

Утверждаю:
Заведующий



МБДОУ «Детский сад № 27»

Н.В. Озерова

Приказ №

03/-
24 от 16.04.2016 г.

Десятидневное меню
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 27» комбинированного вида
с 12-ти часовым пребыванием детей
с 3-х до 7-ми лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День- 1								
Завтрак-1:	Каша овсяная молочная жидкая	200\5	7.7	9.6	32.4	247	0.53	179
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93	0.39	262
Завтрак-2:	Бутерброд с маслом	50\5	4.0	4.6	24.2	156	0.00	1
	Напиток из плодов шиповника	150	0.45	0.22	20.2	20.2	60	273
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.5	6.8	76	9.6	49
	Бульон мясокостный	200	1.71	1.38	0.31	21	0.09	69
	Жаркое домашнему	150\70	22.2	22.7	20.3	375	9.40	91
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.0	0.05	27.5	110	0.32	268
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.6	99.5		Метод.рук 2002 год
Полдник:	Какао с молоком	200	3.2	3.1	13.5	93	0.52	264
	Печенье	50	3	8.5	35	223		Метод.рук 2002 год
Ужин	Биточки манные с вареньем	200\20	8.4	8.6	61.7	358	0.93	194
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	0.00	258
	Яблоко	50	0.20	0.20	4.9	24	5.0	Прил.№3
Итого за первый день			58.96	66.83	292.2	1920.7	86.78	

День-2								
Завтрак-1:	Запеканка из творога	150\20	27.5	19.8	35.1	431	0.55	207
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	0.00	258
	Бутерброд с маслом	50\5	4.0	4.6	24.2	156	0.00	1
Завтрак-2:	Напиток из плодов шиповника	150	0.45	0.22	20.2	83.2	60	273
Обед:	Суп картофельный	200	3.9	3.5	14.8	108	7.71	54
	Бульон мясокостный	200	1.7	1.4	0.3	21	0.09	69
	голубцы ленивые (2-вариант)	200\30	18.0	14.4	15.2	262	22.75	116
	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	1.60	269
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.6	99.5		Метод.рук 2002 год
Полдник:	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.0	0.0	20.0	76	0.00	274
	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75		Метод.рук 2002 год
Ужин:	Каша гречневая молочная вязкая	200\4	9	9	37	266	0.5	170
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93	0.39	262
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.87	15.42	75		Метод.рук 2002 год
Итого за второй день			74.87	58.14	260.2	1838.7	93.59	

День-3								
Завтрак-1:	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7.4	8.8	35.1	250	0.53	181
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93	0.39	262
	Бутерброд с маслом	50/5	4.0	4.6	24.2	156	0.00	1
Завтрак-2:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	48	10.0	Прил.№3
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	200	6.2	4.1	25.5	169	2.24	59
	Бульон мясокостный	200	1.71	1.4	0.3	21	0.09	69
	Котлета рубленая из мяса птицы	70\4	10.5	14.9	10.6	220	0.27	125
	Картофельное пюре	150	3.1	4.6	20.1	137	10.4	133
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.0	0.05	27.5	110	0.32	268
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.6	99.5		Метод.рук 2002 год
Полдник:	Какао с молоком	200	3.2	3.1	13.5	93	0.52	264
	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75		Метод.рук 2002 год
Ужин:	Макаронные изделия с тертым сыром	150/20	9.9	15.2	31.5	307	0.13	199
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	0.00	258
	Огурец свежий	100	0.8	0.1	2.5	14		Прил№3
Итого за третий день			56.13	61.5	261.4	1817.5	24.89	

