

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 173"

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 173
В.Г.Безносова

10-ти дневное меню сезон: весна-лето. Возрастная группа с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			18,25	10,03	55,68	381,74	68,40	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	190,00	5,91	7,33	26,32	190,95	1,84	107
	Чай без сахара	180,00	10,08	2,34	1,98	70,20	16,56	418
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Джем, повидло	10,00	0,02	0,02	5,59	21,17	0,00	313
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			28,07	21,21	98,85	697,91	14,75	
	Салат из свеклы отварной	60,00	0,86	3,65	5,02	56,40	5,70	34
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	210,00	7,08	2,52	12,33	100,00	8,69	67/2
	Макаронные изделия отварные	160,00	5,89	4,96	28,21	179,20	0,00	212
	Котлета "Здоровье"	80,00	10,86	9,60	5,03	149,71	0,00	184
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
			10,01	13,39	37,49	310,21	6,64	
полдник:	Салат из моркови и яблок	60,00	0,52	3,13	4,72	49,20	4,17	20
	Манник	80,00	2,48	5,20	13,84	112,00	0,00	378
	Молоко кипяченое	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	269
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			10,51	15,18	77,41	487,31	23,94	
	Кабачки тушёные с тыквой	180,00	3,96	12,96	21,78	217,80	20,16	394
	Блинчики	80,00	4,11	2,06	23,80	130,40	0,00	273
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180,00	0,90	0,00	18,18	76,81	3,60	268
	Соус клюквенный	30,00	0,02	0,01	3,81	15,30	0,18	246
Итого за первый день:		2055,000	66,83	59,81	269,51	1 877,17	113,73	
День 2								
завтрак:			8,24	12,21	58,73	378,51	9,97	
	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	190,00	3,38	5,95	22,82	157,93	0,00	111/3
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	264
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Масло порциями	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	5
2 завтрак	Напиток из черной смородины	100,00	0,11	0,04	10,78	44,83	8,80	335/2
обед:			23,13	17,90	90,74	608,30	39,69	
	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,68	1,95	3,76	36,24	10,26	13
	Нугылышда (Суп картофельный с горохом и нугылами, удмуртское блюдо)	210,00	4,62	2,69	23,10	124,99	4,83	66
	Рагу из овощей	160,00	3,57	6,46	16,26	138,67	22,93	87
	Суфле из рыбы	70,00	11,13	6,20	2,85	112,00	0,13	171
	Компот из свежих яблок	180,00	0,14	0,14	21,49	86,40	1,55	251/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
			22,16	13,85	46,71	400,26	0,41	
полдник:	Молоко сгущенное	20,00	1,50	0,04	11,36	51,80	0,20	316
	Запеканка из творога	90,00	15,96	10,86	11,93	209,07	0,19	149
	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			11,42	19,76	69,75	503,90	114,37	
	Перец, фаршированный овощами и рисом	150,00	2,93	9,59	14,66	156,00	89,51	102
	Соус сметанный с томатом	30,00	0,53	1,50	2,11	24,00	0,40	242
	Компот из клюквы	180,00	0,27	0,11	19,94	81,00	23,22	252/1
	Кокроки с морковью	70,00	3,50	6,12	21,84	159,60	1,25	288/2
	Продукт творожный Дашенька-беби"	70,00	4,20	2,45	11,20	83,30	0,00	330
Итого за второй день:		2045,000	64,95	63,72	265,92	1 890,98	164,44	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:			7,48	7,84	59,36	337,82	50,09	
	Каша манная жидкая молочная	190,00	2,85	4,52	24,99	152,00	0,00	111/1
	Чай с сахаром	180,00	0,07	0,02	12,58	50,40	0,02	261
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Сыр порциями	10,00	2,32	2,96	0,00	36,00	0,07	6
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			18,62	22,27	86,50	604,20	21,43	
	Икра свекольная	60,00	1,41	2,76	7,38	60,06	4,03	47
	Щи из свежей капусты с картофелем	210,00	1,47	4,10	7,12	71,19	15,52	56
