

МБДОУ детский сад «Берёзка» с. Мамонтово
Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак: 1	Макаронные изделия отварные с сыром	200\11	4.66	5.6	21.3	152.84	265
	Чай с лимоном	180	0.133	0.05	12.190	46.292	154
	бутерброд с повидлом	30\8	2.32	0.24	20.8	92	2
2 завтрак	яблоки	100	0.1	0.1	12.2	57.80	35
Обед:							
	щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200	3.68	7.07	8.58	118	56
	Рис с овощами и мясом говядины	200	19.6	23.4	47.4	480.25	53
	Нарезка из свежей капусты	80	1.05	0.19	3.64	20.48	2
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
	Хлеб пшеничный	80	7.6	0.6	52.3	234	18
Полдник:	вафли	30	4.8	1.5	26.3	18.0	55
	Каша манная молочная	200	6.21	7.47	25.09	192	88
	Кофейный напиток с молоком	180	1.3	1.3	14	92	253
Итого за первый день:			42.67	39.56	201.6	1.785	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая Дружба молочная	200	6.21	7.73	27.71	201	84

	Кофейный напиток с молоком	200	1.3	1.3	14	92	253
	Бутерброд с сыром	40	2.81	3.97	16.96	114.66	1
2 завтрак	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед:							
	Борщ с мясом	250	9.89	7.27	13.73	160.0	62
	Котлета из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	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	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
	Хлеб пшеничный	80	4.56	0.48	29.16	234	18
Полдник	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Бутерброд с маслом	40	2.81	3.97	16.96	114.66	1
	Чай с молоком	180	0.8	1	13.5	56	261
Итого за второй день:			35,75	39.23	163,85	1,803	
День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	200	6.35	8.51	21.86	187	93
	Кофейный напиток с молоком	200	1.8	1.8	14	92	253
	Бутерброд с маслом	40	2.81	3.97	16.96	114.96	1
2 завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед							
	Суп крестьянский со сметаной	200	3.02	2.02	16.5	115	37
	Тефтели из говядины	70	8.98	9.49	7.31	150.5	174
	Г. тушеная свекла	160	0.74	4.54	3.73	61	21
	Салат из зелёного горошка	60	1.57	5.08	3.9	75	10

	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	80	4.56	0.48	29.16	234	18
Полдник							
	Венская сдоба	70	5.23	8.97	28.85	221.23	36
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	397
Итого за 3 день			32.67	45.35	211.55	1.815	
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.85	5.81	19.99	155	44
	Какао	150	3.15	2.72	12.96	89	397
	Бутерброд с маслом	40	2.81	3.87	16.97	114.66	1
2 завтрак	Йогурт	100	2.3	2.3	13.5	55.0	40
Обед							
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200	4.1	7.16	20.93	145	33
	Рыба тушеная с овощами	80	7.66	3.97	34.65	81	144
	Картофельное пюре	120	3.05	5.24	18.06	142	206
	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	80	4.56	0.48	29.16	234	18
Полдник	Расстегай с повидлом	75\20	6.24	8.1	34.31	234	265
	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	43	363
Итого за 4 день			30.56	30.69	179.43	1.897.	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневая	200	5.76	6.63	18.28	156	43
	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253

	бутерброд с сыром	40	6.29	8.40	16.96	168.66	3
2 завтрак	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.25	2.86	21.76	124.09	25
	Рагу из овощей	120	2.23	4.04	12.19	104	77
	Компот из сухофруктов	150	0.35	0	17.85	81	241
	Хлеб пшеничный	80	4.56	0.48	29.16	234	18
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	200	6.21	7.47	25.09	192	88
	хлеб	30	0.39	0.03	14.8	58.5	18
	молоко	180	5.59	6.38	10.08	120.12	529
Итого за 5 день			37.49	33.52	215.90	1,896.	
День 6							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	6.21	7.47	25.09	192	88
	Чай с сахаром	180	0	0	10.83	43	263
	Бутерброд с повидлом	30\8	1.54	0.16	20.08	92	2
2 завтрак	яблоки	100	0.1	0.1	12.2	57.80	35
Обед							
	Суп рисовый с мясом курицы	200	4.97	6.19	21.3	152.84	101
	Капуста тушеная	150	3.15	3.88	20.18	130.74	77
	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.02	24.99	101.70	376
	Хлеб пшеничный	80	4.56	0.48	29.16	234	18
Полдник	пряник	30	9.7	3.1	52.6	59.0	34

	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.85	5.81	19.99	155	44
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за 6 день			37.53	43.48	176.38	1,785	
День 7							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6.21	7.47	25.09	192	88
	Кофейный напиток с молоком	200	1.08	1.08	14	92	253
	Бутерброд с маслом	40	2.01	3.87	16.96	114.66	1
2 завтрак	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед	Нарезка из отварной свеклы	50	8.50	36	59	103.53	3
	Суп рыбный с консервой	200	5.3	6.5	25.3	150.3	41
	Котлета из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	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	200	0.	0.	18	60	233
	Хлеб пшеничный	80	4.56	0.48	29.16	234	18
Полдник	Рис отварной с овощами	120	4.63	8.4	30.72	254.4	191
	Чай с молоком	180	0.8	1	13.5	56	261
	печенье	30	1.2	3.3	13.7	90.16	39
Итого за 7 день			46.5	49.43	195.97	1,813.	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7.01	8.09	28.39	213	96
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	бутерброд с сыром	40	2.81	3.97	16.96	114.66	1
2 завтрак	йогурт	100	2.30	2.30	13.50	55	40

Обед							
	Свекольник с мясом со сметаной	200	4.22	6.5	13.77	145	34
	Биточки из говядины	70	9.84	8.24	7.16	139.13	161
	Каша гороховая	120	6.99	4.35	36	211.05	2
	Компот из сухофруктов	200	0.35	0	23.8	90	241
	Хлеб пшеничный	80	4.56	0.48	29.16	234	18
Полдник	Булочка домашняя	70	5.05	9.63	33.52	177.7	274
	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	40	263
Итого за 8 день			37.71	44.15	166.93	1,821.	
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4.16	5.6	19.56	144	173
	Кофейный напиток с молоком	200	1.3	1.3	14	92	253
	бутерброд с маслом	40	2.81	3.46	16.96	114.66	1
2 завтрак	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед							
	Суп гречневый с мясом	200	4.15	6.04	19.67	144	101
	Котлета из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	161
	Г. картофельное пюре	120	3.05	5.24	18.06	142	206
	Кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	80	4.56	0.48	29.16	234	18
Полдник	Запеканка из творога	120	19.6	16.7	43.1	475.2	117

	какао	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за 9 день			47.79	50.49	198.95	1,855.	
День 10							
Завтрак	Каша кукурузная	200	6.60	7.02	33.87	225.62	85
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Бутерброд с маслом	40	6.29	8.40	16.96	168.66	3
2 завтрак	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед							
	Суп гороховый	200	6.5	5.2	22.09	150	36
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	200	7.5	5.3	14.66	227.27	42
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0	24.99	101.70	241
	Хлеб пшеничный	80	4.56	0.48	29.16	234	18
Полдник							
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	3.59	3.93	22.82	141.04	73
	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	43	263
Итого за 10 день			41.67	51.69	1923,2	1,813.	
Итого за весь период			399.6	433.7	193.2	18,283	
Среднее значение за период			39.6	43,7	193.2	1,828	

