

Перспективное десятидневное меню для питания воспитанников разновозрастной группы МКДОУ детский сад д. Малиновка

ПОНЕДЕЛЬНИК НЕДЕЛЯ 1 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	180	3,18	3,89	21,44	134	6
	кофейный напиток из цикория с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	55
	хлеб пшеничный с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	68
Итого за завтрак		400	8,84	10,27	52,76	339,66	
Второй завтрак	сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	3,08	2,39	15,04	68,36	29
	Котлета из говядины	70	10,88	8,08	10,99	160,12	48
	Рис отварной	100	2,37	6,31	2,63	164,83	50
	компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	53
	Хлеб пшеничный	40	5,29	4	19,92	139,8	65
	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,44	17
Итого за обед		600	22,79	23,84	74,82	670,3	
Уплотненный полдник	котлета картофельная с маслом	100	6,16	10,46	44,56	287,02	51
	чай с сахаром	180	0,12	0	12,04	43,77	56
	печенье	30	1,5	1,96	14,88	83,4	74
Итого за полдник		310	7,78	12,42	71,48	414,19	
Итого за день		1410	39,91	46,63	209,16	1467,15	

ВТОРНИК НЕДЕЛЯ 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	180	3,84	7,49	31,58	184,56	7
	какао с молоком	180	3,39	3,53	23,35	97,3	63
	хлеб пшеничный с сыром	40	4,94	6,52	14,55	114,66	69
Итого за завтрак		400	12,17	17,54	69,48	396,52	
Второй завтрак	сок яблочный	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итого за второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Суп гороховый с гренками на курином бульоне	180	6,84	3,15	26,73	167,94	30
	Картофельное пюре с маслом	100	2,77	5,25	20,19	139	45,,
	компот из сухофруктов	180	0,42	0	20,92	85,31	53
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	6,2	3,34	2,76	66	38
	Винегрет	60	1,13	9,12	7,49	139,44	22
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	18,8	88,8	65
Итого за обед		630	19,56	21,26	96,89	686,49	
Уплотненный полдник	манник со сгущенным молоком	80	8,58	16,44	48,14	290,6	70
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	43,77	56
	пряники	20	0,84	1	23,2	106,2	72
Итого за полдник		300	9,54	17,44	83,38	440,57	
Итого за день		1430	42,17	56,44	257,85	1566,58	

СРЕДА НЕДЕЛЯ 1 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель молочная	180	5,02	5,51	17,75	140,47	9
	Чай с сахаром и молоком	180	0,12	0	12,04	48,64	64
	хлеб пшеничный с маслом	40	3	1,16	20,56	104,8	67
Итого за завтрак		400	8,14	6,67	50,35	293,91	
Второй завтрак	сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из отварной свеклы	60	2,09	2,14	4,92	47,3	19
	Суп рассольник на мясном бульоне	180	1,38	4,22	9,06	82,97	26
	тушеная капуста	100	2,13	3,77	6,76	73	36
	курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	47
	Кисель	180	1,22		26,11	104,57	54
	Хлеб пшеничный	40	5,29	4	19,92	139,8	65
Итого за обед		630	30,33	32,35	67,74	690,32	
уплотненный полдник	запеканка рисовая	100	5,44	4,78	29,97	184,85	52
	пряники	30	1,18	0,94	15	73,2	73
	Чай с вареньем	180	0,12	0	12,04	43,77	56
Итого за полдник		310	6,74	5,72	57,01	301,82	
Итого за день		1440	45,61	45,14	184,9	1330,05	