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,80	4,86	20,97	146,25	0,00	106/1
	Птица в соусе с томатом	70,00	7,42	9,33	2,58	106,00	1,50	201
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02	319
полдник:			12,53	16,63	29,67	319,84	31,55	
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	60,00	3,52	8,77	3,46	107,44	27,73	44
	Ватрушка с картофелем 75г	80,00	3,52	2,96	17,12	110,40	1,36	380
	Молоко кипяченое	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	269
рекомендуемый ужин:			9,18	14,38	53,26	383,51	7,91	
	Картофельные оладьи с сыром	150,00	7,43	11,39	22,50	221,81	4,37	95
	Чай с лимоном	180,00	0,13	0,02	12,78	52,20	2,56	262
	Конфеты шоколадные	10,00	0,24	1,02	7,77	40,10	0,00	321/1
	Соус сметанный с луком	30,00	0,49	1,76	2,11	26,40	0,38	243
	Апельсины	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	0,60	331
Итого за третий день:		1920,000	47,81	61,12	228,78	1 648,37	110,98	
День 4								
завтрак:			10,06	11,69	67,83	415,53	9,97	
	Каша пшеничная жидкая молочная	190,00	5,21	5,43	31,92	194,94	0,00	111/5
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	264
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Масло порциями	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	5
2 завтрак	Напиток из черной смородины	100,00	0,11	0,04	10,78	44,83	8,80	335/2
обед:			27,07	25,06	100,08	733,66	36,81	
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60,00	0,73	3,06	6,70	54,06	10,12	17
	Суп картофельный с домашней лапшой	210,00	2,42	2,58	14,13	89,46	6,93	64/1
	Пюре картофельное	160,00	3,26	5,12	21,81	147,20	19,38	216
	Кнели куриные с рисом	80,00	16,78	13,72	4,70	209,34	0,02	207
	Компот из изюма	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
полдник:			5,85	7,92	30,17	215,86	8,22	
	Винегрет овощной	80,00	1,09	4,93	6,75	75,84	8,20	8
	Яйцо отварное	1,00	0,05	0,05	0,00	0,63	0,00	130
	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			17,59	11,74	55,89	400,70	24,57	
	Вареники ленивые (отварные)	100,00	14,79	7,23	15,24	185,00	0,19	141
	Соус яблочный	30,00	0,03	0,03	5,11	20,70	0,27	247
	Компот из смородины	180,00	0,27	0,11	19,94	81,00	23,22	252
	Кокроки с морковью	50,00	2,50	4,37	15,60	114,00	0,89	288/2
Итого за четвертый день:		1891,000	60,57	56,42	253,97	1 765,75	79,57	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:			8,55	8,13	65,40	368,70	50,09	
	Каша вязкая ячневая молочная	190,00	3,91	4,81	31,03	182,88	0,00	106/44
	Чай с сахаром	180,00	0,07	0,02	12,58	50,40	0,02	261
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Сыр порциями	10,00	2,32	2,96	0,00	36,00	0,07	6
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			21,08	16,45	84,34	569,32	55,39	
	Салат картофельный	60,00	0,91	3,06	8,25	64,20	0,70	39
	Суп картофельный с "Геркулесом"	210,00	1,87	2,50	11,87	77,49	6,93	62
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	160,00	14,14	9,09	20,05	218,67	20,05	191
	Соус томатный	30,00	0,35	1,26	2,41	22,50	0,71	235
	Кисель из концентрата	180,00	0,05	0,00	13,57	52,96	27,00	318
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
полдник:			16,78	11,22	48,82	367,96	5,39	
	Салат из моркови	60,00	0,75	0,06	6,38	35,10	2,88	19
	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	80,00	10,54	6,26	33,35	230,86	0,05	283/11
	Молоко кипяченое	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	269
рекомендуемый ужин:			10,16	4,63	118,78	556,90	39,04	
	Яблоки, запеченные с творогом	150,00	6,75	3,83	48,41	255,00	4,29	259
	Соус вишневый	30,00	0,12	0,03	19,59	78,90	1,53	244
	Батон	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	317
	Компот из смородины	180,00	0,27	0,11	19,94	81,00	23,22	252
	Бананы свежие	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	248/3
