

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 15

О.Н. Алексенко О.Н. Алексенко

04 04 2013 г.



**ОСНОВНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
МБДОУ Д/С № 15**

Рацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо варёное	40	5	5		63	25
	Макаронные изделия отварные С 1	110	4	4	27	173	78,03
	Чай сладкий сад	160			14	37	168
	Бутерброд с маслом. С 1	41	3	7	22	134	1,02
Итого за Завтрак		351	12	16	63	407	
Завтрак2	Сок фруктовый сад	180	1		19	83	177
	Итого за Завтрак2		180	1		19	83
Обед	Суп картофельный с бобовыми 1-й вариант) сад	200	7	2	22	131	149
	Шницель рыбный натуральный сад	80	11	4	9	133	258
	Соус томатный С 1	40		1	2	22	160
	Картофель отварной. С 1	130	3	3	14	121	54
	Салат из свеклы С 1	60	1	4	5	56	33
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко). С 1	180		13	13	55	155,02
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный). С 1	45	3	1	24	113	135,03
	Хлебобулочные изделия (пшеничный). С 1	36	3	1	21	97	135,04
Итого за Обед		771	28	29	110	728	
Полдник	Каша вязкая пшённая молочная С 1	120	4	4	17	125	96,03
	Пирожки печёные с капустой С 1	70	3	2	22	167	451
	Кисломолочный напиток кефир. С 1	120	3	3	5	64	175,02
	Итого за Полдник		310	10	9	44	356
Итого за день		1 612	51	54	236	1574	

Рацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая С 1	160	5	6	24	139	152,02
	Кофейный напиток с молоком С 1	160	2	3	16	95	161,02
	Бутерброд с маслом и сыром С 1	60	3	8	24	199	3,02
	Итого за Завтрак		380	10	17	64	433
Завтрак2	Фрукты натуральные свежие яблоко С 1	100			10	47	178,02
	Итого за Завтрак2		100			10	47
Обед	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной сад	200	3	5	7	94	56
	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе С 1	108	9	17	5	244	38,02
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) сад	130	7	4	30	185	166
	Овощи натуральные свежие (огурцы грунтовые) С 1	54			1	6	89,02
	Компот из смеси сухофруктов С 1	180			17	36	159,02
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный). С 1	45	3	1	24	113	135,03
	Хлебобулочные изделия (пшеничный) С 1	36	3	1	21	97	135,04
	Итого за Обед		753	25	28	105	775
Полдник	Сырники творожные, запечённые сад	120	8	8	18	250	83
	Соус сметанный сладкий С 1	50	2	3	6	67	183,02
	Кисломолочный напиток кефир С 1	120	3	3	5	64	175,02
	Итого за Полдник		290	13	14	29	381
Итого за день		1 523	48	59	208	1636	

ацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная сад	160	5	6	20	154	96
	Чай с лимоном сад	180			18	56	181
	Бутерброд с маслом. С 1	41	3	7	22	134	1,02
того за Завтрак		381	8	13	60	344	
завтрак2							
	Фрукты натуральные свежие яблоко С 1	100			10	47	178,02
того за Завтрак2		100			10	47	
Обед	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной сад	200	4	6	10	117	27
	Картофельное пюре С 1	130	3	2	20	119	62
	Печень по-строгановски сад	70/40	11	6	4	134	102
	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом С 1	60	1	3	5	56	98,03
	Сок фруктовый сад	180	1		19	83	177
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный). С 1	45	3	1	24	113	135,03
	Хлебобулочные изделия (пшеничный). С 1	36	3	1	21	97	135,04
	того за Обед		761	26	19	103	719
полдник							
	Пудинг творожный с молоком сгущенным сад	140/25	13	18	49	387	128
	Кисломолочный напиток кефир. С 1	120	3	3	5	64	175,02
того за Полдник		285	16	21	54	451	
того за день		1 527	50	53	227	1561	

ацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес") сад	160	5	5	15	125	43
	Бутерброд с маслом и сыром С 1	60	3	8	24	199	3,02
	Какао с молоком (1-й вариант) сад	180	3	3	21	123	171
того за Завтрак		380	11	16	60	447	
завтрак2							
	Фрукты натуральные свежие яблоко С 1	100			10	47	178,02
того за Завтрак2		100			10	47	
Обед							
	Суп с клецками на курином бульоне сад	200	5	2	17	114	18
	Курица отварная С 1	80	10	11		186	58,02
	Соус белый основной С 1	50		1	3	20	158
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушёные) С 1	130	4	5	29	131	60
	Икра свекольная С 1	60	2	3	11	78	100,02
	Компот из смеси сухофруктов С 1	180			17	36	159,02
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный). С 1	45	3	1	24	113	135,03
Хлебобулочные изделия (пшеничный). С 1	36	3	1	21	97	135,04	
того за Обед		781	27	24	122	775	
полдник							
	Рыба, запечённая с картофелем по-русски С 1	135	9	7	22	185	88,02
	Кисломолочный напиток кефир. С 1	120	3	3	5	64	175,02
	Кондитерские изделия (печенье). С 1	60	1	6	45	250	137,02
того за Полдник		315	13	16	72	499	
того за день		1 576	51	56	264	1768	

рацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный С 1	160	13	15	5	200	77
	Салат из зеленого горошка С 1	45	1	3	3	42	107
	Кофейный напиток с молоком С 1	160	2	3	16	95	161,02
	Бутерброд с маслом. С 1	41	3	7	22	134	1,02
Итого за Завтрак		406	19	28	46	471	
Завтрак2							
	Сок фруктовый сад	180	1		19	83	177
Итого за Завтрак2		180	1		19	83	
Обед	Свекольник со сметаной(2-й вариант) С 1	200	2	4	17	107	23,02
	Плов сад	230	14	17	53	412	265
	Икра кабачковая для детского питания С 1	60	1	1	4	38	104
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко). С 1	180		13	13	55	155,02
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный). С 1	45	3	1	24	113	135,03
	Хлебобулочные изделия (пшеничный). С 1	36	3	1	21	97	135,04
Итого за Обед		751	23	37	132	822	
Полдник	Каша мванная- молочная жидкая С 1	120	4	5	18	104	152,02
	Булочка домашняя сад	60	4	3	39	250	196
	Кисломолочный напиток кефир. С 1	120	3	3	5	64	175,02
	Итого за Полдник		300	11	11	62	418
Итого за день		1 637	54	76	259	1794	

рацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо варёное	40	5	5		63	25
	Каша вязкая (пшеничная) с маслом С 1	110	2	3	29	159	124
	Чай сладкий сад	180			16	42	168
	Бутерброд с маслом. С 1	41	3	7	22	134	1,02
Итого за Завтрак		371	10	15	67	398	
Завтрак2							
	Сок фруктовый сад	180	1		19	83	177
Итого за Завтрак2		180	1		19	83	
Обед	Борщ со сметаной С 1	200	2	2	8	96	6
	Котлеты или биточки рыбные запеченные с соусом сад	80/50	11	7	14	165	265
	Картофель отварной. С 1	130	3	3	14	121	54
	Салат из свеклы с зеленым горошком С 1	60	1	3	5	46	34
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко). С 1	180		13	13	55	155,02
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный). С 1	45	3	1	24	113	135,03
	Хлебобулочные изделия (пшеничный). С 1	36	3	1	21	97	135,04
Итого за Обед		781	23	30	99	693	
Полдник	Каша геркулесовая молочная. С 1	120	3	4	13	82	150,02
	Булочка российская С 1	60	2	4	37	250	129,02
	Кисломолочный напиток кефир. С 1	120	3	3	5	64	175,02
	Итого за Полдник		300	8	11	55	396
Итого за день		1 632	42	56	240	1570	

Виднок: Сад (зима-весна)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис) сад	160	5	8	19	166	43
	Какао с молоком (1-й вариант) сад	160	3	3	21	123	171
	Бутерброд с маслом и сыром С 1	60	3	8	24	199	3,02
	Итого за Завтрак	380	11	19	64	488	
Завтрак2	Фрукты натуральные свежие яблоко С 1	100			10	47	178,02
	Итого за Завтрак2	100			10	47	
Обед	Суп шахтёрский, с мясом и со сметаной сад	200	4	6	20	144	101
	Залежанка капустная с мясом С 1	230	13	20	19	415	51,02
	Соус сметанный С 1	40	1	2	1	31	182,02
	Компот из смеси сухофруктов С 1	180			17	36	159,02
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный). С 1	45	3	1	24	113	135,03
	Хлебобулочные изделия (пшеничный). С 1	36	3	1	21	97	135,04
Итого за Обед	731	24	30	102	836		
Полдник	Залежанка из творога сад	120	9	8	21	234	237
	Соус молочный сладкий сад	50	2	3	15	32	449
	Кисломолочный напиток кефир. С 1	120	3	3	5	64	175,02
	Итого за Полдник	290	14	14	41	330	
Итого за день	1 501	49	63	217	1701		

