

Утверждаю
М.Е.ЮУ «Детский сад №93»
И.Н. Рыжкова
Приказ №329 от 09.01.2021г.



10-дневное меню (апрель-сентябрь)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Понедельник								
завтрак:	Каша молочная геркулесовая (манная)	200	4,05	5,69	20,36	149	0	67
	Чай с сахаром и молоком	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	132,134
	Печенье (вафли, сухарик, зефир, пряник)	20	0,06	0,02	9,99	40	0,02	94
итого			4,15	5,72	37,34	217	0,04	
Второй завтрак:	Сок (напиток из сухофруктов)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	122,130
обед:	Свежий помидор (свеж.огурец) с раст. маслом	60	0,4	0,05	1,25	19,45	5	20
	Суп картофельный (с клецками, с гречками,рыбный)	200	8,14	5,08	18,37	129,68	6,42	43
	Куры запеченные в соусе с овощами	70/50	11,2	15,5	20,2	225,97	8,24	
	Отварная гречка (тушеная капуста, картофель)	150	5,3	9,0	15,2	133,3	9,16	65
	Компот из фруктов (лимонов)	180	0,4	0	20,22	106,6	0,6	87
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	14,9	75,6	0	93
	Хлеб пшеничн	20	2,4	0,4	17,73	87	0	93
итого			30,69	30,08	117,97	823,5	31,42	
Полдник:	Фрукты (любые по поставке)	200	0,8	0,4	19,6	188	17,12	
Ужин:	Запеканка творожная (крупеник, макаронник, рисово-творожный пудинг, сырники)	100	16,6	23,61	38,56	395	0,61	79
	Кисель	200	0,09	0,3	24,9	108,2	1,05	118
	Хлеб пшен	30	1,84	0,64	22,56	68,32	0	93
Итого			19,33	24,96	105,62	759,4	18,78	
Итого за день			54,17	60,76	260,93	1803,15	50,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 вторник								
завтрак:	Каша молочная рисовая	180	4,59	4,1	13,8	169,6	0	70
	Кофейный напиток с молоком	180	4,7	2,4	16,4	101	1,17	120
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,5	8,2	15,6	140	0	93
	Сыр	6,0	2,5	6,5	10,06	60,0	0,06	
итого			14,29	21,2	55,86	470,6	1,23	
Второй завтрак:	Сок (напиток из ягод, с.фруктов)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	122,130
обед:	Свежий огурец (салат из свежей капусты) с маслом растит	60		0	1,5	8,4	4,4	135
	Суп вермишелевый (щи)	200	5,1	3,9	8,5	92,6	5,1	33
	Голубцы мясные (суфле, тефтели, биточки)	70/50	3,9	5,65	14,9	201,5	10	92
	Соус сметанный	40	0,6	2,31	9,36	49,49	0,2	115
	Компот из чёрной смородины (свеж мор ягода)	200	0,59	0,23	16,65	97	7	123
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	14,9	76,5	0	93
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	17,73	87	0	93
итого			16,82	12,54	92,64	658,49	28,7	
Полдник:	Кефир (Йогурт)	180	4,2	2,5	9,2	140	1,25	
	Пряник (хлеб с повидлом, сладкие сухарики)	40	2,65	0,5	18,15	138	3,4	94
Итого			6,85	3,0	27,35	278	4,65	
Ужин:	(Салат из зелен. горошка +кукур, омлет)	60	4,67	6,92	26,52	174,4	2,18	3
	Рыбные тефтели (суфле, биточки)	70	8,43	4,93	8,16	124	0,76	88
	Соус томатный	40	0,5	1,93	9,21	29,68	0,95	
	Напиток шиповника	200	0,6	0,27	18,97	61	25	129
	Хлеб пшеничн	30	1,84	0,64	22,56	68,32	0	93
Итого			16,04	23,82	85,42	457,4	28,89	
Итого за день			54	60,56	261,27	1864,49	63,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Среда								
завтрак:	Каша молочная манная	180	8,7	5,2	15,16	107,5	0,9	
	Какао-напиток с молоком	200	4,26	3,64	15,71	118,4	1,6	117
	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	2,5	8,2	15,6	140	0	
	Сыр	6	2,5	6,5	10,6	60	0,06	
итого			17,96	23,54	57,51	425,9	5,12	
Второй завтрак:	Напиток витамин. из фруктов, с/фруктов, ягод	150	1,8	0,27	22	82	20	122
обед:	Салат из свежей моркови (салат из зеленого горошка с луком)	60	2,67	6,93	26,52	174,4	2,8	133
