



Десятидневное меню МАДОУ ДС №54

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.
				Б	Ж	У		
<b>День 1</b>								
212	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	200	6,16	5,54	24,88	175,14	1,82
944	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	12,31	59,69	2,286
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
3	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	150	0,75	0,15	15,15	85,50	3
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
1	<b>ОБЕД</b>	Соленый огурец	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
30	<b>ОБЕД</b>	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	7,75	8,50	10,20	149,08	26,35
591	<b>ОБЕД</b>	Гуляш	70	11,48	10,84	2,45	153,17	0,56
1131	<b>ОБЕД</b>	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,70	5,22	42,14	243,75	0
868	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	12,00	47,73	0
110	<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0
415	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Макароны с сыром, брынзой или творогом (с сыром)	200	6,02	7,44	14,52	150,18	0,12
130	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Кофейный напиток на молоке	180	5,20	5,72	19,08	150,16	2,232
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1755</b>	<b>54,78</b>	<b>48,8</b>	<b>204</b>	<b>1516,35</b>	<b>47,618</b>
<b>День 2</b>								

8/4	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,56	7,56	22,98	187,34	1,82
120	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао-напиток на молоке	180	4,97	5,47	18,81	145,69	2,232
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
3	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	150	0,75	0,15	15,15	85,50	3
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
100	<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	60	1,37	3,16	8,68	69,24	9,87
45	<b>ОБЕД</b>	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,05	6,58	16,58	150,52	11,9
239	<b>ОБЕД</b>	КОТЛЕТА РЫБНАЯ РУБЛЕНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	70	26,95	15,04	10,95	285,06	2,513
1128	<b>ОБЕД</b>	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,90	5,01	31,88	188,49	0
760	<b>ОБЕД</b>	Соус томатно-сметанный	45	0,89	3,82	4,26	55,69	2,088
868	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	12,00	47,73	0
110	<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0
231	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	24,47	17,26	38,30	407,09	0,033
136	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	180	0,22	0,05	12,62	60,80	0,108
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1755</b>	<b>83,58</b>	<b>69,46</b>	<b>243,05</b>	<b>1981,85</b>	<b>43,564</b>
<b>День 3</b>								
1146	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная жидкая	200	3,24	2,04	18,04	100,04	0
130	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток на молоке	180	5,20	5,72	19,08	150,16	2,232
2	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/5	5,38	7,18	20,64	169,50	0,001
3	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	150	0,75	0,15	15,15	85,50	3
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
83	<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,89	3,05	5,80	54,24	19,128
590	<b>ОБЕД</b>	Рассольник на мясном бульоне	250	6,37	8,32	20,65	184,17	19,8
298	<b>ОБЕД</b>	Голубцы ленивые	180	18,90	18,88	23,02	339,32	67,284
868	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	12,00	47,73	0

110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0
392	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка манная	200	8,84	10,50	57,06	359,26	0,2
966	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1720</b>	<b>58,31</b>	<b>60,71</b>	<b>227,64</b>	<b>1735,02</b>	<b>122,695</b>
<b>День 4</b>								
66	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,22	6,92	21,64	177,14	1,32
120	ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	180	4,97	5,47	18,81	145,69	2,232
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	150	0,75	0,15	15,15	85,50	3
1	ЗАВТРАК 2	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
1	ОБЕД	сельдь соленая	20	3,50	0,40	0,00	17,60	0
66	ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	250	8,40	5,53	10,87	165,95	12,25
1	ОБЕД	рагу овощное с курицей	150	14,88	15,47	15,09	259,77	40,095
122	ОБЕД	Кисель	150	0,00	0,00	6,89	27,53	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0
239	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	КОТЛЕТА РЫБНАЯ РУБЛЕНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	70	26,95	15,04	10,95	285,06	2,513
414	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны отварные (с маслом)	150	6,08	4,40	38,56	218,33	0
136	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,22	0,05	12,62	60,80	0,108
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1700</b>	<b>79,39</b>	<b>58,79</b>	<b>201,42</b>	<b>1742,07</b>	<b>71,518</b>
<b>День 5</b>								
216	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	5,60	5,86	23,22	169,14	1,82
130	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	5,20	5,72	19,08	150,16	2,232
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0

