

Десятидневное меню весенне-летний сезон СП детский сад «Капитошка» ГБОУ ООШ с. Старосемейкино

Понедельник

| | | | | | | | |
|-------|----------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 | Завтрак | Каша молочная геркулесовая | 200 | 5,39 | 6,38 | 17,13 | 187 |
| 2 | | Бутерброд с маслом | 50 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 |
| 3 | | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| | | Итого: | 430 | 12,12 | 19 | 51,22 | 464 |
| 11 | 2завтрак | Кисломолочный продукт(йогурт) | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| | | Итого: | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| 5 | Обед | Салат картофельный с огурцом соленым | 60 | 0,84 | 6,79 | 5,64 | 88 |
| 6 | | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 2,31 | 4,73 | 15,42 | 120,5 |
| 54-5м | | Котлеты из мяса птицы | 75 | 14,5 | 3,6 | 9,4 | 128,3 |
| 8 | | Макаронны отварные | 150 | 4,5 | 3,57 | 14,44 | 168 |
| 9 | | Хлеб ржаной | 45 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| 10 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | | Итого: | 780 | 24,93 | 19,25 | 92,59 | 713,8 |
| 4 | Полдник | Сок фруктовый/овощной | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| 12 | | Кондитерское изделие(пряник) | 50 | 4,5 | 5,8 | 12,64 | 250,2 |
| | | Итого: | 250 | 4,5 | 5,8 | 30,64 | 310,2 |
| 13 | Ужин | Омлет натуральный | 105 | 8,28 | 12 | 12,86 | 193 |
| 9 | | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
| 14 | | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 |
| 61 | | Фрукт(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | | Итого: | 450 | 11,91 | 12,89 | 55,22 | 390 |
| | | Итого за день | 2060 | 57,81 | 61,74 | 235,67 | 1966,5 |

Вторник

| | Вторник | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|----|----------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 15 | Завтрак | Каша вязкая пшеничная с маслом | 200 | 5,67 | 6,28 | 12,55 | 200 |
| 2 | | Бутерброд с маслом | 50 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 |
| 16 | | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| | | Итого: | 430 | 11,58 | 18,12 | 45,18 | 461 |
| 11 | 2завтрак | Кисломолочный продукт(снежок) | 150 | 5,04 | 4,5 | 7,2 | 90 |
| | | Итого: | 150 | 5,04 | 4,5 | 7,2 | 90 |
| 40 | Обед | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 |
| 78 | | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,94 | 8,31 | 22,89 | 200,95 |
| 26 | | Плов из птицы | 150 | 10,44 | 5,95 | 8,99 | 239,3 |
| 9 | | Хлеб ржаной | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
| 10 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | | Итого: | 655 | 17,73 | 17,6 | 84,7 | 703,05 |
| 21 | Полдник | Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| 69 | | Кондитерское изделие(вафля) | 50 | 4,5 | 5,88 | 44,64 | 150,2 |
| | | Итого: | 250 | 5,86 | 5,88 | 73,66 | 266,39 |
| 44 | Ужин | Картофельное пюре | 150 | 5 | 7,7 | 13,7 | 158,3 |
| 9 | | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
| 54 | | Огурец порционно | 60 | 0,36 | 0,05 | 1,13 | 6,3 |
| 14 | | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 |
| 61 | | Фрукт(груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 |
| | | Итого: | 555 | 8,99 | 8,54 | 57,69 | 360,6 |
| | | Итого за день | 2040 | 49,2 | 54,64 | 268,43 | 1881,04 |

