



10 дневное меню
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №1»
Тайгинского городского округа

Первый день

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 25%								
	Каша Геркулесовая	200	6,02	6,28	27,02	188,38	1,3	№ 314
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	№395
	Хлеб с маслом	50/10	2,4	9,44	18,2	170		№ 1
			11,54	18,38	59,4	451,72		
Завтрак 2 5%								
	Сок	100	0,5	0	25,4	90,0	42	№399
Обед 35%								
	Рассольник «Ленинградский»	250	2,1	5,1	16,6	120,75	7,5	№76
	Огурец свежий	30	0,09	0	0,27	1,47	1,05	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,2	0,7	№321
	Тефтели мясные	80	5,9	6,5	7,8	114	0,5	№286
	Соус сметано-томатный	50	0,5	1,5	2,1	24,03	0,0	№355
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97,6	0,4	№372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7		№700
итого			20,5	15,85	91,2	577,75		
Уплотненный полдник 35%								
	Ленивые вареники	150	15,5	18	23	332		№230
	Соус сладкий молочный	50	0,9	2,26	6,63	50,75		№355
	Молоко кипяченое	200	5,1	5,4	11,1	113,34		№400
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	23,3	106,8		
			25,3	26,06	64,03	602,89		
Итого	Итого за первый день:		52,45	63,1	240,03	1722,36		
	Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности		12,3	32	55			

День: второй
Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (кал.)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:1 25%								
	Каша манная	200	6	8,2	29,3	215	0,2	№185
	Какао	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,2	№397
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/10	1,8	2,86	21	117,09	0,3	№ 2
ИТОГ			12	14,68	67,58	450,75		
Завтрак:2 5%								
	яблоко	100	0,5	0,8	19,6	90,0	42	№368
Обед: 34%								
	Суп картофельный с бобовыми на м/к б-не	250	3,1	5,35	16,1	133,2	5,8	№81
	Жаркое по домашнему	180	22	5,6	19,5	217,06	6,8	№276
	Компот из с/ф с вит С	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4	№376
	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,11	37	3,8	№11
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,1	94,5	-	№148
Итог			29,14	15,52	71,93	594,76		
Полдник:35%								
	Капуста тушенная	150	2,97	5,5	14,2	118,5	24,5	№132
	Сосиска отварная	100	9,1	23,9	0,4	260		№213
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,3		№392
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	23,3	106,8		№1
	зефир	30	0,24	0	22,02	89,7		
Итог			16,07	29,82	47,22	612,3		
	Итог за второй день:		57,77	57,97	245,4	1747,81		
	Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности		13,2%	30%	56%			

День: третий

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:1 25%								
	Каша «Дружба»	200	3,2	10,18	26,34	223,16	0	№93
	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,6	1,6	№394
	Хлеб с сыром	40/10	4,2	6,1	12,9	123,5		№3
Итог			10,94	19,38	54,3	449,2		
Завтрак:2								
	Банан	200	1,5	0,5	21	95	10	№368
Обед: 35%								
	Щи на м/к б -не со сметаной	250	1,75	4,8	8,4	84,75	18,4	№67
	Макаронные отварные с маслом	120	4,52	4,5	26,4	168,45	-	№205
	Гуляш из отварного мяса/печени	80	10,3	8,1	2,6	125	0,4	№277
	Сметанный соус	30	0,4	1,5	1,7	22,23		№354
	Кисель	200	0,0	0,0	22,26	119	0,4	№383
	Помидор свежий	30	0,1	0	0,4	2,8	3	
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	20,5	99,2	-	№700
Итог			21,17	19,63	85,26	610,23		
Полдник 33%								
	Запеканка из творога с морковью	150	16,49	15,4	35,67	351	1,0	№238
	Соус сладкий молочный	50	0,9	2,26	6,63	50,75		№355
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,9	81,34	100	№398
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	23,3	106,8		
Итог			21,87	18,34	85,5	589,89		
Итог	Итог за второй день: Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности		54,78 12,5%	58,15 30%	246,08 56,4%	1744,32		