Итого за пятый день:		2005,000	56,56	40,42	317,34	1 862,88	149,92	
День 6								
завтрак:			10,29	11,79	66,54	411,37	51,17	
	Каша пшеничная жидкая молочная	190,00	5,21	5,43	31,92	194,94	0,00	111/5
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	264
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Масло порциями	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	5
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			19,60	16,74	87,10	750,04	35,96	
	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,68	1,95	3,76	36,24	10,26	13
	Борщ с капустой и картофелем	210,00	1,53	4,12	10,71	86,10	8,63	52/1
	Жаркое по-домашнему (сад)	190,00	14,25	10,07	27,85	431,30	15,52	176/2
	Компот из свежих яблок	180,00	0,14	0,14	21,49	86,40	1,55	251/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
полдник:			13,08	14,34	48,98	377,59	0,93	
	Салат картофельный	60,00	0,91	3,06	8,25	64,20	0,70	39
	Омлет с рисом	80,00	7,46	8,33	17,32	174,00	0,21	136
	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			7,75	13,14	47,20	336,30	112,99	
	Перец, фаршированный овощами и рисом	150,00	2,93	9,59	14,66	156,00	89,51	102
	Соус сметанный с томатом	20,00	0,35	1,00	1,40	16,00	0,27	242
	Компот из клюквы	180,00	0,27	0,11	19,94	81,00	23,22	252/1
	Продукт творожный Дашенька-беби"	70,00	4,20	2,45	11,20	83,30	0,00	330
Итого за шестой день:		1950,000	50,72	56,01	249,82	1 875,30	201,05	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:			8,55	8,65	65,28	373,03	12,99	
	Каша пшенная жидкая молочная	190,00	4,10	5,42	29,32	182,88	0,00	111/6
	Чай с сахаром	180,00	0,07	0,02	12,58	50,40	0,02	261
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Сыр порциями	10,00	2,32	2,96	0,00	36,00	0,07	6
2 завтрак	Компот из смородины	100,00	0,15	0,06	11,08	45,00	12,90	252
обед:			21,84	18,38	91,68	619,46	20,73	
	Икра свекольная	60,00	1,41	2,76	7,38	60,06	4,03	47
	Щи из свежей капусты с картофелем	210,00	1,47	4,10	7,12	71,19	15,52	56
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,65	26,45	168,00	0,00	212
	Рыба, припущенная в молоке	80,00	9,93	5,65	2,29	99,51	0,80	155
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02	319
полдник:			13,26	12,02	80,38	483,63	6,74	
	Салат из моркови и яблок	60,00	0,52	3,13	4,72	49,20	4,17	20
	Ватрушка с повидлом	90,00	5,73	3,83	56,73	285,43	0,10	283
	Молоко кипяченое	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	269
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			7,39	7,08	42,26	308,59	8,33	
	Помидоры свежие	60,00	0,18	0,06	0,60	3,60	1,80	403
	Запеканка овощная	200,00	5,90	1,02	15,20	137,46	5,34	96
	Напиток из клюквы	180,00	0,11	0,04	18,70	77,53	1,19	335/1
	Пирожное язычки слоеные" (школьники)	40,00	1,20	5,96	7,76	90,00	0,00	323
Итого за седьмой день:		2050,000	51,04	46,14	279,59	1 784,71	48,78	
День 8								
завтрак:			8,91	11,75	62,39	391,21	51,44	
	Каша манная жидкая молочная	190,00	2,85	4,52	24,99	152,00	0,00	111/1
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	266
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Масло порциями	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	5
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			31,93	23,48	111,92	784,46	17,80	
	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60,00	0,73	3,06	6,70	54,06	10,12	17
	Суп картофельный с домашней лапшой	210,00	2,42	2,58	14,13	89,46	6,93	64/1
	Пюре гороховое с маслом	150,00	13,64	6,86	35,03	255,00	0,00	120
	Фрикадельки из птицы	80,00	11,76	10,50	7,80	173,34	0,38	204
	Компот из изюма	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
полдник:			18,43	12,57	46,04	360,66	1,39	
	Молоко сгущенное	20,00	1,50	0,04	11,36	51,80	0,20	316
