

Утверждаю:
ИП Кваснина Т.Г.



Десятидневное меню для столовых
МБОУ №5 "Ромашка", МАДОУ №44, МАДОУ №27, МАДОУ №31 "Золотая рыбка",
МДБОУ № 3/1, МДБОУ №3/2 "Жемчужина".

Сезон осенне- зимний

Возрастная категория от 1года до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
1 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
		Каша молочная Дружба	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,4
		Молоко кипяченое	150	4,1	4,9	7,5	79	0,78
		Хлеб пшенич 1с, обогащ	25	3,2	0,4	19,3	94,4	0
				12	11,4	51,9	347,4	1,18
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
		Пряник	1шт	1,9	0,6	22,7	104	0
		Сок	150г	1	0,2	20,2	92	4
				2,9	0,8	42,9	196	4
	Обед	12,00 - 13,00						
		Салат из моркови	40	0,6	1,8	5,8	40	0,69
		Суп с рыбными консервами	150	6,56	3,03	11,58	103	6,17
		Рагу из овощей	100г	5,58	3,5	23,1	148	0
		Зразы	50/5	6,4	11	6,8	152	0,83
		Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	35,1
		Хлеб пшенично- ржаной	35	3,8	0,54	20,3	102,6	0
				23,64	19,9	82,98	612,6	42,79
	Уплотненный полдник	15,30-16,00						
		Запеканка картофельная с мясом	120/3	11,5	12,8	13,5	216	1,38
		Булочка молочная с повидлом	50	4,8	1,6	30	156	0,03
		Чай с сахаром	150	0,1	0,03	9,1	25	35
		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
				19,6	14,83	71,9	491,4	36,41
	Итого:			58,14	46,93	249,68	1647,4	84,38
2 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
		Суп молочный с крупой (рис)	150	2,6	3,1	10,9	81	0,9
		Конфета железная	15г	0,4	1,3	10,4	54	0
		Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39
		Хлеб пшенич 1с, обогащ	25г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
				8,9	6,8	50,5	299,4	1,29
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
		Фрукт	200	3	1	42	94	20
				3	1	42	94	20
	Обед	12,00 - 13,00						
		Салат "Пестрый"	40	0,7	3,3	2,6	43	1
		Рассольник домашний	150	3,3	5	17,06	132	3,64
		Гороховое пюре	100	9,5	2,3	20,55	142,5	0
		Котлеты рубленные из птицы	50/20	10,4	11,4	11,7	194	0,11
		Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60
		Хлеб пшенично- ржаной	35	3,8	0,54	20,3	102,6	0
	Всего:			28,2	22,74	92,41	697,1	64,75
	Уплотненный полдник	15,30-16,00						
		Картофель в молоке	120/3	3,2	4,2	17,9	124	7,08
		Пирожок печеный с капустой	50г	3,3	3,8	16,5	114	0
		Кисель из конц	150	0	0	15	57	35
		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	3,2	0,4	19,3	94,4	0
				9,7	8,4	68,7	389,4	42,08
	Итого:			49,8	38,94	253,61	1479,9	128,12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг) А
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 8,30 - 9,00							
	Каша молочная "Здоровье"	150/4	8,1	9,8	35,6	264	0,51
	Кофейный напиток на мол сгущ	150	1	1	9	48	0,06
	Хлеб пшенич 1с, обогащ	25г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
			4,2	1,4	28,3	306,4	0,06
Завтрак 2 10,30 - 11.00							
	Кефир	150	5,5	5,6	16,4	140	0,56
			5,5	5,6	16,4	140	0,56
Обед 12,00 - 13.00							
	Салат "Мазайка"	40	0,6	3,4	3,3	46	2,2
	Щи из св капусты с картофелем	150	1	3,2	5,1	56	7,2
	Макаронные изделия отварные	100	4,3	3,4	26,7	157	0
	Тефтели с рисом	50/20	5,7	7,9	6,4	120	0,25
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	35,1
	Хлеб пшенично- ржаной	35	3,8	0,54	20,3	102,6	0
	Всего:		16,1	18,47	77,2	548,6	44,75
Уплотненный полдник 15.30-16.00							
	Картофельное пюре	120	3,5	6	10,9	112	0,01
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
	Лепешка сметанная	50	4,1	5,6	27,3	178	0,01
	Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	3,2	0,4	19,3	94,4	0
			11,9	12,8	63,7	420,4	0,21
	Итого:		37,7	38,27	185,6	1415,4	45,58
4 день Завтрак 1 8,30 - 9,00							
	Каша молочная пшенная	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,4
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	12,9	52	36,2
	Хлеб пшенич 1с, обогащ	25	3,2	0,4	19,3	94,4	0
			14	11,7	58,9	396,4	36,6
Завтрак 2 10,30 - 11.00							
	Печенье	1шт	1,1	1,3	30,9	142	0
	Сок	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
			5,2	5,5	37,3	221	0,78
Обед 12,00 - 13.00							
	Салат Витаминный	40	0,6	4	3,6	53	3,1
	Суп картоф с лапшой домашней	150	1,7	1,7	10,7	66	4,2
	Рис припущенный	100	5,6	3,6	23	149,3	0
	Биточки из рыбы	50г	12,1	8,6	10,3	168	34,95
	Напиток апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	36,68
	Хлеб пшенично- ржаной	35	3,8	0,54	20,3	102,6	0
	Всего:		23,9	18,45	82	592,9	78,93
Уплотненный полдник 15.30-16.00							
	Вареники ленивые	100/3	17,7	10,8	17,1	238	0,18
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	35
	Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	3,2	0,4	19,3	94,4	0
			21	11,23	42,9	359,4	35,18
	Итого:		64,1	46,88	221,1	1569,7	151,49

