



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №2

Петрунина Т.В.Петрунина

Десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 10.12.2020 по 19.12.2020 с пребыванием в детском саду с 01.12.2020г.

		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Наименование блюда						
День 1							
завтрак:	омлет	80	32,6	34,3	18,3	154,8	1,3
	бутерброд с маслом	20/5	3,9	8,7	0,10	52,88	0,0
	чай с лимоном	180	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
II завтрак	сок фруктовый	200	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0
обед:	суп крестьянский с крупой	250	2,8	2,4	17,5	127,5	28,0
	макароны отварные с маслом	170	4,4	4,6	28,2	174,27	0,0
	гуляш из кур	80	15,9	18,1	5,5	272,24	5,2
	компот из с/ф	200	28,1	0,00	5,8	38,6	0,4
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
полдник:	печенье «Сахарное»	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
	коф напиток с молоком	200	56,9	25,0	4,8	67,0	1,3
ужин:	картофельное пюре с маслом	170	6,5	6,4	43,2	256,04	50,7
	салат из свежей капусты «Осенний»	60	0,9	4,1	4	57,1	11,9
	чай с сахаром	200	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
	пшеничный хлеб	20	2,28	0,27	14,91	67,80	0,0
Итого за 1 день:			216,69	109,41	182,93	1531,92	212,1
Стоимость:	105,88						
День 2							
завтрак:	каша молочная манная	200	32,2	30	29,6	211,04	1,3
	чай с сахаром	180	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
	хлеб пшеничный с сыром	20/10	7,7	4,4	24,6	169,9	0,1
II завтрак	йогурт «Ягодный»	180	0,9	0,0	16,38	68,40	3,60
обед:	борщ со сметаной	250	3,1	2,4	18,6	133,5	31,4
	мясная котлета с томатным соусом	80/30	16,9	17,7	9,0	262,34	2,6
	гречневая каша рассыпчатая	110	3,22	4,3	21,07	153,0	2,0
	компот грушевый	200	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
полдник:	пирожок с повидлом	60	4,8	6,0	38,0	228,0	0,16
	морс из свежих ягод	200	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4
	запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	19,1	14,5	11,5	257,14	0,5
ужин:	чай с сахаром	200	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
Итого за 2 день:	98,35		202,32	79,7	205,95	1704,18	42,46

Стоимость 128,38

		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Наименование блюда						
День 3							
завтрак:	каша молочная пшённая	200	32,8	30,1	32,9	227,84	1,3
	чай с сахаром	180	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
	бутерброд с маслом	20/10	3,9	8,7	0,1	52,88	0,0
II завтрак	фрукты свежие (банан)	150	1,9	0,7	25,9	124,0	53,3
обед:	суп с клёцками на курином бульоне	250	5,9	6,5	38,1	259,54	21,2
	капуста тушеная с курами	250	14,9	11,7	17,6	262,1	53,2
	компот из с/ф	200	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4
	хлеб пшеничный	30	2,0	0,22	12,5	60,0	0,0
	хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,9	42	0,0
полдник:	печенье «Изюминка»	40	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
	кисель «Фруктово-ягодный»	200	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0
ужин:	салат из свежих овощей «Витаминный»	60	1,5	4,2	6,4	69,2	3,4
	рис отварной	170	4,3	5,3	26,4	170,44	0,0
	чай с сахаром	200	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
	пшеничный хлеб	20	2,2	0,3	14,9	67,8	0,0
Итого за 3 день:	итого за весь день		155,1	70,82	237,2	1627,16	132,8
Стоимость	115,40						
День 4							
завтрак:	каша овсяная (геркулесовая) молочная	200	7,1	4,5	23,7	221,14	1,3
	хлеб пшеничный с сыром	20/10	7,7	4,4	24,6	169,9	0,1
	чай с лимоном	180	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	200	1,9	0,7	25,9	124,0	53,3
обед:							
	свекольник со сметаной на м/б	250\8	3,1	5,0	21,0	141,3	30,39
	рыба тушённая	80	17,0	13,5	0,0	190,0	0,0
	картофельное пюре	170	6,5	6,4	43,2	256,04	50,7
	компот грушевый	200	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
	хлеб пшеничный	30	2,0	0,22	12,5	60,0	0,0
	хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,9	42	0,0
полдник:	плюшка «Московская»	150	61,1	37,5	53,4	270,75	1,3
	сок фруктовый «Яблоко – персик»	180	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0
ужин:	вермишелевая запеканка со сметанным соусом	200/180	2,04	4,02	24,91	154,37	0,0
	чай с сахаром	200	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
Итого за 4 день:	итого за весь день		193,14	76,84	246,91	1710,26	55,76
стоимость	99,78						