	Суп рассольник (харчо) со сметаной	200/11	3,32	9,04	26,51	184,5	6,5	153
	Котлеты мясные (суфле, тефтели, биточки)	70	4,59	5,25	16,82	99,8	3,1	98
	Капуста тушеная	200	2,17	5,35	16,7	100,64	8,1	48
	Компот из фруктов (лимонов, сухофруктов, черн. смород.	200	0,59	0,23	16,65	97	7	123
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	14,9	76,6	0	93
	Хлеб пшеничный	20	2,31	0,31	17,73	87	0	93
итого			19,89	27,82	136,83	901,94	28,88	
Полдник:	Сок (по поставке)	100	0,5	0,1	10,1	46	18	130
	Вафли (печенье)	40	2,04	0,28	19,88	256,8	0,1	94
Итого			2,54	0,38	29,98	302,8	18,1	
Ужин:	Овощной салат (винегрет, картофельное пюре с сельдью	120	1,6	5,2	8,4	91,5	10,8	25
		70	9,7	8,5	0	145	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	22,56	68,32	0	93
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	132
Итого			13,18	9,15	37,95	232,82	0,05	
Итого за день			53,57	60,84	262,27	1863,46	52,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Четверг								
завтрак:	Каша молочная «Дружба»	180	6,5	6,6	43,2	120,8	1,2	
	Кофейный-напиток с молоком	200	4,7	2,49	16,4	101,0	1,17	126
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,5	8,2	15,6	140	0	93
	сыр	6	2,5	6,5	10,57	60	0,06	
итого			16,2	23,7	85,77	421,18	2,37	
Второй завтрак:	Напиток витамин. из кураги, с/фруктов, ягод	150	1,8	0,27	22	82	2	122
обед:	Салат из св.капусты(свеж. Огурец, и моркови с раст. маслом)	60	0,70	3,20	2,2	40,6	4,6	11
	Суп гороховый со сметаной	200/11	5,3	0,5	4,9	94	4,6	35
	Рулет мясной (с яйцом, с капустой)	70	6,9	6,25	10,82	135	2,13	
	Соус сметанный	40	0,6	2,31	6,36	49,49	0,02	115
	Компот из фруктов (лимонов, сухофруктов, черн. смород.	150	0,44	0,02	22,3	97	20,8	123
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	14,9	76,6	0	93
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	17,73	87	0	
итого			20,49	13,3	101,21	661,49	34,15	
Полдник:	Молоко	200	4,58	4,08	5,58	85	2,05	127
	Сдобная выпечка (ватрушка,пирожок)	50	3,22	6,94	14,32	188,16	0,5	105
Итого			7,8	11,02	19,9	273,16	2,1	
Ужин:	Каша перловая (макароны с сыром)	150	2,73	5,12	26,73	196,4	10,5	67
	Гуляш из печени (соус из гов. сердец)	65	6,25	6,49	1,43	187,23	0,6	93
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	22,56	68,32	0	93
	Чай с сахаром, сок	180	0,06	0,02	4,9	37	0,03	132
Итого			10,88	12,27	55,62	488,95	111,13	
Итого за день			55,37	60,29	262,5	1844,98	49,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Пятница								
завтрак:	Каша молочная пшеничная	180	4,97	5,65	22,03	119,3	0,3	66
	Какао-напиток с молоком	200	4,26	3,64	15,71	118,4	1,6	117
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,5	8,2	15,62	140	0	93
	Сыр	6	2,5	6,5	10,6	60	0,06	
итого			14,23	23,99	63,94	437,7	1,96	
Второй завтрак:	Сок (напиток витамин. из изюма, с/фруктов, ягод)	100	1,8	0,27	22	82	36,3	122,130
обед:	Свеж. помидор (свеж. Огурец с раст маслом)	60	0,4	0,05	1,25	19,45	3,5	20
	Борщ (щи, свекольник) со сметаной	200/11	7,9	7,44	28,27	197,08	15,61	28,30
	Мясные тефтели (биточки)	70	10,63	7,93	15,16	275	0,18	105
	Соус томатный	40	0,5	1,93	8,21	29,68	0,95	116
	Компот из лимонов (сухофруктов, черн. смород.	200	0,32	0,01	22,87	91,6	15,8	123,87
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87	0	93
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	8,37	42,88	0	93
итого			26,3	18,4	131,03	824,69	36,04	
Полдник:	Фрукты (по поставке)	200	1,8	0,2	18,0	112,0	10	
