

10 дневное меню (зимнее)					
1 неделя		понедельник			
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы
		сад	сад	сад	сад
Завтрак	Суп молоч.вермишелевый	200	7,4	9,31	28,8
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92
	Батон	30			
	Сыр	12	2,78	3,54	
	Масло сливочное	10	4	8,9	22
2-й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21
	Итого в завтрак	552	20,48	27,05	96,72
Обед	Салат из свеж.капусты и моркови	60	1,1	1,06	3,43
	Борщ из св.капусты с сметаной	200	1,52	5,33	8,65
	Котлета мясная	80			
	Гречка с маслом	150	11,6	9,4	15,8
	Компот из сухофруктов и сока	200	0,31	0,01	24,37
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9
	Итого в обед	776	20,67	16,74	89,86
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2
	Печенье	20	1,18	0,94	15
	Итого в полдник	220	2,18	0,94	35,2
Ужин	Оладьи	200	12,44	11,2	81,8
	Повидло	30	0,12		19,5
	Кипяченое молоко	200	5,59	6,38	
	Итого в ужин	430	18,15	17,58	101,3
	Всего за день	1978	61,48	62,31	323,08
Вторник					
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы
		сад	сад	сад	сад
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	9,25	10,78	34,21
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34
	Батон	30			
	Масло сливочное	10	4	8,9	22
2-й завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	98
	Итого в завтрак	540	19,85	26,28	179,55
Обед	Салат из свеклы и сол.огурца	60	0,8	4	5
	Суп гороховый	200	6,2	6,2	25,34
	Курица тушенная	30			
	Картофельное пюре	10	4	8,9	22
	Кисель из сухофруктов	100	0,4	0,4	98

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9
	Итого в обед	790	27,75	16,4	109,9
Ужин	Кефир	200	5,6	6,39	9,73
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6
	Итого в полдник	220	7,2	11,19	22,33
	Омлет натуральный	140	13,69	15,54	8,3
	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62
	Чай с сахаром	200			14,3
	Итого в ужин	400	14,83	20,88	27,22
	Итого за день	1950	69,63	74,75	339

Среда					
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюد	Белки	Жиры	Углеводы
		сад	сад	сад	сад
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	6,97	10,4	25
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92
	Хлеб пшеничный	25	6,47	11,38	13,66
	Сыр	12			
	Масло сливочное	7			
2-й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21
	Итого в завтрак	544	19,74	27,08	84,58
Обед	Салат из моркови	60	0,68	1,85	5,44
	Суп картофельный с мясн.фрикад.	200	7,44	5,85	14,33
	Рыбные биточки	80	13,9	34	3,2
	Рис отварной с маслом	150	3,89	5,09	40,25
	Компот из сухофруктов и сока	200	0,31	0,01	24,37
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9
	Итого в обед	785	33,04	47,81	129,66
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2
	Пряник	20	1,18	0,64	15
	Итого в полдник	220	2,18	0,64	35,2
Ужин	Запеканка из творога и манки	180			
	Соус сметан.сладкий	20	29,22	12,11	29,1
	Ряженка	200	5,6	6,39	9,73
	Итого в ужин	400	34,82	18,5	38,83
	Всего за день	1949	89,78	94,03	288,27
Четверг					
Прием пищи	Наименование блюд	выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы
		сад	сад	сад	сад
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34
	Батон	30			

	Масло сливочное	10	4	8,9	22
2-й завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8
	Итого в завтрак	540	17,26	26,49	79,78
Обед	Салат из кваш.капусты с луком	60	1,02	1,26	1,86
	Щи из кваш.капусты	200	1,09	5,02	7,41
	Гуляш из отварного мяса	80	5,9	8,11	31,29
	Макароны отварные	150	0,3	0,01	24,4
	Кисель из сухофруктов	200	3,8	0,4	24,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9
	Итого в обед	790	26,6	41,27	111,58
Полдник	Кефир	200	5,6	6,39	9,73
	Пирожки с капустой	80	4,42	5,46	24,65
	Итого в полдник	280	10,02	11,85	34,38
Ужин	Печень по строгановски	90	19,93	24,74	4,02
	Яйцо отварное	41	5,1	11,5	0,7
	Рагу овощное	100	1,51	2,04	5,86
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31
	Итого в ужин	431	26,61	38,29	25,89
	Итого за день	2041	80,49	117,9	251,63
Пятница					
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы
		сад	сад	сад	сад
Завтрак	Каша молоч.пшеничная	205	7,44	8,07	35,28
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92
	Хлеб пшеничный	30			
	Повидло	10	2,32	0,24	21,26
2-й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21
	Итого в завтрак	545	16,06	13,61	102,46
Обед	Салат из свеклы и сол.огурца	60	0,8	4	5
	Рассольник "Ленинградский"	200	4,02	9,04	25,9
	Плов из отварного мяса	200	24,33	20,69	33,71
	Компот из сухофруктов и сока	200	0,31	0,01	24,37
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,37
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9
	Итого в обед	760	36,66	34,79	133,48
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6
	Итого в полдник	220	2,6	4,8	32,8
Ужин	Запеканка из творога и моркови	150	15,97	10,82	344,69
	Соус сметан.сладкий	50			
	Кефир	200	5,6	6,39	6,39
	Итого в ужин	400	21,57	17,21	351,08
	Всего за день				
2 неделя			понедельник		