		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Наименование блюда						
День 5							
завтрак:	макароны с сыром	170	8,3	8,6	28,2	224,74	0,1
	чай с сахаром	200	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
	хлеб пшеничный с маслом	20/5	3,9	8,7	24,7	192,3	0,0
II завтрак	сок фруктовый	200	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0
обед:	салат луковый "Слёзки"	60	0,88	3,06	7,23	58,49	6,3
	суп с фрикадельками	250	13,1	13,8	15,7	264,54	5,2
	рагу из мяса кур	80	15,9	18,1	5,5	272,24	5,2
	гороховое пюре	150	2,47	4,29	14,09	104,06	33,00
	компот из с/ф	200	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4
	хлеб пшеничный	30	2,0	0,22	12,5	60,0	0,0
	хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,9	42	0,0
полдник:	рогаики со сгущенным молоком	50	4,8	6,0	38,0	228,0	0,2
	чай с лимоном	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
ужин:	каша рисовая молочная	200	32,8	30,1	32,9	227,84	1,3
	хлеб пшеничный	20	2,2	0,3	14,9	67,80	0,0
	чай с сахаром	200	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
Итого за 5 день:	итого за весь день		173,47	95,83	224,93	1902,15	94,87
стоимость	127,42						
День 6							
завтрак:	молочная манная каша	200	32,2	30,0	29,6	211,04	1,3
	чай с лимоном	180	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
	хлеб пшеничный с сыром	20/10	7,7	4,4	24,6	169,9	0,1
II завтрак	сок «Яблоко-виноград»	200	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0
обед:							
	суп рыбный «Горбуша»	250	9,6	4,2	19,4	179	21,2
	гуляш из кур	80	15,9	18,1	5,5	167,4	31,4
	макароны отварные	170	4,4	4,6	28,2	174,27	0,0
	компот из с/ф	200	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4
	хлеб пшеничный	30	2,0	0,22	12,5	60,0	0,0
	хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,9	42	0,0
полдник:	блинчики со сгущенным молоком	70/30	5,13	8,27	32,55	225,11	0,27
	чай с сахаром	200	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
ужин:	картофель тушеный с мясом	200	7,59	8,36	28,71	219,46	2,6
	чай с сахаром	200	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
	пшеничный хлеб	20	2,2	0,3	14,9	67,80	0,0
Итого за 6 день:			198,52	78,85	212,96	1997,54	99,27
стоимость	114,40						

