

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

МЕНЮ

СП ДЕТСКИЙ САД «КАПИОШКА»

ГБОУ ООШ с.Старосемейкино

Разновозрастная группа

(3-7 лет) зимний период

Примерное десятидневное меню детский сад «Капитошка» (зимний сезон) Утверждаю  директор И.С.Шмойлова

День 1 Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	5,38	17,13	187	-	168
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,06	9,43	18,27	170	-	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого за завтрак	430	12,12	18,0	51,22	464	1,43	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6	4
Итого за 2 завтрак		180	0,9	-	18,18	76	3,6	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	2,79	5,64	58,0	6,64	43
	Суп «Крестьянский» со сметаной	200	2,31	4,73	15,42	92,76	18,4	9
	Мясные биточки	75	10,9	6,8	10,64	140,58	-	37
	Макаронные отварные	150	4,5	3,57	26,44	151	-	317
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	-	1
Итого за обед		775	24,52	18,9 4	126,26	754,34	25,4	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Печенье	40	3	3,4	29,8	166,8	0	9
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	44	10	368
		290	7,75	8,6	45,6	299,3	11,05	
Ужин	Омлет натуральный	150	6,28	12	6,86	192	0,18	215
	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,78	3,11	1,91	50		10
		460	11,31	15,6 2	39,19	385	2,18	
Итого за день		2135	56,66	61,1 6	280,45	1978,64	41,73	

Примерное десятидневное меню детский сад «Капитошка» (зимний сезон)

День 2 Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	3,67	5,28	32,55	200	-	168
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,06	9,43	18,27	170	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	12,36	91	1,17	395
Итого за завтрак		430	9,58	17,12	63,18	461	1,17	
2завтрак	Кисель фруктовый из плодово-ягодного концентрата	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	21
Итого за 2завтрак		180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,3	28,38	2,88	41
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	200	1,73	4,9	11,2	100	8,0	57
	Пюре гороховое (горошница)	150	17,3	3,5	8,8	170	-	211
	Фрикадельки из птицы	70	11	9,1	6,0	149,8	0,5	308
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	45	1,34	0,54	19,93	96	-	1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Итого за обед		800	36,43	2055	103,51	791,18	18,6	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Вафля	40	1,5	12,2	25	217	-	12
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за полдник		290	2,8	17,4	40,8	335	13,6	
Ужин	Картофельные котлеты с маслом	180	1,86	7,76	18,72	111	16,0	139
	Чай с сахаром (лимоном)	180	0,04	0	12,13	47	2	200
	Огурец соленый порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	2,43	103		1
Итого за ужин		470	5,57	8,31	34,78	269,4	24	
Итого за день		2170	55,74	63,38	271,29	1972,77	48,79	

День 3 Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с маслом	200	3,5	3,07	28,5	167	-	168
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого за завтрак		435	13,6	13,5	62	436,25	1,53	
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,3	4,8	6	88,5	1,05	251
Итого за 2 завтрак		150	4,3	4,8	6	88,5	1,05	
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,7	2,29	3,7	50,5	11,4	5
	Суп гороховый вегетарианский с гречками на м/б	200	5,1	7,6	10,1	122,3	5,3	35
	Плов из птицы	200	10,3	11,2	22,51	259	0,96	304
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,5	19,9	96	-	1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,4	103	-	1
Итого за обед		750	21,9	22,0	104,37	640,8	18	
Полдник	Кисель фруктовый из плодово-ягодного концентрата	180	1,36	-	25	116,14	0,4	384
	Вафля	50	1,5	10,2	13	110,0	-	10
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10,0	61
Итого за полдник		330	4,36	10,7	59	321,14	10,4	
Ужин	Овощи тушеные	180	6,6	5,82	8,1	92	17,2	77
	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,79	20,43	103	-	1
	Чай с сахаром	200	0,04	0	9,9	47	2	200
	Кабачковая икра	60	0,72	2,83	1,63	36,80		701
Итого за ужин		485	10,46	9,44	40,06	278,8	19,2	
Итого за день		2150	54,62	60,56	271,43	1765,18	50,24	