ЧЕТВЕРГ НЕДЕЛЯ 1 День 4

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая на молоке	180	7,23	6,67	39,57	246,8	2
	Кофейный напиток из цикория на молоке	180	4,32	4,32	19,76	133,05	55
	хлеб пшеничный с маслом	40	3,16	9	20,02	175,6	68
Итого за завтрак		400	14,71	19,99	79,35	555,45	
Второй завтрак	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	салат из кукурузы с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,9	67	19
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из мяса птицы	180	1,38	4,56	7,23	74,99	24
	каша пшенная рассыпчатая	100	7,44	8,07	35,28	243,92	1
	ежики с рисом	70	11,53	14,69	9,9	220,27	46
	компот из сухофруктов	180	0,42		20,92	85,34	53
Итого за обед		630	27,63	36,4	97,15	831,32	
	вафли	20	0,84	1	23,2	106,2	72
Уплотненный полдник	макароны отварные с маслом	100	3,78	2,91	18,16	114	10
	Чай с молоком	180	0,07	0,01	15,31	61,62	57
Итого за полдник		300	4,69	3,92	56,67	281,82	
Итого за день		1450	48,27	61,71	266,17	1818,79	

ПЯТНИЦА НЕДЕЛЯ 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,69	7,26	31,75	219,51	4
	чай с сахаром и молоком	180	0,12	0	12,04	43,77	64
	Хлеб пшен.с сыром	40	6,58	8,69	19,4	182,93	69
Итого за завтрак		400	13,39	15,95	63,19	446,21	
Второй завтрак	апельсины	100	0,5	0,1	10,1	43	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,81	6,06	4,31	75,71	21
	суп гречневый на курином бульоне	180	8,7	4,94	11,49	128,32	33
	голубцы ленивые	140	11,5	8,9	8,36	159,26	42
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	53
	Хлеб пшеничный	40	5,29	4	19,92	139,8	65
Итого за обед		600	26,8	23,9	69,18	605,5	
полдник	пирог открытый с повидлом	100	8,1	11,88	35,78	299,02	132
	чай с сахаром	180	0,12	0	12,04	43,77	36,00
	конфета шоколадная	20	0,8	3	23,2	120	
Итого за полдник		300	9,02	14,88	71,02	462,79	
Итого за день		1400	49,71	54,83	213,49	1557,5	

ПОНЕДЕЛЬНИК НЕДЕЛЯ 2 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная из Геркулеса жидкая	180	5,69	8,01	22,94	186,64	3
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,05	55
	хлеб пшеничный с маслом	40	3,16	9	20,02	175,6	68
Итого за завтрак		400	13,17	21,33	62,72	495,29	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	16
	суп крестьянский с крупой	180	1,66	5,57	11,1	101,22	27
	Плов из отварной птицы	150	9,4	9,37	26,02	222,61	39
	Кисель	180	1,22		26,11	104,57	54
	Хлеб пшеничный	40	5,29	4	19,92	139,8	65
Итого за обед		610	18,26	23,99	86,31	624,2	
Уплотненный полдник	макароны отварные с маслом	100	4,79	4,59	30,62	182,95	10
	Чай с сахаром и молоком	180	0,12	0	12,04	48,64	64
	вафли	20	0,84	1	23,2	106,2	72
Итого за полдник							
Итого за день		300	5,75	5,59	65,86	337,79	
		1410	37,68	51,01	224,99	1500,28	

ВТОРНИК НЕДЕЛЯ 2 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная молочная	180	5,58	7,24	27,98	199,81	6
	чай с сахаром и молоком	180	0,12		12,04	43,77	64
	Хлеб пшеничный с сыром	40	3,16	9	20,02	175,6	69
Итого за завтрак		400	8,86	16,24	60,04	419,18	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	салат из белокочанной капусты	60	0,66	4,03	4,25	53,9	17
	Суп картофельный с клецками	180	2,19	3,2	10,18	85,05	32
	гуляш из мяса птицы	70	7,44	7,04	1,67	96,77	133
	каша гречневая рассыпчатая	100	5,72	6,21	27,14	187,63	1
	компот из сухофруктов	180	0,42		20,92	85,34	53
	Хлеб пшеничный	40	5,29	4	19,92	139,8	65
Итого за обед		630	21,72	24,48	84,08	648,49	
полдник	чай с сахаром	180	0,12	0	10,81	43,77	56
	вареники картофельные с маслом	120	8,61	8,85	46,32	300,94	71
	печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	74
Итого за полдник							
Итого за день		330	10,98	11,79	79,45	469,81	
		1460	42,06	52,61	233,67	1580,48	