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:1 24%								
	Каша кукурузная	200	3,32	5,72	30,88	193		№311
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	№395
	хлеб с повидлом	40/10	1,8	2,86	21	118,09	0,3	№ 2
Итого			8,24	11,24	66,06	406,43		
Завтрак:2 5%								
	Яблоко	200	0,8	0,4	9,8	88	7,5	№368
Обед: 35%								
	Суп лапша домашняя	250	2,2	5	11,9	102,25	15,6	№57
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	0,7	№321
	Капуста тушеная	80	1,5	2,9	7,5	62,2		№132
	Гуляш мясной	80	10,3	8,1	2,6	125		№277
	Огурец свежий	40	0,1	0	0,3	2,0	1,7	№6
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97,6	0,4	№372
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,1	94,5	-	№148
Итого			20,61	24,37	88,9	584,6		
Полдник: 35%								
	Рыба запеченная с овощами	200	14,5	15,48	13,2	250	0,18	№267
	молоко	200	5,1	5,4	11,1	113,34	1,3	№395
	Хлеб Пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,2		№147
	Печенье	40	1,1	1,3	31	141,66		
Итого:			23,82	23,25	37,11	612,2		
	Итого за четвертый день:		53,42	57,46	249,69	1713,57		
	Содержание Б,Ж,У в меню за период в 5 от калорийности		12,4%	30%	57%			

День пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:1 25%								
	Омлет	150	13,23	21,47	2,5	213,4	0,2	№215
	Какао	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,2	№397
	Хлеб с маслом	40/10	1,8	5,6	18,2	102		№ 1
	Итого		17,1	31,36	37,98	434,2		
Завтрак:2 5%								
	Сок	100	0,5	0	25,4	90,0	3,0	№399
Обед: 35%								
	Борщ со сметаной	250	7,9	7,2	15,7	120,5	15,6	№57
	Плов из курицы	150	13,9	11,86	25,0	265	0,35	№ 304
	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,11	37	3,8	№11
	Компот из с/ф с вит С	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4	№376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,1	94,5	-	№148
Итого			26,66	21,32	89,96	611,4		
Полдник:33%								
	Крендель сахарный	120	8,4	10,7	68,8	444		№460
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,32	37,3		№136
	Яблоко	200	0,8	0,8	9,8	88,0		№368
Итого			8,86	11,12	86,92	569,3		
	Итого за пятый день		53,1	63,8	241,26	1724,8		
	Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности		12,3%	32%	55%			

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:1 23%								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	7,17	18,2	147,6	0,9	№93
	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,6	1,6	№394
	Хлеб с сыром	40/ 10	5,2	7,6	16,18	154,44		№3
Итого			14,78	17,87	49,46	404,64		
Завтрак:2 5%								
	Яблоко	200	1,5	0,5	21	95	10	№368
Обед: 35%								
	Суп гречневый картофельный с мясом	250	2	5,1	24,8	113,32	12,35	№77
	Картофельное пюре	150	2,06	4,8	20,4	137,25	18,1	№321
	Соус томатно-сметанный	30	0,3	1,26	2,4	22,35	0,7	№348
	Огурец	30	0,1	0	0,4	2,8	3	
	Котлета рыбная	80	10,6	3,1	9,8	112	0,8	№255
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	30,76	115	0,4	№376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,1	94,5	-	№148
Итого			18,93	17,25	113,66	597,22		
Полдник 35%								
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	16,7	19	27,1	412	0,3	№231
	Молоко кипяченое	200	5,1	5,4	11,1	113,34		№400
Итого			22,87	24,84	59,13	632,54		
	Итого за день		57,38	60,7	241,85	1729,6		
	Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности		13%	31%	55%			

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (кал.)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак:1 25%								
	Каша рисовая	200	6,2	8,2	22,7	161,25	0,59	№173
	Кофейный напиток	200	3,1	2,66	14,18	93,34	1,3	№395
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,0	9,44	16,2	170		№ 1
Итого			12,3	20,3	53,08	424,59		
Завтрак:2 5%								
	Сок	200	0,5	0	25,4	90,0	42	№399
Обед 35%								
	Суп картофельный с клецками со сметаной	250	15,9	10,2	13	114,24	4,6	№85
	Огурец свежий	30	0,1	0	0,3	1,7	1,05	
	Тефтели мясные	80	6,9	6,5	7,8	123,5	0,5	№286
	Капуста тушенная	150	3,1	4,86	12,1	112,65	25,74	№336
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97,6	0,4	№372
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,1	94,5	-	№148
Итого			30,24	22,09	85,36	544,19		
Полдник: 35%								
	Пудинг манный, рисовый, пшеничный	180	6,2	12,5	28,7	315,19	0,06	№195
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	13,98	81,34	75	№398
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44		№147
	Повидло	40	1,1	1,3	28	141,6		№152
Итого			11,02	14,44	89,36	623,57		
	Итого за второй день:		54,06	56,8	251,2	1722,09		
	Содержание Б,Ж,У в меню за период в % откалорийности		12,4%	30%	58%			

