

Перспективное десятидневное меню
МДОАУ «Детский сад №1 «Солнышко»»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
1.Каша рисовая молочная	Крупа рисов молоко сахар масло, соль	200	3,05	4,53	14,7 8	112,17	0,11	№70
2.кофейный напиток	Вода, кофейный порошок, сахар	180	2,38	2,62	9,81	72,66	0,975	№125
3.хлеб с маслом	Хлеб масло	80,0 21,0	0 1.3	0 6.15	0 1.7	0 5.66	0	№5 №41
4.10час-Сок		100	0	0	9,8	44,62	0	№130
Обед:								
2.Свекольник со сметаной	Свекла, картоф., сметана, морковь, говяд., мясо лук	200	3,3	2,26	5,92	57,83	5,58	№44
3.Рагу овощное	Вода, картофель, морковь, капуста Масло растительное	180	2,67	3,05	11,9 7	86,98	21,23	№57
4.Кисель	Сухой порошок кисель, сахар	180	0	0	0	0	0	№118
5.Хлеб.		80	0	0	0	0	0	№5
Полдник:								
1.Молоко	молоко	180	2,9	3,25	4,5	58	055	№19 3
2.Булка» Веснушка»	Мука, масло, дрожжи, яйца, сахар, молоко,	70,0	7,33	4,78	48,8 9	270	0	№18 5

День 2

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энерг. цен.	Витами н С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
1.Каша манная	крупа манная масло, молоко, сахар	200	3	4,1	14,6 5	107,5	0,11	№132
2.Кофейный напиток	Вода, кофейный порошок, сахар	180	2,38	2,62	9,81	72,66	0,975	№125
3.Хлеб с маслом		80,0 21,0	0 1.3	0 6.15	0 1.7	0 5.66	0	№5 №41
Обед:								
1.Суп гороховый с гренками, на бульоне	Бульон куриный, картофель, горох, морковь, лук	200	7,27	4,38	10,2 7	108,54	13,291 6	№35
2.Салат из свежих огурцов, помидор	Свежий огурец, помидор, масло растительное соль	45,0	2,87	7,04	12,4 3	122,55	26,28	№19
3.Каша рисовая	Крупа рисовая Вода, соль, масло	150	2,27	2,93	21,3 3	122,67	0,57	№127
4.Котлета рыбная	Горбуша, хлеб пшеничный, яйцо	70,0	13,3 1	3,83	6,33	112,44	0	№87
5.Компот	Вода, сахар сухофрукты,	150- 200	0,52	0,03	11,0 9	47,14	0,4	№122
6.Хлеб		80,0	0	0	0	0		№5
Полдник:								
1.Блинчики с повидлом	Мука молоко Яйца, масло растительное, повидло		0	3	0	26,97	0	№135
2.Какао	Молоко, сахар, порошок какао	180	2,61	2,88	4,23	54	1,17	№117

День 3

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
1.Каша пшеничная молочная	Молоко, крупа пшеничная, Масло.	200	3,36	4,58	13,22	108,15	0,975	№68
2.Кофейный напиток	Вода, кофейный напиток, сахар	180	2,38	2,62	9,81	72,66	0,975	№125
3.Хлеб с маслом		80,0 21.0	0 1,3	0 61,5	0 1,7	0 5,66	0 0	№5 №41
4.10час-Сок		100	0	0	9,8	44,62	0	№130
Обед:								
1.Салат из свежей моркови	Морковь, растительное масло, соль	45.0	1,21	7,08	9,41	107,45	4,65	№15
2.Борщ с мясом, сметаной	вода, говяд. мясо, картофель, морковь, лук капуста, томат	200	2,94	1,87	5,11	49,43	13,222	№28
3.Каша гречневая	Вода, крупа гречневая, масло, соль	150	5,85	3,98	26,34	164,32	0	№65
4.Гуляш	Отвар говяд. мясо, морковь, лук, томат	80.0	41,65	35,56	5,46	508,51		№93
5.Компот	Вода ,сахар, сухофрукты	180	0,52	0,03	11,09	47,14	04	№122
6.Хлеб		80	0	0	0	0	0	№5
Полдник:								
1.Маннй пудинг	Крупа манная, яйцо, масло,	70.0	477	558	2437	167,44	034	№73
2.Чай с лимоном	Вода, чай, лимон, сахар	180	004	0	366	1563	003	№133