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг) А
				Б	Ж	У		
5 день								
		Завтрак 1 8,30 - 9,00						
		Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	23,7	164	0,41
		Какао с молоком	150г	2,7	2	9,9	70	0,39
		Хлеб пшенич 1с, обогащ	25г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
				9,7	8,3	52,9	328,4	0,8
		Завтрак 2 10,30 - 11,00						
		Фрукт	200	3	1	44	189	20
				3	1	44	189	20
		Обед 12,00 - 13,00						
		Салат" Мишат"	40	0,7	3,3	2,6	43	1
		Суп картофельный с бобовыми	150	4,5	3,1	17,5	122	2,8
		Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217	7,73
		Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60
		Хлеб пшенично- ржаной	35	3,8	0,54	20,3	102,6	0
		Всего:		21,9	20,94	71,1	567,6	71,53
		Уплотненный полдник 15.30-16.00						
		Сырники из творога со сгуш мол	75/10	12,6	9,4	15,3	198	0,17
		Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	3,2	0,4	19,3	94,4	0
				19,9	14	41	371,4	0,95
		Итого:		54,5	44,24	209	1456,4	93,28
		Итого за 1 неделю		264,24	215,26	1118,99	7568,8	502,85

деля

Прием пищи Наименование блюда		Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
1 день	Завтрак 1 8,30 - 9,00						
	Каша мол овсяная "Геркулес"	150/4	6,1	7,4	26,7	198	0,38
	Напиток апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	36,68
	Хлеб пшенич 1с, обогащ	25	3,2	0,4	19,3	94,4	0
			9,4	7,81	60,1	346,4	37,06
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
	Вафля	1шт	1,9	0,6	22,7	104	0
	Молоко кипяченое	150	1	0,2	20,2	92	4
			2,9	0,8	42,9	196	4
	Обед 12,00 - 13.00						
	Салат Здоровье	40	0,3	1,4	3,3	27	0,84
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	2,9	7	58	4,78
	Картофельное пюре с морковью	100/3	1,9	4,5	12,2	98	6,09
	Голубцы ленивые	60/4	5,3	6,6	3,9	98	6,6
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	35,1
	Хлеб пшенично- ржаной	35	3,8	0,54	20,3	102,6	0
			13	15,97	62,1	450,6	53,41
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
	Макаронные изделия отварные	100	4,3	3,4	26,7	157	0
	Фрикадельки мясные	50/25	6,9	14,6	0,5	161	0
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
	Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	3,2	0,4	19,3	94,4	0
		15,5	19,2	52,7	448,4	0,19	
	итого		40,8	43,78	217,8	1441,4	94,66
2 день	Завтрак 1 8,30 - 9,00						
	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	23,7	164	0,41
	Какао с молоком	150	3,6	3,3	13,7	100	0,52
	Хлеб пшенич 1с, обогащ	25	3,2	0,4	19,3	94,4	0
			10,6	9,6	56,7	358,4	0,93
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
	Напиток кисломолочный "Катык"	150г	5,5	5,6	16,4	140	0,56
			5,5	5,6	16,4	140	0,56
	Обед 12,00 - 13.00						
	Винегрет овощной	40	0,6	2,9	3,2	42	0,75
	Суп крестьянский с крупой	150	1,3	3,5	9,2	77	4,02
	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,2	6,5	11,3	138,4	6,28
	Котлеты из говядины	50/4	6,3	3,1	3,6	127	0,05
	Компот из яблок	150	0,1	0,03	9,1	25	35
	Хлеб пшенично- ржаной	35	3,8	0,54	20,3	102,6	0
	Всего:		19,3	16,57	56,7	512	46,1
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
	Оладьи из печени	50/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09
	Кисель из концентрата	150	0,52	0,04	19,2	79,14	35,43
	Булочка сдобная	50	3,9	4,3	26,3	159	0,02
	Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	3,2	0,4	19,3	94,4	0
			13,42	14,24	65,9	445,54	35,54
	итого		48,82	46,01	195,7	1455,94	83,13

Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		А
Завтрак 1 8,30 - 9,00						
Каша манная молочная	150/4	6,1	7,7	25,4	195	0,69
Сыр	25г	5,1	4,6	0,3	63	0
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлеб пшенич 1с, обогащ	25	3,2	0,4	19,3	94,4	0
		11,7	12,5	45,9	341	60,69
Завтрак 2 10,30 - 11,00						
Фрукт	200	3	1	44	189	20
		3	1	44	189	20
Обед 12,00 - 13,00						
С-т из св помидоров и огурцов	40	0,6	1,8	4,3	37	2,28
Рассольник Ленинградский	150	1,6	1,5	11,3	67	3,96
Картофельное пюре	100	3,1	4,6	20,1	137	10,4
Фрикадельки рыбные	50/3	6,3	3,1	3,6	68	0,005
Напиток апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	36,68
Хлеб пшенично- ржаной	35	3,8	0,54	20,3	102,6	0
Всего:		15,5	11,55	73,7	465,6	53,325
Уплотненный полдник 15.30-16.00						
Запеканка из творога со сгущ мол	100/5	18,25	13,1	23	284	0,43
Конфета	1шт	5	4,9	12,1	113	0
Чай без сахара	150	1,1	0,8	6,2	36	50
Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	3,2	0,4	19,3	94,4	0
		27,55	19,2	60,6	527,4	50,43
Итого		57,75	44,25	224,2	1523	184,445
4 день Завтрак 1 8,30 - 9,00						
Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	0,38
Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11	66	0,39
Хлеб пшенич 1с, обогащ	25	3,2	0,4	19,3	94,4	0
		12,1	8,8	58,1	360,4	0,77
Завтрак 2 10,30 - 11,00						
Печенье	1шт	1,9	0,6	22,7	104	0
Молоко кипяченое	150	1	0,2	20,2	92	4
		1,9	0,6	22,7	104	0
Обед 12,00 - 13,00						
Салат из овощей с морской капуст	40	0,6	4	3,6	53	3,1
Суп картоф с макарон изделиями	150	1,4	3,1	7,6	67	4,81
Плов из курицы	150	25,4	30,4	26	481	1,43
Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	35,1
Хлеб пшенично- ржаной	35	3,8	0,54	20,3	102,6	0
Всего:		31,9	38,07	72,9	770,6	44,44
Уплотненный полдник 15.30-16.00						
Картофельное пюре	100	3,1	4,6	20,1	137	10,4
Котлеты рыбные	50	8,1	5,7	6,9	113	23,3
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	3,2	0,4	19,3	94,4	0
		15,5	11,5	52,5	380,4	33,89
Итого		61,4	58,97	206,2	1615,4	79,1

Дата	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		А
5 день								
		Завтрак 1 8,30 - 9,00						
		Суп молоч с макарон изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39
		Кисель из конц	150	0,05	0,01	18,07	72,58	36,12
		Вафля	1шт	7,15	6,1	4,9	101,6	0
		Хлеб пшенич 1с, обогащ	25	3,2	0,4	19,3	94,4	0
				13,7	9,61	54,17	357,58	36,51
		Завтрак 2 10,30 - 11,00						
		Ряженка	150	3	1	44	151	20
				3	1	44	151	20
		Обед 12,00 - 13,00						
		Салат из моркови с изюмом	40	0,6	1,4	5,8	38	1,51
		Свекольник	150	1,3	3,1	8,9	71	2,99
		Картофельное пюре	50	2	3,08	13,4	91	3,47
		Капуста тушеная	50	1,08	1,62	4,7	37,5	8,24
		Биточки из говядины	50/4	10,4	15,1	4	194	0,33
		Напиток из плодов шиповника	150	0,6	0,3	27	111	80
		Хлеб пшенично- ржаной	35	3,8	0,54	20,3	102,6	0
		Всего:		19,78	25,14	84,1	645,1	96,54
		Уплотненный полдник 15.30-16.00						
		Омлет натуральный	60/3	5,9	7,6	7,3	122	2,76
		Блины	50/3	3,7	7	16,4	145	0,03
		Чай с сахаром	150	0,2	0,03	9,3	38	35
		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	3,2	0,4	19,3	94,4	0
				13	15,03	52,3	399,4	37,79
		Итого:		49,48	50,78	234,57	1553,08	190,84
		Итого 2 неделя:		258,25	243,79	1078,47	7588,82	632,175
		Итого за 10 дней:		522,49	459,05	2197,46	15157,62	1135,025

Технолог Павлова Т.Н