Среда

| | Среда | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|----|----------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 23 | Завтрак | Каша манная с маслом | 200 | 3,52 | 3,07 | 32,57 | 167 |
| 2 | | Бутерброд с маслом | 50 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 |
| 3 | | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| | | Итого: | 430 | 10,25 | 15,69 | 66,66 | 444 |
| 11 | 2завтрак | Кисломолочный продукт(Снежок) | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| | | Итого: | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| 54 | Обед | Огурец порционный | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| 77 | | Борщ со сметаной на м/б | 200 | 1,81 | 2,91 | 12,74 | 102,5 |
| 78 | | Пюре гороховое(горошница) | 100 | 4,2 | 2,3 | 12,5 | 113 |
| 68 | | Фрикадельки из птицы | 70 | 11,2 | 9,1 | 6 | 149,8 |
| 9 | | Хлеб ржаной | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
| 10 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | | Итого: | 675 | 21,32 | 14,88 | 80,93 | 589,7 |
| 4 | Полдник | Сок фруктовый/овощной | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| 12 | | Кондитерское изделие(пряник) | 50 | 4,5 | 5,88 | 44,64 | 250,2 |
| | | Итого: | 250 | 4,5 | 5,88 | 62,64 | 310,2 |
| 76 | Ужин | Капуста, тушенная с мясом птицы | 150 | 14,3 | 23,09 | 13,74 | 272 |
| 9 | | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
| 14 | | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0 | 2,13 | 47 |
| 61 | | Фрукт(груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 |
| | | Итого: | 495 | 17,93 | 23,88 | 46,6 | 468 |
| | | Итого за день | 2000 | 58,35 | 65,13 | 262,83 | 1900,4 |

Четверг

| № | Четверг | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|------|----------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 29 | Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 4,18 | 8,5 | 23,54 | 185 |
| 62 | | Бутерброд с сыром | 55 | 6,45 | 7,27 | 17,77 | 162,25 |
| 16 | | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| | | Итого: | 485 | 13,48 | 18,18 | 55,67 | 438,25 |
| 11 | 2завтрак | Кисломолочный продукт(йогурт) | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 |
| | | Итого: | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 |
| 74 | Обед | Салат из свеклы с соленым огурцом | 50 | 0,49 | 2,09 | 2,93 | 36,3 |
| 60 | | Суп с рыбными консервами | 200 | 3,6 | 8,4 | 10,33 | 167 |
| 32 | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,59 | 9,09 | 38,64 | 245 |
| 77 | | Котлета рыбная | 70 | 9,7 | 1,5 | 6,7 | 79,1 |
| 9 | | Хлеб ржаной | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
| 10 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | | Итого: | 715 | 27,01 | 21,59 | 106,79 | 743,4 |
| 27 | Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 2,8 | 5 | 9,6 | 106 |
| 50 | | Кондитерское изделие(печенье) | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | | Итого: | 250 | 6,55 | 9,9 | 46,8 | 314,5 |
| 76 | Ужин | Пудинг из творога с рисом | 150 | 2,67 | 5,82 | 11,19 | 108 |
| пром | | Сгущенное молоко или повидло | 20 | 3,19 | 0,49 | 19,3 | 103 |
| 14 | | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 |
| 61 | | Фрукт(яблоко) | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,47 | 52 |
| | | Итого: | 470 | 6,16 | 6,48 | 54,09 | 310 |
| | | Итого за день | 2100 | 58,42 | 60,65 | 270,91 | 1898,15 |

Пятница

| № | Пятница | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|------|----------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 48 | Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 4,09 | 4,07 | 32,09 | 177 |
| 62 | | Бутерброд с сыром | 55 | 6,45 | 7,27 | 17,77 | 162,25 |
| 3 | | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| | | Итого: | 435 | 14,21 | 14,53 | 65,68 | 446,25 |
| 11 | 2завтрак | Кисломолочный продукт(йогурт) | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| | | итого: | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| 37 | Обед | Салат из зеленого горошка с луком | 50 | 1,3 | 3,07 | 3,35 | 46 |
| 38 | | Щи со сметаной на м/б | 200 | 5,16 | 6,45 | 10,12 | 117,72 |
| 39 | | Картофельная запеканка с мясом | 165 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 |
| 9 | | Хлеб ржаной | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
| 10 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | | итого: | 660 | 22,22 | 19,53 | 87,36 | 616,72 |
| 21 | Полдник | Кисель плодово-ягодный | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 |
| 69 | | Кондитерское изделие(вафля) | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| | | итого: | 250 | 9,55 | 9,9 | 46,8 | 314,5 |
| 47 | Ужин | Оладьи с джемом или с | 150 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168 |
| пром | | Сгущ. молоко | 20 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 |
| 14 | | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 6,02 | 21,1 |
| 61 | | Фрукт(груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 |
| | | итого: | 470 | 6,72 | 7,73 | 47,39 | 281,9 |
| | | Итого за день: | 1965 | 57,05 | 56,49 | 253,23 | 1747,87 |

