МБДОУ детский сад «Берёзка» с. Мамонтово

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак: 1	Макаронные изделия отварные с сыром	150/9	4.66	5.6	18.82	120.88	265
	Чай с лимоном	150	1	1.08	10.83	46.292	154
	бутерброд с повидлом	20\5	1.54	0.16	13.16	61	2
2 завтрак	яблоки	100	0.1	0.1	12.2	57.80	35
Обед:	Нарезка из капусты	80	1.05	0.19	3.64	20.48	2
	щи из свежей капусты с мясом со сметаной	150	2.95	4.8	6.87	94.49	56
	Рис с овощами и мясом говядины	200	19.6	23.4	47.4	480.25	53
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	60	7.6	0.6	52.3	117	18
Полдник:	вафли	30	4.8	1.5	26.3	18.0	55
	Каша манная молочная	150	4.66	5.6	18.82	144	32
	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
Итого за первый день:			42.67	39.56	201.6	1.370	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая Дружба молочная	150	4.66	5.79	20.78	150.75	84

	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
	Бутерброд с сыром	30\10	4.33	6.82	12.13	127.33	3
2 завтрак	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед:							
	Борщ с мясом	200	7.91	5.81	10.98	128.0	62
	Котлета из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	161
	Перловка отварная рассыпчатая	100	2.9	6.1	20.7	153	508
	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.7	228
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
Полдник	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Бутерброд с маслом	30	2.01	3.87		12.13	1
	Чай с молоком	150	0.67	0.83	11.25	46.67	261
Итого за второй день:			35,75	39.23	163,85	1,407.	
День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	150	4.76	6.38	16.4	140.25	93
	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	1.8	11.64	76.67	253
	Бутерброд с маслом	30	2.01	3.87	12.13	91.33	1
2 завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед							
	Суп крестьянский со сметаной	150	2.42	1.62	13.2	92	37
	Тефтели из говядины	50	6.41	6.78	5.22	107.5	174
	Г. тушеная свекла	145	0.56	3.41	2.8	45.75	21
	Салат из зелёного горошка	40	1.19	5.08	2.27	56	10

	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	233
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
Полдник							
	Венская сдоба	60	5.23	8.97	28.85	221.23	36
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	397
Итого за 3 день			32.67	45.35	211.55	1.412.	
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.39	4.36	14.99	116.25	173
	Какао	150	3.15	2.72	12.96	89.0	397
	Бутерброд с маслом	30	2.01	3.87	12.13	91.33	1
2 завтрак	Йогурт	100	2.3	2.3	13.5	55.0	40
Обед							
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150	3.28	4.8	16.76	116.11	33
	Рыба тушеная с овощами	70	6.7	3.47	30.32	70.88	144
	Картофельное пюре	100	2.44	4.19	14.45	113.6	206
	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	233
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
Полдник	Расстегай с повидлом	75\15	6.24	8.1	34.31	234	265
	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	263
Итого за 4 день			30.56	30.69	179.43	1.450.	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневая	150	4.32	4.97	13.71	117	43
	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253

	бутерброд с сыром	30	4.33	6.82	12.13	127.33	3
2 завтрак	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.70	1.72	13.06	74.45	25
	Рагу из овощей	100	2.23	4.04	10.16	86.67	77
	Компот из сухофруктов	150	0.35	0	17.85	81	241
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.99	4.35	36.0	211.05	73
	хлеб	30	0.39	0.03	14.8	58.5	18
	молоко	150	4.19	4.79	7.56	90.09	529
Итого за 5 день			37.49	33.52	215.90	1,384.	
День 6							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.99	4.35	36.0	211.05	73
	Чай с сахаром	150	1	1.08	10.83	30	263
	Бутерброд с повидлом	30\5	1.54	0.16	13.16	61	2
2 завтрак	Яблоки	100	0.1	0.1	12.2	57.80	35
Обед							
	Суп рисовый с мясом курицы	150	3.93	4.9	16.84	120.88	101
	Капуста тушеная	120	3.15	3.88	16.14	104.60	77
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	46.5	233
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
Полдник	пряники	30	9.7	3.1	52.6	59	34

	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.39	4.36	14.99	116.25	44
	Какао с молоком	150	0	0	8.98	89	397
Итого за 6 день			37.53	43.48	176.38	1,376.	
День 7							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	4.66	5.6	18.82	144	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
	Бутерброд с маслом	30	2.01	3.87	12.13	91.33	1
2 завтрак	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед	Нарезка из отварной свеклы	40	8.50	36	59	103.53	3
	Суп рыбный с консервой	150	4.24	5.2	20.24	112.8	41
	Котлета из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	161
	Каша ячневая	150	5.26	6.07	21.29	159.75	91
	Соус красный основной	20	0.48	1.37	2.16	21.7	228
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
Полдник	Рис отварной с овощами	100	2.57	4.67	17	141.33	191
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.0	394
	печенья	30	1.2	3.3	13.7	90.16	39
Итого за 7 день			46.5	49.43	195.97	1,408.	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5.26	6.07	21.29	159.75	96
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	397
	бутерброд с сыром	30	2.01	3.87	12.13	91.33	1
2 завтрак	йогурт	100	2.30	2.30	13.5	55	40

Обед							
	Свекольник с мясом со сметаной	150	3.38	5.2	11.03	116.11	34
	Биточки из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	161
	Каша гороховая	120	6.99	4.35	36	211.05	2
	Компот из сухофруктов	150	0.35	0	17.85	81	241
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
Полдник	Булочка домашняя	50	3.61	6.88	23.94	129.58	274
	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	263
Итого за 8 день			37.71	44.15	166.93	1,422.	
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4.16	5.6	19.56	144	173
	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
	бутерброд с маслом	30/5	1.54	3.46	9.75	91.33	1
2 завтрак	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед							
	Суп гречневый	150	3.32	4.83	15.74	115.2	101
	Котлета из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	161
	Г. картофельное пюре	100	2.44	4.19	14.45	113.6	206
	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	233
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
Полдник	Запеканка из творога	100	12.8	11.5	31.13	343.27	117

	какао	150	3.15	2.72	12.96	89.0	397
Итого за 9 день			47.79	50.49	198.95	1,452.	
День 10							
Завтрак	Каша кукурузная	150	4.95	5.27	25.4	169.21	85
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	397
	Бутерброд с маслом	30	4.33	6.82	12.13	127.33	3
2 завтрак	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед							
	Суп гороховый	150	4.3	3.9	17.51	105.6	36
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	150	5.63	3.98	11	170.45	42
	Компот из сухофруктов	150	0.43	0	21.42	81	241
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
Полдник							
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	3.59	3.93	22.82	141.04	73
	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	263
Итого за 10 день			41.67	51.69	1923,2	1,411.	
Итого за весь период			399.6	433.7	193.2	14,092	
Среднее значение за период			39.6	43,7	193.2	1,409	