День-4								
Завтрак-1	Каша манная молочная жидкая (2- Вариант)	200\5	8.1	10.2	33.8	259	0.92	178
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93	0.39	262
	Бутерброд с маслом	50\5	4.0	4.6	24.2	156	0.00	1
Завтрак-2:	Напиток из лимона	150	0.07	0.01	14.17	55	1.68	270
Обед:	Свекольник	200	1.8	4.1	11.9	95	5.6	64
	Бульон мясокостный	200	1.7	1.4	0.3	21	0.09	69
	Рагу овощное с мясом	220	18.0	19.5	38.6	409	13.45	114
	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	1.60	269
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.6	99.5		Метод.рук 2002 год
Полдник:	Какао с молоком	200	3.2	3.1	13.5	93	0.52	264
	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75		Метод.рук 2002 год
Ужин:	Омлет натуральный	180/4	15.8	23.2	2.6	282	0.55	203
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.0	0.0	20.0	76	0.00	274
	Хлеб ржаной	30	2.6	0.33	1.4	75		Метод.рук 2002 год.
Итого за четвертый день			63.3	70.7	229.39	1856.5	24.8	

День-5								
Завтрак-1:	Каша молочная «Дружба»	200\5	6.3	8.1	33.5	232	0.53	183
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93	0.39	262
	Бутерброд с маслом	50\5	4.0	4.6	24.2	156	0.00	1
Завтрак -2:	Напиток из плодов шиповника	150	0.45	0.22	20.2	83.2	60.0	273
Обед:	Уха рыбацкая	200	5.9	3	10	94	1.33	74
	Каша гречневая рассыпчатая	155	3.8	8.0	9.7	126	16.09	159
	Гуляш	70\50	20.1	20.5	3.2	277	0.51	89
	Компот из смеси сухофруктов	20.0	1.0	0.05	27.5	110	0.32	268
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.6	99.5		Метод.рук 2002 год
Полдник:	Сок яблочный	200	0.1	0.02	5.5	21.6		298
	Булочка «Домашняя»	70	5	8	38	245	0.02	288
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4.4	5.2	19.9	148		74
	Кисель	200	0	0	20	76	0	274
Итого за пятый день			56.7	61.04	248.0	1761.3	79.19	

День-6								
Завтрак-1:	Каша овсяная молочная жидкая	200\5	7.7	9.6	32.4	247	0.53	179
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93	0.39	262
	Бутерброд с маслом	50/5	4	4.6	24.2	156	0.00	1
Завтрак -2:	Напиток из плодов шиповника	150	0.45	0.22	20.2	83.2	60	273
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.5	6.8	76	9.6	49
	Бульон мясокостный	200	1.7	1.38	0.3	21	0.09	69
	Каша рисовая рассыпчатая	150\4	3.7	3.6	37.6	201	8.48	164
	Оладьи из печени по- кунцевски	70/5	15.1	10.5	10.1	196	9.29	118
	Соус томатный	30	0.3	1.3	1.8	20	0.6	216
	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	1.60	269
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.6	99.5		Метод.рук 2002 год
Полдник:	Какао с молоком	200	3.2	3.1	13.5	93	0.52	264
	Печенье	50	4	8	34	221		
Ужин:	Винегрет	180	2.4	4.2	12.9	99	9.33	39
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	0.00	259
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.6	99.5		Метод.рук 2002 год
Итого за шестой день			52.65	51.03	278.00	1798.2	100.4	

День-7								
Завтрак-1:	Каша гречневая молочная вязкая	200\5	9.0	9.0	37.0	266	0.50	170
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93	0.39	262
	Бутерброд с маслом	50\5	4.0	4.6	24.2	156	0.00	1
Завтрак-2:	Напиток из плодов шиповника	150	0.3	0.15	13.5	55.5	60	273
Обед:	Суп картофельный с крупой	200	2.1	2.1	0.3	90.	5.6	65
	Бульон мясокостный	200	1.7	1.38	0.31	21	0.09	69
	Капуста тушеная	150	3.3	4.9	14.1	113	24.70	135
	Кнели куриные с рисом	80\20	13.9	20.1	5.4	259	0.44	130
	Компот из смеси сухофруктов	200.0	1.0	0.05	27.5	110	0.32	268
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.6	99.5		Метод.рук 2002 год
Полдник:	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	0.00	258
	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75		Метод.рук 2002 год
Ужин:	Сырники из творога с молоком сгущенным	180/20	30.3	22.35	36.75	472.5	1.03	240
	Какао с молоком	200	3.2	3.1	13.5	93	0.52	264
	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	24	8	Прил№3
Итого за седьмой день			76.92	72.18	238.28	1952.5	101.6	