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:1								
	Каша пшеничная на молоке	200	3,79	10,36	40,18	219,5	1,6	№185
	Какао	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,2	№397
	хлеб с сыром	40/10	4,1	6,1	12,9	123,5	0,08	№3
			12,09	20,08	70,36	461,66		
Завтрак:2								
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	2,0	№399
Итого								
Обед:								
	Свекольник	250	2,0	6,1	17,7	133,3	11,8	№76
	Печень по строгоновски	80	8,5	4,6	2,84	97,2	0,4	№104
	Рис отварной	150	3,6	5,3	32,69	189,7		№315
	Огурец соленый	40	0,53	2,47	3,4	37	3,8	
	Томатно сметанный соус	30	0,5	1,5	3,1	24,03	0,3	№355
	Компот из с/ф с вит С	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8 35мг	№376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	-	№148
Итого			18,57	20,37	104,39	626,83		
Полдник:								
	Запеканка морковно творожная со сгущенным молоком	180	20,9	18,5	42,8	421,2	1,2	№238
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,3		№392
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44		№147
Итого			24,0	18,88	70,8	553,94		
	Итого за третий день		55,46	60,13	255,15	1730,43		
	Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности		13,5%	31,2%	58%			

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:1								
	Омлет	200	7,04	9,2	31,98	237,4	9,6	№418
	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,6	1,6	№394
	Хлеб с повидлом	40/10	4,2	7,1	12,9	123,5	0,06	№3
Итого			15,7	17,4	59,96	463,5		
Завтрак:2								
	Сок	200	0,5	0	25,4	90,0	7,5	№368
Обед:								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	11,2	13,3	126,9	4,9	№42
	Салат из репчатого лука	30	0,5	2,4	3,4	36,84		№11
	Котлета рыбная	80	10,1	3,1	7,8	112	0,8	№257
	Картофельное пюре	150	3,06	6,8	20,4	137,2	18,1	№321
	Томатно сметанный соус	30	0,5	1,5	2,1	24,03		
	Кисель	200	0,0	0,0	22,26	119	0,4	№383
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,1	94,5	-	№148
Итого			19,77	23,14	92,6	650,4		
Полдник:								
	Пирог с капустой	150	10,2	8,1	35,35	339		№175
	Молоко кипяченое	200	5,1	5,4	11,1	113,34	0,01	№391
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44		№147
Итого			18,3	13,86	65,15	537,78		
	Итого за четвертый день		57,39	56,4	243,13	1741,7		
	Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности		13,1 %	30%	56%			

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (кал.)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:1 25%								
	Каша пшеничная	200	6,7	10,42	21,80	224,9	0,9	№70
	Кофейный напиток	150	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Хлеб с маслом	40/10	2,4	7,5	14,62	136		№1
Итого			12,77	21,11	52,24	467,9		
Завтрак:2 5%								
	Банан	200	1,5	0,5	21	95	10	№368
Обед: 35%								
	Борщ сибирский со сметаной	250	9,0	11,2	26,7	136,6	7,8	№22
	Ленивые голубцы	150	15,9	10,9	14,0	200,0	34,71	№298
	Томатно сметанный соус	30	0,5	1,5	2,1	24,03		
	Помидор	50	0,18	0	0,2	4,32	3	№6
	Компот из кураги вит С	200	0,44	0,02	27,76	113	2,0 35 мг	№376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,1	94,5	-	№148
Итого			29,37	26,59	91,57	576,45		
Полдник: 32%								
	Овощное рагу	200	3,3	8,08	18,1	182,2	14,62	№343
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,98	81,34	75	№398
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21		№147
	Вафли	50	1,46	1,6	38,75	187,08		№152
Итого			8,51	11,03	94,76	557,83		
	Итого за пятый день		51,45	59,53	246,17	1710,86		
	Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности		12%	30,7%	58%			

Прием пищи 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	Калорийность
Первый день	52,45	63,1	240,03	1722,36
Второй день	57,77	57,97	245,4	1747,81
Третий день	54,78	58,15	246,08	1744,32
Четвертый день	53,4	57,46	249,69	1713,57
Пятый день	53,1	63,8	241,26	1724,8
Шестой день	57,8	60,7	241,85	1729,6
Седьмой день	54	56,8	253,2	1722,09
Восьмой день	55,7	60,13	255,15	1730,43
Девятый день	57,3	56,4	243,13	1741,7
Десять день	51,4	59,53	256,17	1710,86
<i>итого = 96%</i>	54	59	247	1728