		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Наименование блюда						
День 7							
завтрак:	каша молочная пшеничная	200	32,8	30,1	32,9	227,84	1,3
	чай с молоком	200	56,7	25,0	4,8	67,0	1,3
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,0
	порционно повидлю	10	0,06	5,8	0,1	52,88	0,0
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	150	1,4	0,6	19,5	93,0	40,0
обед:							
	суп рассольник на к/б со сметаной	250\10	3,4	1,7	21,9	141,2	28,0
	сосиска отварная	69	8,8	15,3	1,0	177,3	0,0
	каша гречневая рассыпчатая	150	4,44	5,0	21,7	170	25,64
	компот из с/ф	200	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4
	хлеб пшеничный	30	2,0	0,22	12,5	60,0	0,0
	хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,9	42,0	0,0
полдник:	пряник «Зебра»	50	6,97	9,05	30,14	231,06	0,16
	морс ягодный	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
ужин:	вареники с творогом и маслом	100\6	15,69	12,30	21,01	258,74	0,4
	чай с сахаром	200	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
Итого за 7 день:			192,5	107,71	204,4	1702,68	98,37
стоимость	108,79						
День 8							
завтрак:	омлет с сосиской	80	32,6	34,3	18,3	267,9	1,3
	чай с лимоном	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17
	хлеб пшеничный с маслом	20\5	3,9	8,7	24,7	192,3	0,0
II завтрак	сок фруктовый	200	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0
обед:							
	щи из свежей капусты со сметаной	250\10	7,6	5,7	18,4	167,4	31,4
	тефтели мясные	80	16,9	17,7	9,0	262,34	2,6
	компот из с/ф	200	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4
	хлеб пшеничный	30	2,0	0,22	12,5	60,0	0,0
	хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,9	70,8	1,3
полдник:	гренка с сыром	40	7,28	8,81	33,42	233,63	3,82
	какао на молоке	200	52,9	25,3	5,0	142,2	1,62
ужин:	молочная каша «Дружба»	200	32,2	29,9	29,6	211,4	1,3
	чай с сахаром	200	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
	хлеб ржаной	20	1,65	0,3	9,62	57,0	0,0
Итого за 8 день:			216,95	133,58	191,75	1811,96	86,91
стоимость	153,32						

		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Наименование блюда						
День 9							
завтрак:	суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	8,2	26,3	205,64	2,0
	хлеб пшеничный с сыром	20/10	7,7	4,4	24,6	169,9	0,1
	чай с сахаром	200	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
II завтрак	напиток к/м «Снежок»	180	6,0	7,0	13,2	122,2	10,0
обед:	салат овощной	60	1,5	4,2	6,4	69,2	3,4
	суп «Харчо»	250	2,3	2,3	15,2	139,54	21,2
	картофельное пюре	170	6,5	6,4	43,2	256,04	50,7
	рыбные биточки	70	4,6	3,2	30,0	198,0	12
	компот из с/ф	200	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4
	хлеб пшеничный	30	2,0	0,22	12,5	60,0	0,0
	хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,9	42	0,0
полдник:	рулетики «Сказка»	40	1,28	1,12	32,04	136,8	0,0
	чай с молоком	200	56,7	25,0	4,8	67,0	1,3
ужин:	плов с мясом	200	22,9	23,7	28,2	414,44	7,0
	огурец соленный	20	2,2	0,4	12,83	76,0	0,0
	чай с сахаром	200	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
	пшеничный хлеб	20	2,2	0,3	14,9	67,8	0,0
Итого за 9 день:	итого за весь день		203,68	86,64	278,87	2089,32	108,1
стоимость	127,63						
День 10							
завтрак:	вермишель отварная с маслом	170	4,4	4,6	28,2	174,27	0,0
	яйцо отварное	1/2	0,1	0,1	0,0	0,8	0,0
	чай с сахаром	200	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,0
II завтрак	фрукты свежие (груша)	100	1,4	0,6	19,5	93,0	40,0
обед:							
	суп гороховый с гренками	250\20	8,38	6,4	15,0	206,82	5,7
	жаркое по-домашнему из мяса кур	200	16,9	17,5	14,8	309,04	21,2
	компот из с/ф	200	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4
	хлеб пшеничный	30	2,0	0,22	12,5	60,0	0,0
	хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,9	42	0,0
полдник:	булочка домашняя	40	3,08	1,2	19,92	103,60	0,0
	какао с молоком	200	52,9	25,3	5,0	70,8	1,3
ужин:							
	салат из сельди с зелёным горошком	70\20	12,36	10,99	7,87	170,37	1,12
	картофель отварной	120	4,18	4,09	24,51	151,49	0,0
	чай с сахаром	200	27,2	0,0	0,0	13,08	0,0
	хлеб ржаной	20	1,65	0,3	9,62	57,0	0,0
Итого за 10 день:	итого за весь день		192,27	71,68	181,56	1549,15	69,72
стоимость	100,33						
итого за 10 дней			1944,64	911,06	2167,46	17626,32	1000,36
итого за 1 день			194,46	91,10	216,74	1762,63	100,03