Понедельник

| | Понедельник | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|----|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 41 | Завтрак | Каша гречневая вязкая | 200 | 7,21 | 5,28 | 29,9 | 184 |
| 2 | | Бутерброд с маслом | 50 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 |
| 16 | | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| | | Итого: | 430 | 13,12 | 17,12 | 62,53 | 445 |
| 4 | Завтрак | Сок фруктовый /овощной | 180 | 1,8 | | 18,18 | 76 |
| | | Итого: | 180 | 1,8 | | 18,18 | 76 |
| 40 | Обед | Икра кабачковая | 60 | 0,3 | 1,18 | 1,93 | 20 |
| 49 | | Суп картофельный на м/б | 200 | 2,34 | 2,82 | 10,71 | 101 |
| 79 | | Биточки из кур | 70 | 10,5 | 7,5 | 6,5 | 132 |
| 36 | | Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 14,67 | 180 |
| 9 | | Хлеб ржаной | 45 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| 10 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | | Итого: | 725 | 19,56 | 17,43 | 81,5 | 642 |
| 21 | Полдник | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| 50 | | Кондитерское изделие(Печенье) | 50 | 3 | 7,9 | 19,8 | 166,8 |
| | | Итого: | 250 | 3 | 7,9 | 37,8 | 226,8 |
| 80 | Ужин | Макароны отварные с овощами | 150 | 12,2 | 12,29 | 70,7 | 421 |
| 9 | | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
| 14 | | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 103 |
| 61 | | Фрукт(яблоко) | 100 | 0,6 | 0,5 | 13,4 | 60,5 |
| | | Итого: | 495 | 16,03 | 13,28 | 116,66 | 687,5 |
| | | Итого за день: | 2080 | 53,51 | 55,73 | 285,3 | 2077,3 |

Вторник

| № | Вторник | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|----|---------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| 23 | Завтрак | Каша манная с маслом | 200 | 2,09 | 4,07 | 32,09 | 177 |
| 2 | | Бутерброд с маслом | 40 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 |
| 3 | | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| | | Итого: | 420 | 8,82 | 16,69 | 66,18 | 454 |
| 11 | Завтрак | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| | | Итого: | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| 54 | Обед | Огурец порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 2,5 | 8,4 |
| 43 | | Свекольник со сметаной на м/б | 200 | 3,92 | 6,33 | 10,05 | 12,35 |
| 56 | | Жаркое по-домашнему | 150 | 27,53 | 9,47 | 21,95 | 265 |
| 9 | | Хлеб ржаной | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
| 10 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,75 | 113 |
| | | Итого: | 655 | 35,56 | 16,37 | 82,68 | 501,75 |
| 21 | Полдник | Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,36 | 0 | 21,02 | 116,19 |
| 69 | | Кондитерское изделие(вафля) | 50 | 1,5 | 10,2 | 25 | 110 |
| | | Итого: | 250 | 2,86 | 10,2 | 46,02 | 226,19 |
| 32 | Ужин | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,59 | 6,09 | 38,64 | 243 |
| 14 | | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| 61 | | Фрукт(груша) | 100 | 1,19 | 0,49 | 12,43 | 103 |
| 9 | | Хлеб пшеничный | 45 | 2,19 | 0,049 | 20,13 | 103 |
| | | Итого: | 495 | 7,03 | 6,649 | 81,19 | 489 |
| | | Итого за день: | 1970 | 58,62 | 54,709 | 282,07 | 1759,44 |