День 4

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энерг. цен.	Витами н С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
1.Суп вермишелевый молочный	Молоко, масло вермишель,	180-200	3,33	4,15	12,53	101,33	0,975	№33
2.Кофейный напиток	Вода, сахар, кофейный напиток	150-200	2,38	2,62	9,81	72,66	0,975	№125
3.Хлеб с маслом		80.0 21.0	0 1,3	0 61,5	0 1,7	0 56,6	0 0	№41
Обед:								
1.Салат с морской капусты	Морская капуста, морковь, масло растительное	45.0	0,85	7,14	4,75	87,7	3,475	№16
2. Суп» Крестьянский»	Вода соль, пшено, картофель, сметана	200	1,24	0,46	8,14	41,94	7,04	№37
3.Картофельное пюре	Вода соль картофель, масло, молоко	150	2,31	2,73	13,34	87,55	15,064	№56
4.Курица тушеная	Курица, лук, морковь,масло растительное	75,0	24,34	24,61	0	322,36	0	№108
5.Компот	Вода, сахар, сухофрукты	180	0,52	0,03	11,09	47,14	0,4	№122
6.Хлеб		80	0	0	0	0	0	№5
Полдник:								
1.Запеканка с творога	Творог, масло, сахар, яйцо	40.0	14,06	9,07	10,69	180,84	0,72	№79
2.Какао	Молоко, сахар порошок какао	180	2,61	2,88	4,23	54	1,17	№117

День 5

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энерг. цен.	Витами н С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
1.Каша гречневая молочная	молоко, сахар, соль, масло, крупа гречневая	200	3,47	4,58	12,28	104,75	0,975	№64
2.Кофейный напиток	Кофейный порошок, вода, сахар	180	2,38	2,62	9,81	72,66	0,975	№125
3.Хлеб с маслом.	Хлеб масло	80.0 21.0	0 1,3	0 61,5	0 1,7	0 56,6	0 0	№5 №41
4. 10час-Сок		100	0	0	9,8	44,62	0	№130
Обед:								
1.Щи со сметаной	Бульон, соль картофель, свеж. капуста морковь, лук,	200	1,01	0,23	7,91	38,02	6,1825	№94
2.Каша ячневая рассыпчатая	Крупа ячневая, масло сливочн, соль, вода	150	3	3	17,17	110,67	0,57	№128
3.Печень по-строгановски	Печень, масла соль, сметана	70,0	16,64	6,2	9,18	160	29,7525	№102
4. Компот	Сухофрукты, сахар, вода	180	0,52	0,03	11,09	47,14	0,4	№122
5.Хлеб		80,0	0	0	0	0	0	№5
Полдник:								
1.Яблоко		100	0,3	0,4	10,3	47	5	№46
2.Вафля		20,0	2,92	3,33	77,5	354,17	0	№3
4.Чай.	Вода, сахар, чай	180	0	0	3,52	14,1	0	№132

День 6

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энерг. цен.	Витами н С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
1.Дружба» молочная	Молоко, сахар крупа рис, пшеничная, масло	200	3,1	4,3	16,2	116	0,1	№134
2.Кофейный напиток	Вода, сахар, кофейный напиток	180	2,38	2,62	9,81	72,66	0,975	№125
3.хлеб с маслом		80,0	0	0	0	0	0	№5
		21,0	1,3	61,5	,7	56,6	0	№41
Обед:								
1 .Суп с клецками на курином бульоне	Куриный бульон, картофель яйцо, мука пшеничная морковь, лук	200	6,69	5,3	10,3	116,72	5,3326	№43
2.Голубцы ленивые с отварным мясом	Капуста белокочанная, рис, масло растительное томат - паста	170	26,23	23,83	8,7	334,6	32058	№92
3.Компот	Сухофрукты, сахар, вода	180	0,52	0,03	11,09	47,14	04	№122
4.Хлеб		80,0	0	0	0	0	0	№5
Полдник:								
1.Пирожок с яблоком	Мука, молоко, масло, сахар, дрожжи, яблоко.	70,0	7,82	10,6	52,03	340,03	3,135	№139
2. Чай	Вода, сахар, чай	180	0	0	3,52	14,1	0,003	№132

День 7

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энерг. цен.	Витами н С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
1. Каша овсяная молочная	Крупа овсяная, молоко, масло, сахар, соль	200	3,35	4,49	13,55	111,33	0,12	№130
2. Кофейный напиток	Вода, сахар, кофейный напиток	180	2,38	2,62	9,81	72,66	0,975	№125
3. Хлеб с маслом		80,0 21,0	0 1,3	0 61.5	0 1.7	0 5.66	0 0	№5 №41
4. 10час- Сок		100	0	0	9,8	44,62	0	№130
Обед:								
1. Расольник на мясном бульоне со сметаной	Бульон, крупа перловая соль, картофель, лук, соленый огурец сметана, морковь	200	3,27	2,12	8,38	66,24	8,29	№32
2. Макароны отварные	Вода, соль, масло макароны.	150	3,67	2,8	22,2	130,67	0	№147
3. Гуляш	Бульон, мясо, морковь, лук, сметана	70,0	41,65	35,56	5,46	508,51	1,882	№93
4. Компот	Вода, сахар, сухофрукты.	180	0,52	0,03	11,09	47,14	0,4	№122
5. Хлеб		80,0	0	0	0	0	0	№5
Полдник:								
1. Манный пудинг	Крупа манная масло, яйцо молоко	70,0	4,77	5,58	24,37	167,44	0,34	№73
2. Чай с лимоном	Вода, сахар, чай, лимон	180	0,04	0	3,66	15,63	18,003	№133

