

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №5 "Яблочко"
_____ Ефремова Е.А.

10 дневное меню (летнее)							
1 неделя понедельник							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	7,4	9,31	28,8	226	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8
	Батон	30					
	Сыр	12	2,78	3,54		43,68	0,084
	Масл.сливоч	10	4	8,9	22	153	
2 й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого в завтрак	552	20,48	27,05	96,72	678,24	16,884
Обед	Салат из св.капусты и моркови	60	1,1	1,06	3,43	28	49,5
	Борщ из св.капусты с сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89	7,98
	Котлета мясная	80					
	Гречка с маслом	150	11,6	9,4	15,8	198,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,6	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	776	20,67	16,74	89,86	597,35	57,76
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2	92	
	Пряник	20	1,18	0,94	15	73,2	
	Итого в полдник	220	2,18	0,94	35,2	165,2	0
Ужин	Оладьи	200	12,44	11,2	81,8	586	26
	Повидло	30	0,12		19,5	75	
	Кипяченое молоко	200	5,59	6,38			
	Итого в ужин	430	18,15	17,48	101,3	661	26

	Всего за день	1978	61,48	62,31	323,08	2101,79	100,644
Вторник							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	9,25	10,78	34,21	265,9	1,8
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
	Батон	30					
	Масл.сливоч	10	4	8,9	22	153	
2 й завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	98	47	10
	Итого в завтрак	540	19,85	26,28	179,55	647,08	14,14
Обед	Салат из св.капусты и моркови	60	0,8	4	5	56,96	4,65
	Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,06	5,79
	Курица тушенная	100	14,81	2,98	4,92	103,7	3,51
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	2,89
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	790	27,75	16,4	109,9	693,58	17,12
Полдник	Кефир	200	5,6	6,39	9,37	112,52	
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	
	Итого в полдник	220	7,2	11,19	22,33	211,17	0
Ужин	Омлет натуральный	140	13,69	15,54	8,3	234,78	0,98
	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02
	Чай с сахаром	200			14,3	58,5	4,1
	Итогов ужин	400	14,83	14,83	20,88	27,22	9,1
	Всего за день	1950	69,63	74,75	339	1916,15	40,36
Среда							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак	Каша молочная с молоком	200	6,97	10,4	25	222,4	0,9
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8
	Хлеб пшеничный	25	6,47	6,47	13,66	185,7	0,31

	Сыр	12					
	Масл.сливоч	7					
2 й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого в завтрак	544	19,74	27,08	84,58	663,66	17,01
Обед	Салат из моркови	60	0,68	1,85	5,44	41,84	2,64
	Суп картофель. С мясн. фрикад.	200	7,44	5,85	14,33	139,73	
	Рыбные биточки	80	13,9	34	3,2	100	2,1
	Рис отварной с маслом	150	3,89	5,09	40,28	225,18	
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	785	33,04	47,81	129,66	809,76	5,02
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2	92	
	Пряник	20	1,18	0,64	15	72,3	
	Итого в полдник	220	2,18	0,64	35,2	164,3	0
Ужин	Запеканка из творога и манки	180					
	Соус сметан.слад.	20	29,22	12,11	29,1	142,23	
	Ряженка	200	5,6	6,39	9,73	112,52	
	Итого в ужин	400	34,82	18,5	38,83	254,75	0
	Всего за день	1949	89,78	94,03	288,27	1892,47	22,03
Четверг							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак	Каша моло.геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
	Батон	30					
	Масл.сливоч	10	4	8,9	22	153	
2 й завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого в завтрак	540	17,26	26,49	79,78	597,58	13,24
	Салат из св.помидор и огурцов	70	1,31	1,79	1,3	22,61	16,8
	Суп картофель. с вермешелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	
	Гуляш из отварного мяса	80	11,09	25,82	2,12	284,05	4,464

Обед	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	790	26,6	41,27	111,58	932,41	21,544
Полдник	Кефир	200	5,6	6,39	9,73	112,52	
	Пирожки с капустой/картошкой	80	4,42	5,46	24,65	164,49	9,982
	Итого в полдник	280	10,02	11,85	34,38	277,01	9,982
Ужин	Печень по строгановски	90	19,93	24,74	4,02	316,37	
	Яйцо отварное	41	5,1	11,5	0,7	15,7	
	Рагу овощное	100	1,51	2,04	5,86	48,87	3,36
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Итого в ужин	431	26,61	38,29	25,89	442,56	3,36
	Всего за день	2041	80,49	117,9	251,63	2249,56	48,126
Пятница							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак	Каша молоч.пшеничная	205	7,44	8,07	35,28	243,92	5,8
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	
	Хлеб пшеничный	30					
	Повидло	10	2,32	0,24	21,26	95,5	
2 й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого в завтрак	545	16,06	13,61	102,46	594,98	15,8
Обед	Салат из св.капусты	60	1,1	1,06	3,43	28	49,5
	Суп крестьянский с крупой	180	1,15	2,99	7,92	63,58	1,764
	Плов из отварного мяса	200	24,33	20,69	33,71	418,37	5,2
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	760	36,66	34,79	133,48	909,77	10,13
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2	92	
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	