Среда

| | Среда | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|----|----------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 48 | Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 4,52 | 6,07 | 30,57 | 177 |
| 72 | | Бутерброд с маслом | 50 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 |
| 16 | | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| | | Итого: | 430 | 10,43 | 17,91 | 63,2 | 438 |
| 11 | 2завтрак | Кисломолочный продукт (Снежок) | 150 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 |
| | | Итого: | 150 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 |
| 73 | Обед | Винегрет с маслом растительным | 60 | 0,83 | 6,1 | 4,39 | 54,96 |
| 25 | | Суп гороховый с гренками | 200 | 3,95 | 3,78 | 11,7 | 96 |
| | | Макаронная запеканка с мясом | 200 | 22,02 | 9,79 | 22,95 | 239 |
| 9 | | Хлеб ржаной | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
| 10 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | | Итого: | 705 | 30,43 | 20,18 | 87,23 | 605,96 |
| 21 | Полдник | Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| 50 | | Кондитерское изделие (Печенье) | 50 | 4,5 | 5,88 | 24,64 | 250,2 |
| | | Итого: | 250 | 5,86 | 5,88 | 53,66 | 366,39 |
| 32 | Ужин | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,59 | 6,09 | 18,64 | 143 |
| 9 | | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
| 14 | | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 |
| 61 | | Фрукт(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | | Итого: | 495 | 7,22 | 6,98 | 61 | 340 |
| | | Итого за день | 2030 | 58,8 | 55,45 | 284,53 | 1892,55 |

Четверг

| | Четверг | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|----|---------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|
| 29 | Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,18 | 8,5 | 23,54 | 185 |
| 62 | | Бутерброд с сыром | 55 | 6,45 | 7,27 | 17,77 | 162,25 |
| 3 | | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| | | Итого: | 485 | 19,3 | 18,96 | 57,13 | 454,25 |
| 11 | Завтрак | Кисломолочный продукт(йогурт) | 180 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| | | Итого: | 180 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| 42 | Обед | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,32 | 1,73 | 1,216 | 21,4 |
| 60 | | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,6 | 8,4 | 8,33 | 153 |
| 44 | | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 |
| 75 | | Рыбные биточки | 70 | 9,7 | 1,5 | 6,7 | 79,1 |
| 9 | | Хлеб ржаной | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
| 10 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | | Итого: | 725 | 23,31 | 16,94 | 84,866 | 607,5 |
| 34 | Полдник | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 |
| 12 | | Кондитерское изделие(Пряник) | 60 | 1,7 | 4,4 | 13,2 | 129 |
| | | Итого: | 260 | 1,86 | 4,41 | 28,12 | 190,56 |
| 57 | Ужин | Сырники со сгущ.молоком | 150 | 7,2 | 10,69 | 36,2 | 453,3 |
| 14 | | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 |
| 61 | | Фрукт(груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 |
| | | Итого: | 450 | 7,64 | 10,99 | 58,63 | 546,3 |
| | | Итого за день | 2100 | 56,46 | 56,1 | 234,746 | 1887,11 |

Пятница

| | Пятница | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|----|---------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 64 | Завтрак | Каша «ДРУЖБА" вязкая | 250 | 5,5 | 6,85 | 23,39 | 169 |
| 62 | | Бутерброд с сыром | 55 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 |
| 16 | | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| | | Итого: | 485 | 11,41 | 18,69 | 56,02 | 430 |
| 11 | Завтрак | Кисломолочный продукт(Снежок) | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| | | Итого: | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| 65 | Обед | Салат из свеклы с изюмом | 60 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 |
| 66 | | Суп вермишелевый | 200 | 2,74 | 4,88 | 9,21 | 85 |
| 67 | | Голубцы ленивые со сметаной | 200 | 14,13 | 9,5 | 25,7 | 237 |
| 9 | | Хлеб ржаной | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
| 10 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | | Итого: | 705 | 22,07 | 19,97 | 87 | 605 |
| 21 | Полдник | Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| 69 | | Кондитерское изделие(вафля) | 50 | 3,8 | 10 | 33,13 | 286 |
| | | Итого: | 250 | 5,16 | 10 | 62,15 | 402,19 |
| 68 | Ужин | Рагу овощное | 150 | 2,67 | 6,82 | 12,19 | 104 |
| 9 | | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
| 14 | | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 |
| 61 | | Фрукт(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| | | Итого: | 495 | 6,3 | 7,71 | 54,55 | 298 |
| | | Итого за день: | 2085 | 49,29 | 61,17 | 265,72 | 1823,69 |