День 8

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
1.Каша перловая рассыпчатая	Вода, масло, соль, крупа перловая	200	2,8	2,93	17,93	111,3	0,56	№124
2.Кофейный напиток с молоком	Молоко, сахар, кофейный напиток	180	2,4	2,64	9,81	73,22	1,014	№126
3.Хлеб с маслом	Хлеб масло	80,0 21,0	0 0 1,3	0 61,5	0 1,7	0 56,6	0 0	№5 №41
Обед:								
1.Суп Рыбный	Вода, картофель, соль, рыбная консерва, лук, морковь.	200	1,01	0,23	7,91	38,02	6,1825	№42
2.Жаркое домашнему	Вода, мясо, масло, картофель, лук, морковь,	170	5,95	6,09	14,17	135,56	1645	№94
3.Компот	Вода, сахар, сухофрукты	180	6,52	0,03	11,09	47,14	04	№122
4.Хлеб.		80,0	0	0	0	0	0	№5
Полдник:								
1.Колбаса в тесте	Мука, вода, дрожжи, соль, сахар, колбаса, масло	70,0	6,88	8,31	0,66	108,35	0	№96
2.Чай	Вода, сахар, чай.	180	0	0	3,52	14,1	0	№132

День 9

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энерг. цен.	Витами н С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
1.Плов из риса курагой	Вода, крупа рис соль сахар, масло, курага	200	2,57	3,21	25,58	14,2	0,32	№72
2. Кофейный напиток с молоком	Молоко, сахар, кофейный напиток	180	2,4	2,64	9,81	73,22	1.014	№126
3.Хлеб с маслом		80,0 21.0	00 1,3	0 61,5	0 1,7	0 56,6	0 0,975	№5 №41
4.10час-Сок		100	0	0	9,8	44,62	0	№130
Обед:								
1.Суп фасолевый	Бульон, фасоль, соль, картофель Лук, морковь	200	3,24	0,37	11,03	61,58	6,66	№45
2.Пельмени	Мука, вода, соль, яйцо, фарш, масло	80,0	0	0	0	0	0	№101
3.Компот	Вода, сахар, сухофрукты	180	6,52	0,03	11,09	47,14	0,4	№122
4.Хлеб		80.0	0	0	0	0	0	№5
Полдник:								
1.Груша		100	0,3	0.4	10,3	47	5	№46
2.Вафля		20						№3
3.Чай	Вода, сахар	180	0	0	3,52	14,1	0	№132

День10

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энерг. ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
1.Рожки отварные с сыром	Вода, рожки, соль, масло, сыр	200	6,19	6,67	15,14	145,33	0,09	№206
2.Кофейный напиток с молоком	Молоко, сахар, кофейный напиток	180	2,4	2,64	9,81	73,22	1,014	№126
3.Хлеб с маслом		80.0 21.0	0 1,3	0 61,5	0 1,7	0 0,6	0 0	№5 №41
Обед:								
1.Суп гороховый вегетарианский	Вода, картофель, соль, горох, лук морковь	200	2,91	0,32	9,06	50,86	4,23	№35
2.Салат из свежих огурцов со сладким перцем	Огурец, свежий, перец сладкий свежий, соль, масло растительное	45.0	0,81	7,08	2,63	77,49	32,17	№23
3.Тефтели из говядины	Фарш, лук, соль, масло растительное	80.0	18,69	17,12	6,68	254,01		№105
4.Компот	Вода, сахар, сухофрукты	180	6,52	0,03	11,09	47,14	0,4	№122
5.Хлеб		80,0	0	0	0	0	0	№5
Полдник:								
1.Салат морковно-яблочный	Морковь, яблоко, масло растительное	45,0	0,95	7,17	10,25	110,93	6,1	№14
2.Печенье витаминизированное		20,0	20,1	11,5	66	470		№2
3.Чай.	Вода, сахар, чай	180	0	0	3,52	14,1	0	№132
4.Хлеб.		80,0	0	0	0	0	0	№5