	Итого в полдник	220	2,6	4,8	32,8	190,65	
Ужин	Запканка из творог.и моркови	150	15,97	10,82	344,69	399,16	
	Соус сметанный сладкий	50					
	Кефир	200	5,6	6,39	6,39	112,52	
	Итого в ужин	400	21,57	17,21	351,08	511,68	0
	Всего за день	1925	76,89	70,41	619,82	2207,08	25,93
	Всего за 5 дней		269,43	264,26	1346,62	6922,69	170,294
2 неделя понедельник							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак	Каша молоч.манная жидкая	200	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
	Батон	30					
	Масл.сливоч	10	4	8,9	22	153	
2 й завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого в завтрак	540	18,8	25,4	88,34	627,98	13,84
Обед	Салат витаминный	60	0,75	5,08	6,24	73,77	
	Суп рыбный	200	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3
	Тефтели рыбные	80	21,7	6,22	5,16	165,2	0,04
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	2,89
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	760	56,6	20,19	108,76	863,43	10,51
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2	42	
	Пирожки с капустой/картошкой	80	4,42	5,46	24,65	164,49	9,982
	Итого в полдник	280	5,42	5,46	44,85	206,49	9,982
Ужин	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Печень по строгановски	70	15,47	19,24	3,13	246,07	
	Капуста тушенная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	9,67
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Итого в ужин	410	23,26	27,08	32,19	457,85	9,67
	Всего за день	1990	104,08	78,13	274,14	2155,75	44,002

Вторник							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	7,4	9,31	28,8	226	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8
	Хлеб пшеничный	25					
	Масл.сливоч	7					
	Сыр	12	2,78	3,54		43,68	
2 й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого в завтрак	544	16,48	18,15	74,72	525,24	16,8
Обед	Салат из моркови и свеклы	60	0,79	3,05	4,46	48,64	4,56
	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,94	13,26	88,22	3,3
	Голубцы ленивые с мясом	80	9,6	6,7	29,47	222,54	21
	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,26	129,25	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	795	23,79	18,48	146,18	814,83	32,48
Полдник	Кефир	200	1		20,2	92	
	Пряник	20	1	4,8	12,6	98,65	
	Итого в полдник	220	2,6	4,8	32,8	190,65	0
Ужин	Каша молочная геркулесовая	210	32,49	9,82	33,22	351,22	
	Чай с сахаром	200	5,6	6,39	9,73	112,52	
	Итого в ужин	410	16,21	16,21	42,95	463,74	0
	Всего за день	1669	80,96	57,64	296,65	1994,46	49028
Среда							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак	Омлет натуральный	140	13,69	15,54	8,3	234,78	0,98
	Салат из зеленого горошка	60	0,4	2,8	2,8	38,8	
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66
	Батон	30					

	Масл.сливоч	10	4	8,9	22	153	
2 й завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого в завтрак	540	21,61	30,86	61,6	586,64	11,64
Обед	Салат из свеж.овощ.с р.маслом	70	0,45	1,77	1,4	23,18	15,47
	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	7,9
	Жаркое по домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	9,2
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	790	28,86	27,36	101,99	777,69	22,03
Полдник	Кефир	200	5,6	6,39	9,73	112,52	
	Пряник	20	1,18	0,94	15	73,2	
	Итого в полдник	220	6,78	7,33	24,73	185,72	0
Ужин	Каша молочная геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9
	Чай с сахаром	200			14,3	58,5	4,1
	Итого в ужин	400	6,66	10,99	36,94	274,9	
	Всего за день	1950	63,91	76,54	225,26	1824,95	
Четверг							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак	Каша молочная ячневая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8
	Батон	30					
	Сыр	12	2,78	3,54		43,68	
	Масло сливочное	10	4	8,9	22	153	
2 й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого в завтрак	557	20,31	24,41	107,46	699,11	15,8
Обед	Салат из св. помидор и огурцов	70	0,31	1,79	1,3	22,61	12,53
	Суп картофельный с фасолью	200	1,87	3,11	10,89	79,03	5,79
	Бефстроганы	80	11,01	8,25	0,66	120,86	0,624
	Рис отварной с маслом	120	3,11	4,07	32,22	180,14	
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	86,76	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	

	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	760	23,64	22,29	115,04	768,79	26,694
Полдник	Ряженка	200	5,6	6,39	9,73	112,52	
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	
	Итого в полдник	220	7,2	11,19	22,33	211,17	0
Ужин	Запеканка карт.с отвар мясом	200	25,53	24,78	18,43	400,75	8,52
	Салат из свежей капусты	60	1,1	1,06	3,43	28	49,5
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Итого в ужин	460	26,7	25,85	37,17	490,37	58,02
	Всего за день	1997	77,85	83,74	282	2169,44	100,514
Пятница							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
	Хлеб пшеничный	25					
	Масло сливочное	7					
	Сыр	12	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31
2 й завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого в завтрак	544	19,73	28,97	71,44	630,28	13,55
Обед	Салат из консерв. Кукрузы	60	1,29	0,27	4,46	26,01	
	Суп лапша по домашнему	200	1,96	3,91	11,13	87,5	
	Куры отварные	80	15,5	20,11	20	162,2	
	Пюре картофельно-марковное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	795	30,02	30,08	134,61	731,18	3,62
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2	92	
	Пряник	20	1,18	0,94	15	73,2	
	Итого в полдник	220	2,18	0,94	35,2	165,2	0
Ужин	Рыба тушенная с овощами	140	23,1	3,32	21,71	248,3	2,24
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	

	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Итого в ужин	380	28,27	7,93	37,32	372,92	2,24
	Всего за день	1939	80,2	67,92	278,57	1899,58	19,41