Прием пищи	Наименование блюд	выход блюد	Белки	Жиры	Углеводы
		сад	сад	сад	сад
Завтрак	Каша молоч.манная жидкая	200	8,2	9,9	31,2
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34
	Батон	30			
	Масло сливочное	10	4	8,9	22
2-й завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8
	Итого в завтрак	540	18,8	25,4	88,34
Обед	Салат витаминный	60	0,75	5,08	6,24
	Суп рыбный	200	24,64	2,66	13,19
	Тефтели рыбные	80	21,7	6,22	5,16
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9
	Итого в обед	760	56,6	20,19	108,76
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2
	Пирожки с капустой	80	4,42	5,46	24,65
	Итого в полдник	280	5,42	5,46	44,85
Ужин	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3
	Печень по строгановски	70	15,47	19,24	3,13
	Капуста тушенная	100	2,62	3,23	13,45
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31
	Итого в ужин	410	23,26	27,08	32,19
	Всего за день	1990	104,08	78,13	274,14

Вторник

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы
		сад	сад	сад	сад
Завтрак	Суп молоч.вермишелевый	200	7,4	9,31	28,8
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92
	Хлеб пшеничный	25	6,47	11,38	13,66
	Масло сливочное	7			
	Сыр	12	2,78	3,54	
2-й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21
	Итого в завтрак	544	16,48	18,15	74,72
Обед	Салат из моркови и свеклы	60	0,79	3,05	4,46
	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,94	13,26
	Голубцы ленивые с мясом	80	9,6	6,7	29,47
	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66
	Компот из сухофруктов и сока	200	0,31	0,01	24,37
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9
	Итого в обед	795	23,79	18,48	146,18
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6

	Итого в полдник	220	2,6	4,8	32,8
Ужин	Ленивые вареники с сметаной	210	32,49	9,82	33,22
	Кефир	200	5,6	6,39	9,73
	Итого в ужин	410	38,09	16,21	42,95
	Всего за день	1969	80,96	57,64	296,65
Среда					
Прием пищи	Наименование блюд	выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы
		сад	сад	сад	сад
Завтрак	Омлет натуральный	140	13,69	15,54	8,3
	Салат из зел.горошка	60	0,4	2,8	2,8
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7
	Батон	30			
	Масло сливочное	10	4	8,9	22
2-й завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8
	Итого в завтрак	540	21,61	30,86	61,6
Обед	Салат из свеклы и сол.огурца	60	0,8	4	5
	Свекольник со сметаной	200	1,5	5,07	8,04
	Жаркое по домашнему	80	19,02	17,23	20,05
	Кисель из сухофруктов	200	3,8	0,4	24,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9
	Итого в обед	540	21,61	30,86	61,6
Полдник	Кефир	200	5,6	6,39	9,73
	Пряник	20	1,18	0,94	15
	Итого в полдник	220	6,78	7,33	24,73
Ужин	Каша молоч.геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64
	Чай с сахаром	200			14,3
	Итого в ужин	400	6,66	10,99	36,94
	Итого за день	1950	63,91	76,54	225,26
Четверг					
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы
		сад	сад	сад	сад
Завтрак	Каша молоч.ячневая	205	7,23	6,67	39,54
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92
	Батон	30			
	Масло сливочное	10	4	8,9	22
	Сыр	12	2,78	3,54	
2-й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21
	Итого в завтрак	557	20,31	24,41	107,46
Обед	Салат из свеклы и сол.огурца	60	0,14	5,8	2,4
	Суп картофельный с фасолью	200	1,87	3,11	10,89
	Бефстроганы	80	11,01	8,25	0,66
	Рис отварной с маслом	120	3,11	4,07	32,22
	Компот из сухофруктов и сока	200	0,31	0,01	24,37
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,37