Виднок: Сад (зима-весна)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны, залеченные с яйцом С 1	110	6	6	17	156	208
	Икра кабачковая для детского питания С 1	60	1	1	4	38	104
	Чай с молоком С1	160	4	5	23	153	167,01
	Бутерброд с маслом. С 1	41	3	7	22	134	1,02
Итого за Завтрак	371	14	19	66	481		
Завтрак2	Фрукты натуральные свежие яблоко С 1	100			10	47	178,02
	Итого за Завтрак2	100			10	47	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками сад	223	5	6	15	164	19
	Оладьи из печени С 1	110	6	12	4	206	45,02
	Картофельное пюре С 1	130	3	2	20	119	62
	Огурец соленый (промышленного производства)	59	1		2	12	2
	Компот из яблок с лимоном С 1	180			23	94	156
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный). С 1	45	3	1	24	113	135,03
	Хлебобулочные изделия (пшеничный). С 1	36	3	1	21	97	135,04
Итого за Обед	783	23	22	109	805		
Полдник	Суп молочный с крупой (пшено) С 1	120	3	4	11	89	142
	Кондитерские изделия(пряник) С 1	60	3	1	43	208	137,04
	Кисломолочный напиток кефир. С 1	120	3	3	5	64	175,02
Итого за Полдник	300	9	8	59	361		
Итого за день	1 554	46	49	244	1694		

Условия: Сад (зима-весна)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая С 1	160	5	4	20	186	151,02
	Чай сладкий сад	180			16	42	168
	Бутерброд с маслом и сыром С 1	60	3	8	24	199	3,02
		400	8	12	60	427	
Итого за Завтрак							
Завтрак2	Сок фруктовый сад	180	1		19	83	177
		180	1		19	83	
Итого за Завтрак2							
Обед	Суп картофельный рыбный с крупой сад	200	5	3	10	95	84
	Куриное рагу с картофелем С 1	230	11	15	27	327	60,02
	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом С 1	60	1	3	5	56	98,03
	Компот из смеси сухофруктов С 1	180			17	36	159,02
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный). С 1	45	3	1	24	113	135,03
	Хлебобулочные изделия (пшеничный). С 1	36	3	1	21	97	135,04
		751	23	23	104	724	
Итого за Обед							
Полдник	Пирожок печёный с мясом (печенью) и картофелем С 1	70	9	6	26	230	437
	Кисломолочный напиток кефир. С 1	120	3	3	5	64	175,02
	Фрукты натуральные свежие яблоко С 1	100			10	47	178,02
		290	12	9	41	341	
Итого за Полдник							
Итого за день							

Условия: Сад (зима-весна)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный С 1	160	13	15	5	200	77
	Огурец соленый (промышленного производства)	59	1		2	12	2
	Кофейный напиток с молоком С 1	160	2	3	16	95	161,02
	Бутерброд с маслом. С 1	41	3	7	22	134	1,02
		420	19	25	45	441	
Итого за Завтрак							
Завтрак2	Фрукты натуральные свежие яблоко С 1	100			10	47	178,02
		100			10	47	
Итого за Завтрак2							
Обед	Свекольник со сметаной (2-й вариант) С 1	200	2	4	17	107	23,02
	Запеканка вермишелевая с мясом сад	230	5	16	26	229	285
	Соус сметанный с томатом сад	30	1	2	2	24	355
	Капуста тушеная С 1	60	2	3	11	70	48,02
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко). С 1	180		13	13	55	155,02
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный). С 1	45	3	1	24	113	135,03
	Хлебобулочные изделия (пшеничный). С 1	36	3	1	21	97	135,04
		781	16	40	114	695	
Итого за Обед							
Полдник	Каша манная молочная жидкая С 1	120	4	6	18	104	152,02
	Кондитерские изделия (печенье). С 1	60	1	6	45	250	137,02
	Кисломолочный напиток кефир. С 1	120	3	3	5	64	175,02
		300	8	14	68	418	
Итого за Полдник							
Итого за день							

сумма за период	15 784	478	589	2356	16474	
среднее значение за период		47,8	58,9	235,6	1647,4	

В данном шнуре прошито, пронумеровано и скреплено печатью ()

_____ листов

Заведующий МБДОУ д/с № 15

А.И.С.

О.Н.Алексенко