	Пудинг из творога с яблоками	90,00	12,22	9,58	11,27	169,47	1,17	148
	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			17,57	13,65	55,84	412,83	13,11	
	Салат "Сезонный" (удмуртское блюдо)	60,00	1,09	2,99	4,79	50,41	11,85	16
	Котлеты морковные	150,00	10,62	5,60	27,63	204,00	0,00	90
	Вафли	20,00	0,64	0,56	16,22	68,42	0,00	326
	Кефир, бифидофрукт	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	270
Итого за восьмой день:		1955,000	76,84	61,44	276,20	1 949,16	83,73	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:			15,49	8,55	53,47	352,88	25,36	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	190,00	3,38	5,95	22,82	157,93	0,00	111/3
	Чай без сахара	180,00	10,08	2,34	1,98	70,20	16,56	418
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Джем, повидло	10,00	0,02	0,02	5,59	21,17	0,00	313
2 завтрак	Напиток из черной смородины	100,00	0,11	0,04	10,78	44,83	8,80	335/2
обед:			24,14	32,01	81,88	711,09	87,49	
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	60,00	3,52	8,77	3,46	107,44	27,73	44
	Рассольник ленинградский	210,00	1,76	4,31	13,94	101,43	6,34	60
	Капуста тушеная	150,00	3,11	4,86	14,15	112,50	25,74	228
	Котлеты рубленые из птицы	80,00	12,58	12,86	13,30	218,66	0,66	202
	Кисель из концентрата	180,00	0,05	0,00	13,57	52,96	27,00	318
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02	319
полдник:			13,63	15,23	81,08	521,31	5,41	
	Салат из моркови	60,00	0,75	0,06	6,38	35,10	2,88	19
	Коржики молочные	90,00	5,87	10,12	55,77	337,20	0,06	298
	Молоко кипяченое	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	269
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			15,70	13,61	55,93	365,67	32,00	
	Пюре из тыквы	160,00	3,04	6,40	13,28	120,00	16,48	367
	Зразы рыбные с яйцом	80,00	10,74	5,34	12,04	138,66	1,82	170
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30,00	0,62	1,57	2,13	25,20	0,10	237
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180,00	0,90	0,00	18,18	76,81	3,60	268
	Груши свежие	100,00	0,40	0,30	10,30	5,00	10,00	248/2
Итого за девятый день:		2140,000	68,96	69,40	272,36	1 950,94	150,26	
День 10								
завтрак:			9,00	11,17	65,64	399,30	51,17	
	Каша вязкая ячневая молочная	190,00	3,91	4,81	31,03	182,88	0,00	106/44
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	264
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Масло порциями	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	5
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			22,76	14,92	89,09	585,86	34,56	
	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,68	1,95	3,76	36,24	10,26	13
	Суп картофельный с клецками	210,00	2,35	3,17	12,92	89,82	4,39	65
	Пюре картофельное	160,00	3,26	5,12	21,81	147,20	19,38	216
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80,00	13,08	4,20	2,34	100,00	0,18	159
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
полдник:			18,39	13,39	42,21	363,19	0,20	
	Соус сметанный	30,00	0,42	1,50	1,76	22,20	0,01	241
	Пудинг из творога с рисом	90,00	13,26	8,95	17,04	201,60	0,17	147
	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			10,51	15,18	77,41	487,31	23,94	
	Кабачки тушеные с тыквой	180,00	3,96	12,96	21,78	217,80	20,16	394
	Блинчики	80,00	4,11	2,06	23,80	130,40	0,00	273
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180,00	0,90	0,00	18,18	76,81	3,60	268
	Соус клюквенный	30,00	0,02	0,01	3,81	15,30	0,18	246
Итого за десятый день:		2130,000	60,66	54,66	274,35	1 835,66	109,87	
Итого за весь период:		20141,000	604,940	569,140	#####	18440,920	1212,330	
Среднее значение за период		2014,100	60,494	56,914	268,784	1844,092	121,233	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.468	28,716	56.817			