СРЕДА НЕДЕЛЯ 2 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	180	5,69	8,01	22,94	186,64	17
	Какао с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	63
	Хлеб пшеничный с маслом	40	5,81	12,37	13,38	190,55	69
Итого за завтрак		400	14,01	23,25	54,05	484,01	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из моркови с чесноком	60	0,46	6,08	3,96	73,12	11
	свекольник	180	1,38	4,56	7,23	74,99	25
	макароны отварные с маслом	100	3,78	2,91	18,16	114	10
	тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	40
	кисель	180	1,22	0	26,11	104,57	54
	Хлеб пшеничный	40	5,29	4	19,92	139,8	65
Итого за обед		630	21,11	27,04	82,69	656,98	
полдник	пудинг рисовый	90	6,5	10,61	35,56	254,56	74
	чай с сахаром	180	0,12	0	10,81	43,77	56
	пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	73
Итого за ужин		300	8,39	12,02	68,87	408,13	
Итого за день		1430	43,91	62,71	215,41	1593,12	

ЧЕТВЕРГ НЕДЕЛЯ 2 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая вязкая на молоке	180	6,69	7,26	31,75	243,9	2
	чай с вареньем	180	0,07	0,1	15,31	61,62	37
	хлеб пшеничный с сыром	40	4,65	9,89	10,7	152,44	69
Итого за завтрак		400	11,41	17,25	57,76	457,96	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	салат витаминный	60	0,68	5,06	6,38	84	80
	щи из свежей капусты	180	2,32	7,03	8,21	102,91	23
	каша пшеничная рассыпчатая	100	11,72	5,66	27,32	194,06	134
	компот из сухофруктов	180	0,42	0	20,92	85,34	53
	котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	110
	Хлеб пшеничный	40	5,29	4	19,92	139,8	68
Итого за обед		630	30,52	25,01	89,54	703,11	
Уплотненный полдник	манные биточки со сгущенным молоком	100	3,54	0,91	28,63	129,75	78
	Чай с сахаром и молоком	180	0,12		10,83	43,77	64
	вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	72
Итого за полдник		310	4,5	1,91	62,66	279,72	
Итого за день		1440	46,83	44,57	219,76	1484,79	

ПЯТНИЦА НЕДЕЛЯ 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша гречневая вязкая на молоке	180	7,14	7,38	31,62	221,55	5
	Какао с молоком	180	3,39	3,53	23,35	138,52	63
	хлеб пшеничный с маслом	40	3,16	9	20,02	175,6	69
Итого за завтрак		400	13,69	19,91	74,99	535,67	
Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,8	20
	суп лапша по домашнему	180	8,7	4,94	11,49	128,32	33
	Рагу из птицы	150	8,91	10,82	14,09	196,03	37
	кисель	180	1,22	0	26,11	104,57	54
	хлеб пшеничный	40	4,23	3,2	15,93	111,84	65
Итого за обед		610	24,74	26,22	71,88	629,56	
Уплотненный полдник	Пирожок печенный с капустой	100	6,84	9,9	29,48	249,18	75
	чай с сахаром	180	0,54	0,22	15,72	75,76	60
	конфета шоколадная	20	0,8	3	23,2	120	
Итого за полдник		300	8,18	13,12	68,4	444,94	
Итого за день		1410	47,11	59,35	225,37	1653,17	

Среднее значение за период

	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
день 1	1410	47,81	68,21	247,88	1834,01
день 2	1430	44,72	56,44	257,85	1662,77
день 3	1440	45,61	45,14	184,9	1330,05
день 4	1450	48,27	61,71	266,17	1818,79
день 5	1400	49,71	54,83	213,49	1557,5
день 6	1410	37,68	51,01	224,99	1500,28
день 7	1460	42,06	52,61	233,67	1580,48
день 8	1430	43,91	62,71	215,41	1593,12
день 9	1440	46,83	44,57	219,76	1484,79
день 10	1410	47,11	59,35	225,37	1653,17
среднее за 10 дней	1428	45,37	55,67	228,95	1604,9
	15708				