Итого			1,8	0,2	18,0	112,0	10	
Ужин:	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	22,56	68,32	0	
	Сырники	95	0,09	0,27	21,97	82,7	1,05	83
	Кисель	200	0,06	0,27	23,97	71,0	15	118
Итого			1,99	1,18	45,94	222,02	16,05	
Итого за день			44,32	43,77	258,91	1596,41	54,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 понедельник								
завтрак:	Каша молочная гречневая	180	4,16	1,12	23,18	119,7	0	64
	Чай с молоком	1800	0,04	0	12,16	46,44	7,0	132
	Печенье (вафли, пряник)	40	0,12	0,04	19,9	80	0,04	93
итого			4,32	1,16	55,24	246,14	7,04	
Второй завтрак:	Напиток из ягод	150	0,22	0,09	16,6	68,1	19,3	
обед:	Салат из свеж. огурца (свеж помидор)	60	11,16	0,07	1,7	10,5	7,5	135
	Суп с клецками (с гренками) со сметаной	200/11	11,46	5,12	22,9	176,2	14,0	43
	Макароны отварные с курами тушеными	130/70	8,5	9,43	47,97	211	0,4	75
	Компот из сухофруктов (черн. смород.)	180	0,4	0	20,22	80,6	0,6	123
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	93
	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,42	8,33	69,9	0	93
итого			34,09	15,48	134,29	723,3	41,85	
Полдник:	Фрукты (по поставке)	200	0,8	0,4	19,6	88	20	
Итого			0,8	0,4	19,6	88	20	
Ужин:	Творожная запеканка (лапшевник, пудинг)	100	18,17	12,9	29,2	306	0,4	79
	Кисель	150	0,09	0,03	21,9	82,8	1,05	118
	Хлеб пшенич	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	93
Итого			20,54	13,6	85,61	551,8	21,45	
Итого за день			58,95	29,42	275,14	1521,24	70,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Вторник								
завтрак:	Молочная вермишель	180	6,67	8,64	27,86	209,43	1,73	33
	Кофейный-напиток с молоком	180	5,04	5,76	20,44	55,32	7,48	126
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	0,5	6,7	14,91	59,8	0,05	93
	Сыр	6	1,5	1,92	0	23,76	0,1	
итого			15,99	23,29	63,27	416,11	9,36	
Второй завтрак:	Сок (напиток витамин. из изюма, с/фруктов, ягод)	100	0,45	0,1	9,9	41,4	1,8	122,130
обед:	Салат из свежей капусты с овощами (свеж. огурец)	60	1,56	2,2	5,43	45,8	6,6	9
	Суп фасолевый (рассольник) со сметаной	200/11	5,8	0,7	19,2	118,1	8,8	45
	Мясное суфле (тефтели, биточки)	70	12,73	14,3	10,4	255,99	26	110
	Соус томатный (сметанный)	30	0,54	7,29	7,4	95,43	0,06	116
	Компот из черн. смород. (лимонов, сухофруктов)	180	0,73	0,29	22,4	94,7	9,0	123
	Хлеб ржаной	50	3,35	0,6	17,9	87	0	93
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	17,75	657,13	68,99	93
итого			25,16	25,4	92,63	741,42	52,26	
Полдник:	Кефир	150	4,35	3,75	6	76	1,05	
	Сухарик (хлеб)	20	2,2	0,24	14,28	67,8	0	94
Итого			6,55	3,99	20,28	143,8	1,05	
Ужин:	Рыба отварная, тушеная с овощами	70/30	30,22	5,25	6,76	203,8	3,0	88
	Сложный гарнир из овощей (картофель)	60	2,02	3,03	7,51	69,67	11	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	93
	Напиток шиповника (чай с сахаром)	180	0,9	0,37	25,6	109,8	7,5	129
Итого			35,31	8,67	54,78	451,07	29,5	
Итого за день			83,01	61,35	230,96	1752,4	84,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Среда								
завтрак:	Каша молочная перлова	200	3,4	3,96	22,35	141	0	
	Какао-напиток с молоком	180	3,15	2,74	12,96	89	1,2	117
	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	2,45	7,6	14,62	136	0	93
	Сыр	6	1,5	1,92	0	23,76	0,1	
итого			10,5	16,18	49,93	389,76	1,3	
Второй завтрак:	Напиток витамин. из фруктов, с/фруктов, ягод	150	0,22	0,09	17,06	67,6	1,8	122
обед:	Салат из свежей моркови (с яблоком и изюмом)	60	0,51	3,12	4,7	48,69	3,38	135