День 4 Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,1	8,5	23,54	185	1,13	93
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,0	9,43	18,27	170	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за завтрак		430	10,9	20,34	56,17	446	2,3	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6	4
Итого за 2 завтрак		180	0,9	-	18,18	76	3,6	
Обед	Салат из свеклы	60	0,8	1,65	5,19	58,34	5,7	33
	Рассольник со сметаной на м/б	200	7,6	4,06	10,93	80,24	7,54	73
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,5	9,09	38,64	145	-	313
	Котлета рыбная	70	5	3,26	6,79	57	0,24	255
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	45	3,34	2,54	19,93	96	-	1
	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Итого за обед		770	28,81	20,95	123,16	618,28	13,88	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,3	4,8	6	88,5	1,05	251
	Печенье	40	3	3,9	19,8	166,8	0	12
	Фрукт	100	0,40	0,30	8,30	46	5,00	368
Итого за полдник		290	7,7	9	34,1	301,3	6,05	
Ужин	Запеканка из творожная	150	3,2	8,09	25,74	272	0,36	237
	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,8	5,3	20,6		351
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	50	3	0,49	2,43	103		1
Итого за ужин		450	7,03	10,4	43,46	435,6	0,39	
Итого за день		2055	55,34	60,69	261,15	1877,18	26,22	

День 5 Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177,0	-	168
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, с сыром	55	6,45	7,39	17,77	162,25	0,10	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,2	15,82	107	1,43	397
Итого за завтрак		435	13,21	14,66	65,68	446,25	1,53	
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
Итого за 2 завтрак		150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	
Обед	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	37
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	1,74	4,88	9,21	85	18,45	67
	Картофельная запеканка с мясом	165	12,13	11,5	20,7	237	3,8	291
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	-	1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Итого за обед		715	21,41	22,51	101,93	701	25,85	
Полдник	Кисель фруктовый из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	-	19,02	116,19	0,4	384
	Печенье	40	3	3,9	22,8	166,8	0	50
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	44	10,0	368
Итого за полдник		340	4,76	4,3	51,62	326,99	10,4	
Ужин	Макароны отварные	200	5,5	7,6	21,4	168	-	317
	Икра кабачковая	60	4,72	6,9	3,6	46,80	5,76	40
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0	0,03	392
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,5	20,4	103	-	1
Итого за ужин		485	13,47	15,02	55,3	357,8	5,79	
Итого за день		2125	57,2	61,29	280,53	1920,54	44,62	

Примерное десятидневное меню Детский сад «Капитошка» (зимний сезон)

День 6 Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	7,21	5,38	29,90	184,0	-	168
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,06	9,43	18,27	170	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за завтрак		430	13,12	17,22	62,5	445	1,17	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	4
Итого за 2завтрак		180	0,9	0	18,18	76	3,6	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	5,54	5,5	43,7	16,22	20
	Свекольник со сметаной	200	2,92	8,33	11,05	104,1	12,35	44
	Пюре картофельное	150	5,06	3,8	22,43	138	18,15	321
	Ежики	70	12,9	8,49	3,31	150	0,79	174
	Сметанный соус	30	1,49	1,5	0,88	20,1	0,02	115a
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	-	1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Итого за обед		790	29,04	28,71	111,29	767,9	47,9	
Полдник	Кисель фруктовый из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	-	20,02	106,19	0,4	384
	Пряник	60	3,7	4,4	4,32	129	-	12
	Фрукт	100	0,40	0,30	9,30	46	5,0	368
Итого за полдник		360	5,46	4,7	33,6	291,19	5,4	
Ужин	Оладьи с джемом	200	5,13	9,86	25,1	160,0	0,71	449
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Итого за ужин		450	7,38	10,37	55,52	303	0,74	
Итого за день		2210	55,9	61	281,09	1883,09	58,84	

Примерное десятидневное меню Детский сад «Капитошка» (зимний сезон)