День-8								
Завтрак-1:	Каша рисовая молочная жидкая	200\5	5.1	7.9	31.5	218	0.55	180
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93	0.39	262
	Бутерброд с маслом	50\5	4.0	4.6	24.2	156	0.00	1
Завтрак-2	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	48	16	Прил. №3
Обед:	Рассольник ленинградский	200	1.7	4.8	12.3	104	5.36	50
	Бульон мясокостный	200	1.7	1.4	0.31	21	0.09	69
	Картофельное пюре	150	3.1	4.6	20.1	137	10.4	133
	Суфле рыбное	90	14.4	11.4	2.9	171	0.48	82
	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	1.60	269
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.6	99.5		Метод.рук 2002 год
Полдник:	Какао с молоком	200	3.2	3.1	13.5	93	0.52	264
	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75		Метод.рук 2002 год
Ужин:	Макаронные изделия с тертым сыром	150/20	9.9	15.2	31.5	307	0.11	199
	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	17	17	Прил.№3
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.0	0.0	20.0	76	0.00	274
	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75		Метод.рук 2002 год
Итого за восьмой день			54.44	58.69	252.35	1758.5	52.5	

День-9								
Завтрак-1:	Омлет натуральный	180	15.8	23.2	2.6	282	0.04	203
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93	0.39	262
	Бутерброд с маслом	50\5	4.0	4.6	24.2	156	0.00	1
Завтрак-2:	Напиток из лимона	150	0.07	0.01	15.15	55	4.04	Прил. №3
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	200	6.2	4.1	25.5	169	2.0	67
	Бульон мясокостный	200	1.7	1.4	0.3	21	0.09	69
	Каша гречневая рассыпчатая	150\4	11.2	7	46.2	296	0	160
	Гуляш	70\50	20.1	20.5	3.2	277	0.51	89
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.0	0.05	27.5	110	0.32	268
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.6	99.5		Метод.рук 2002 год
Полдник:	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	0.00	258
	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75		Метод.рук 2002 год
Ужин:	Каша пшеничная молочная жидкая	200\5	7.4	8	36.5	241		182
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.0	0.0	20.0	76	0.0	274
	Салат из моркови	60	0.6	2.7	8.7	60	2.3	18
Итого за девятый день			75.99	75.81	270.67	2035.5	9.7	

День-10								
Завтрак-1:	Каша молочная «Дружба»	200\5	6.3	8.1	33.5	232	0.53	183
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93	0.39	262
	Бутерброд с маслом	50\5	4.0	4.6	24.2	156	0.00	1
Завтрак-2:	Напиток из плодов шиповника	150	0.3	0.15	13.5	55.5	60.0	273
Обед:	Свекольник	200	1.8	4.1	11.9	95	5.6	64
	Бульон мясокостный	200	1.7	1.4	0.3	21	0.09	69
	Рагу из овощей	200	3.7	10	17.1	174	11.6	141
	Котлета рубленая из мяса птицы	70	10.5	14.9	10.6	220	0.27	125
	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	1.60	269
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.6	99.5		Метод.рук 2002 год
Полдник:	Кисель	200	0	0	20	76	0.00	319
	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75		Метод.рук 2002 год
Ужин:	Оладьи с молоком сгущенным	140/30	12.8	12	70.8	442	0.54	262
	Какао с молоком	200	3.2	3.1	13.5	93	0.52	264
	Банан	50	0.8	0.3	10.5	48	4	Прил. №3
Итого за десятый день:			53.12	62.97	294.82	1948	85.14	
Итого за весь период:			623.08	638.9	2625.3	18687	658.6	
Среднее значение за период			62.3	63.89	262.53	1868.7	65.86	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			103.8	103.8	103.8	103.8		