	Суп рассольник (суп овощной) со сметаной	200/11	2,23	2,62	10,24	73,6	5,49	153,38
	Котлеты рубленые из курицы	70	12,21	5,36	3,81	113,8	1,4	
	Капуста тушеная (солянка)	130	3,19	4,23	13,31	128,84	7,53	
	Компот из фруктов (лимонов, сухофруктов, черн. смород.	180	0,32	0	24,87	99,6	0,9	123
	Хлеб ржаной	50	22,35	0,6	17,9	90	0	93
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	17,7	82,35	0	93
итого			23,43	16,02	91,89	622,13	20,5	
Полдник:	Сок (по поставке)	200	0,9	0,2	18,18	82,8	3,6	
	Вафли (печенье)	40	0,12	0,04	18,18	80	1,0	94
Итого			1,02	0,24	36,36	162,8	4,6	
Ужин:	Салат из зеленого горошка с луком	60	4,67	6,92	26,52	322	13,57	
	Омлет	900	7,94	15,27	1,51	175,8	0,13	77
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9	37,3	0,03	132
Итого			14,95	22,48	51,94	602,9	13,73	
Итого за день			49,9	54,92	230,12	1852,83	40,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Четверг								
завтрак:	Каша молочная кукурузная (сладкий плов)	150	3,25	3,61	44,04	210,65	2,63	
	Кофейный-напиток с молоком	180	5,04	5,76	20,44	55,32	7,48	126
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,45	7,56	14,62	136	0	
	Сыр	6	1,5	1,92	0	23,76	0,1	
итого			12,24	18,82	7,91	425,73	10,21	
Второй завтрак:	Сок (напиток витамин. из кураги, с/фруктов, ягод)	100	0,45	0,1	9,9	41,4	1,8	122,130
обед:	Свежий помидор(свеж. огурец, салат из св.капусты)	60	0,6	0,2	1,87	10,5	7,5	20,22
	Суп харчо со сметаной	200/11	7,37	7,92	25,45	218,96	7,5	
	Гуляш мясной	70/30	16,97	11,3	6,29	207,99	4,58	
	Картофельное пюре (гречка)	130	4,1	5,92	31,73	186,4	0,2	56
	Компот из лимонов (сухофруктов, черн. смород.)	180	0,32	0	24,87	99,6	0,93	123,87
	Хлеб ржаной	50	3,35	0,6	17,9	90	0	93
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	17,75	82,35	0	
итого			35,56	26,44	133,76	837,25	22,51	
Полдник:	Молоко	150	4,2	4,5	7,2	90	3,7	127
	Сдобная выпечка (ватрушка,пирожок)	50	4,22	6,94	24,32	188,16	0,5	
Итого			8,42	11,44	31,52	278,16	4,2	
Ужин:	Суфле из печени (сердце)	80	10,13	4,6	2,1	107,1	1,25	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	22,56	68,32	0	93
	Чай с сахаром, сок, шиповник	200	0,06	0,02	9,0	40	0	132
Итого			11,97	5,26	33,66	21,42	0,03	
Итого за день			68,19	61,96	283,04	1856,56	36,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 Пятница								
завтрак:	Макароны с сахаром	150	7,67	7,05	28,03	132,3	0,4	76
	Какао-напиток с молоком	200	4,26	3,64	17,71	118,4	1,6	117
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,5	8,2	15,6	140	0	
	Сыр	6	2,5	6,5	10,6	60	0,06	
итого			16,9	25,39	71,94	450,7	2,06	
Второй завтрак:	Напиток витамин. из изюма (с/фруктов, ягод)	100	1,8	0,27	22	82	3,3	122
обед:	Свеж. огурец (салат из зелен. горошка и кукурузы)	60	0,66	0	2,28	12,6	2,1	3
	Борщ (щи, свекольник) со сметаной	200/11	1,3	4,8	10,93	93,75	2,14	28
	Плов (мясные тефтели, биточки)	180	16	10,78	36,76	300,97	0,5	
	Компот из черн. смородины	200	0,44	0,02	27,3	113,86	15,4	123
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	14,9	87	0	93
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,33	47	0	
итого			23,77	16,56	122,5	650,18	13,44	
Полдник:	Фрукты (по поставке)	120	1,8	0,2	18,0	112	10	
Итого			1,8	0,2	18,0	122	10	
Ужин:	Ленивые творожные вареники	150	10,35	8,25	28,28	398,8	0,39	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	22,56	68,32	0	
	Кисель	200	0,09	0,27	21,9	82,7	16,05	
Итого			12,28	9,16	72,74	549,82	16,71	
Итого за день			54,75	61,31	285,18	1772,7	42,21	