из свеклы	33	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого			13,53	3,01	29,27	199,17		18,15	4,05	40,53	272,23	
Всего			50,89	30,98	132,56	1065,12		66,82	41,9	170,99	1397,87	

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 6 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	168	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,17	1,65	32,72	170
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
Итого				11,74	13,74	46,13	355		16,02	12,78	68,07	451,12
2-й завтрак	Сок яблочный	399	150	0,75		15,15	64	180	0,90		18,18	76
Обед	Рассольник Ленинградский	76	150	1,7	2	7,7	55,2	200	2,2	2,6	10,3	73,6
	Плов из птицы	304	160	16,59	5,81	26,76	226	210	22,26	7,73	35,69	301
	Компот из кураги	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				21,35	8,19	80,46	481,95		28,44	10,83	105,33	632,94
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	237	100/15	17,54	12,05	17,15	247	100/30	17,54	12,05	17,15	247
	Чай с молоком	394	150	2,65	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91

	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				22,56	14,68	42,95	395		23,55	14,86	50,83	432,67
Всего				55,65	36,61	169,54	1231,95		68,01	38,47	224,23	1516,73