	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9
	Итого в обед	760	23,64	22,29	115,04
Полдник	Ряженка	200	5,6	6,39	9,73
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6
	Итого в полдник	220	7,2	11,19	22,33
Ужин	Запеканка карт.с отвар. мясом	200	25,53	24,78	18,43
	Салат из свеж.капусты	60	1,1	1,06	3,43
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31
	Итого в ужин	460	26,7	25,85	37,17
	Всего за день	1997	77,85	83,74	282
Пятница					
Прием пищи	Наименование блюд	выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		сад	сад	сад	сад
	Каша молоч.геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34
	Хлеб пшеничный	25			
	Сыр	12	6,47	11,38	13,66
	Масло сливочное	10	4	8,9	22
2-й завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8
	Итого в завтрак	544	19,73	28,97	71,44
Обед	Салат из консерв.кукурузы	60	1,29	0,27	4,46
	Суп лапша по домашнему	200	1,96	3,91	11,13
	Куры отварные	80	15,5	20,11	20
	Картофельно-морковное пюре	150	3,39	4,69	27,66
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9
	Итого в обед	795	30,02	30,08	134,61
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2
	Пряник	20	1,18	0,94	15
	Итого в полдник	220	2,18	0,94	35,2
Ужин	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3
	Рыба тушеная с овощами	140	23,1	3,32	21,71
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31
	Итого в ужин	380	28,27	7,93	37,32
	Всего за день	1939	80,2	67,92	278,57

Утверждаю:
 ДОУ №5 "Яблочко"
 _____ Ефремова Е.А.

Ккал.	Вит.С
сад	сад
226	1
159,56	5,8
43,68	0,084
153	
96	10
678,24	16,884
28	49,5
88,89	7,98
198,6	
96,76	0,28
84,6	
100,5	
597,35	57,76
92	
73,2	
165,2	
586	
75	
661	26
2101,79	100,644
Ккал.	Вит.С
сад	сад
265,9	1,8
181,18	2,34
153	26
47	10
647,08	14,14
56,96	4,65
181,18	2,34
153	
47	10

117,5	
100,5	
693,58	17,12
112,52	
98,65	
211,17	0
234,78	0,98
71,4	4,02
58,5	4,1
364,68	9,1
1916,51	40,36

Ккал.	Вит.С
сад	сад
222,4	0,9
159,56	5,8
185,7	0,31
96	10
663,66	17,01
41,84	2,64
139,73	
100	2,1
225,18	
96,76	0,28
105,75	
100,5	
809,76	5,02
92	
72,3	
164,3	0
142,23	
112,52	
254,75	0
1892,47	22,03

Ккал.	Вит.С
сад	сад
216,4	0,9
181,18	2,34

153	
47	10
597,58	13,24
24,44	16,8
79,36	
284,05	4,464
229,76	
117,5	0,28
117,5	
100,5	
932,41	21,544
112,52	
164,49	9,982
277,01	9,982
316,37	
15,7	
48,87	3,36
61,62	
442,56	3,36
2249,56	48,126

Ккал.	Вит.С
сад	сад
243,92	5,8
159,56	
95,5	
96	10
594,98	15,8
56,96	4,65
119,68	
418,37	5,2
96,76	0,28
117,5	
100,5	
909,77	10,13
92	
98,65	
190,65	0
399,16	
112,52	
511,68	0

Ккал.	Вит.С
сад	сад
246,8	1,5
181,18	2,34
153	
47	10
627,98	13,84
73,77	
194,1	7,3
165,2	0,04
139,06	2,89
96,8	0,28
117,5	
100,5	
863,43	10,51
92	
164,49	9,982
206,49	9,982
63	
246,07	
87,16	9,67
61,62	
457,85	9,67
2155,75	44,002

Ккал.	Вит.С
сад	сад
226	1
159,56	5,8
185,7	0,31
43,68	
96	10
525,24	16,8
48,64	4,56
88,22	3,3
222,54	21
128,92	3,34
96,76	0,28
129,25	
100,5	
814,83	32,48
92	
98,65	

190,65	0
351,22	
112,52	
463,74	0
1994,46	49,28

Ккал.	Вит.С
сад	сад
234,78	0,98
38,8	
113,06	0,66
153	
47	10
586,64	11,64
56,96	4,65
83,33	7,9
322,6	9,2
117,5	0,28
117,5	
100,5	
586,64	11,64
112,52	
73,2	
185,72	0
216,4	0,9
58,5	4,1
274,9	5
1824,95	38,67

Ккал.	Вит.С
сад	сад
246,87	
159,56	5,8
153	
43,68	
96	10
699,11	15,8
84	20
79,03	5,79
120,86	0,624
180,14	
96,76	0,28
117,5	

100,5	
768,79	26,694
112,52	
98,65	
211,17	0
400,75	8,52
28	49,5
61,62	
490,37	58,02
2169,44	100,514

Ккал.	Вит.С
сад	сад
216,4	0,9
181,18	2,34
185,7	0,31
153	
47	10
630,28	13,55
26,01	
87,5	
162,2	
128,92	3,34
96,8	0,28
129,25	
100,5	
731,18	3,62
92	
73,2	
165,2	0
63	
248,3	2,24
61,62	
372,92	2,24
1899,58	19,41