День 7 Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200	4,09	4,07	32,09	177,0	-	168
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,06	9,43	18,27	170	-	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого за завтрак		430	10,82	16,69	66,18	454	1,43	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	4
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0	18,18	76	3,6	
обед	Салат из зеленого горошка	60	3,57	5,08	4,9	67	3,2	4
	Суп картофельный	200	2,34	2,82	19,71	101	12	77
	Вермишелевая запеканка с мясом	165	16,5	10,2	24,62	219	-	142
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	-	1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Итого за обед		715	28,38	19,15	117,35	699	15,6	
Полдник	Вафля	40	1,5	12,2	15,0	217	0	69
	Кисломолочный продукт	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10,0	368
Итого за полдник		320	8,48	17,58	45,07	414	12,46	
Ужин	Яйцо вареное	40	5,08	3,8	0,28	63	-	213
	Винегрет овощной	180	0,81	3,7	5,06	54,96	6,15	45
	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,13	103	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Итого за ужин		450	9,14	8,01	35,46	260,96	6,18	
Итого за день		2095	57,72	61,43	282,24	1903,96	39,27	

Примерное десятидневное меню Детский сад «Капитошка» (зимний сезон)

День 8 Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с маслом	200	4,52	6,07	30,57	177	-	168
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, с сыром	55	6,45	7,39	17,77	162,25	0,10	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за завтрак		435	13,82	15,87	62,7	430,25	1,27	
2завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	251
Итого за 2 завтрак		150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	
Обед	Огурец соленый	60	0,48	0,06	2,5	8,4	6	70
	Суп гороховый вегетарианский	200	4,1	0,6	20,1	127,3	5,3	35
	Жаркое по –домашнему из курицы	200	21,02	19,79	12,95	259	8,15	276
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	16,93	96	-	1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Итого за обед		750	31,57	21,5	100,67	706,7	19,85	
Полдник	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	4
	Вафля	40	1,5	12,2	25	217	0	10
	Фрукт	100	0,4	1,4	9,8	44	10	368
Итого за полдник		320	2,8	13,6	52,98	337	13,6	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,59	6,09	22,64	223	-	313
	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Итого за ужин		450	4,84	6,6	53,06	366	0,03	
Итого за день		2105	57,38	62,37	275,41	1928,2	35,8	

Примерное десятидневное меню Детский сад «Капитошка» (зимний сезон)

Прием пищи День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,1	6,5	23,54	181	1,13	93
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,06	7,43	18,27	170	-	1
	Какао с молоком	180	3,6	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого за завтрак		430	11,76	17,12	57,63	458	2,56	
2завтрак	Молоко кипяченое	180	3,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого за 2 завтрак		180	3,48	4,88	9,07	102	2,46	
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	5,96	21,3	2,88	41
	Суп с рыбными консервами	200	3,6	8,4	8,33	103	9,11	87
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	321
	Рыба по-польски	70	11,03	6,4	2,87	100,8	0,12	268
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	16,93	96	-	1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Итого за обед		770	24,4	20,7	102,71	675,1	30,66	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	0,90	-	22,86	95	7,2	8
	Пряник	60	3,7	4,4	13,2	129	-	9
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	36	5	368
Итого за полдник		310	5	4,7	46,36	260	12,2	
Ужин	Сырники из творога с молоком сгущенным	200	9,2	12,69	31,2	298,3	0,43	130
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103		1
Итого за ужин		450	12,45	13,2	61,62	441,3	0,43	
Итого за день		2140	57,09	60,6	277,39	1936,3	48,34	

Примерное десятидневное меню Детский сад «Капитошка» (зимний сезон)

Прием пищи День 10	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	200	5,5	6,85	23,39	169,0	-	168
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за завтрак		435	14,8	16,53	55,52	422,25	1,17	
2завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	
Итого за 2 завтрак		150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	
Обед	Салат из свеклы с изюмом	60	0,85	3,65	5,19	66,34	5,7	33
	Суп вермишелевый на м/б	200	2,68	6,83	15,14	124,7	8,25	233
	Голубцы ленивые в сметанном соусе	200	18,12	12,04	18,26	229	20,03	298
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	-	1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Итого за обед		750	27,62	23,57	86,7	636	33,98	
Полдник	Кисель фруктовый из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	251
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	-	50
	Фрукт	100	1,5	1,5	21,0	95	10,0	368
Итого за полдник		340	5,86	5,4	79,82	377,9	10,4	
Ужин	Пюре картофельное	200	2,06	9,8	18,43	138	18,15	321
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,5	10,4	6	70
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	4,0	0,03	392
Итого за ужин		485	5,79	10,37	50,35	255,4	24,18	
Итого за день		2160	58,42	60,67	278,39	1780,05	70,78	