966	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
1	<b>ОБЕД</b>	салат из отварных овощей	60	1,55	4,94	7,68	81,03	10,05
87	<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	250	2,45	3,03	19,15	114,08	17,05
1	<b>ОБЕД</b>	котлета мясная с овощным соусом	70	12,31	11,15	8,79	182,29	1,505
694	<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	150	4,26	3,49	26,52	155,16	30,255
859	<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих плодов (яблоки или айва или груши)	150	0,12	0,12	16,41	67,97	3
110	<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0
1	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	запеканка из творога (с повидлом)	120	17,09	12,46	13,62	233,04	0,48
944	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	12,31	59,69	2,286
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1710</b>	<b>60,42</b>	<b>55,88</b>	<b>203,62</b>	<b>1590,76</b>	<b>79,728</b>

**День 6**

70	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,40	6,98	23,92	185,34	1,82
136	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	180	0,22	0,05	12,62	60,80	0,108
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
3	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	150	0,75	0,15	15,15	85,50	3
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
119	<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	40	0,32	1,60	1,72	22,00	0
5/2	<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной	250	6,08	6,73	14,87	144,62	15,9
1	<b>ОБЕД</b>	суфле из печени	80	15,04	6,50	10,14	160,71	24,136
1126	<b>ОБЕД</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	5,84	39,45	248,88	0
760	<b>ОБЕД</b>	Соус томатно-сметанный	45	0,89	3,82	4,26	55,69	2,088
868	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	12,00	47,73	0
110	<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0

582	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Суп рисовый молочный	200	5,58	5,24	23,20	163,48	1,82
424	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0
120	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	180	4,97	5,47	18,81	145,69	2,232
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1865</b>	<b>60,43</b>	<b>52,34</b>	<b>227,26</b>	<b>1681,94</b>	<b>61,104</b>
<b>День 7</b>								
1146	ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	200	3,24	2,04	18,04	100,04	0
130	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	5,20	5,72	19,08	150,16	2,232
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	150	0,75	0,15	15,15	85,50	3
1	ЗАВТРАК 2	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
01	ОБЕД	салат "Зимний"	60	0,94	3,16	6,68	59,34	8,13
208	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,83	8,03	32,93	235,62	31,85
1	ОБЕД	жаркое по-домашнему с курицей	200	15,66	21,10	25,52	355,08	32,78
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	12,00	47,73	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0
462	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с маслом)	200	26,40	17,60	48,34	459,98	0,88
945	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	чай на молоке	180	1,53	1,26	11,41	63,83	0,342
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1770</b>	<b>69</b>	<b>64,42</b>	<b>239,99</b>	<b>1855,98</b>	<b>89,214</b>
<b>День 8</b>								
212	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,16	5,54	24,88	175,14	1,82
944	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	12,31	59,69	2,286
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
966	ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05

1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
83	<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,89	3,05	5,80	54,24	19,128
201	<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	5,70	7,30	18,62	163,15	14,325
486	<b>ОБЕД</b>	Рыба тушеная в томате с овощами (из полуфабриката)	80	19,58	6,19	0,36	135,10	1,208
694	<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	150	4,26	3,49	26,52	155,16	30,255
868	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	12,00	47,73	0
110	<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0
601	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Плов	150	28,69	7,70	31,23	309,55	5,265
878	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	13	1,03	0,13	6,28	30,55	0
120	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Какао-напиток на молоке	180	4,97	5,47	18,81	145,69	2,232
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1763</b>	<b>83,15</b>	<b>47,98</b>	<b>213,65</b>	<b>1654,2</b>	<b>87,569</b>

**День 9**

8/4	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,56	7,56	22,98	187,34	1,82
130	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток на молоке	180	5,20	5,72	19,08	150,16	2,232
2	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/5	5,38	7,18	20,64	169,50	0,001
3	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	150	0,75	0,15	15,15	85,50	3
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
1	<b>ОБЕД</b>	салат из свеклы	60	0,86	2,45	5,07	45,77	5,76
202	<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей на мясном бульоне	250	7,77	11,30	11,58	179,93	21,3
591	<b>ОБЕД</b>	Гуляш	70	11,48	10,84	2,45	153,17	0,56
414	<b>ОБЕД</b>	Макароны отварные (с маслом)	150	6,08	4,40	38,56	218,33	0
122	<b>ОБЕД</b>	Кисель	150	0,00	0,00	6,89	27,53	0
110	<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0

262	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	90	11,58	11,53	2,34	159,62	0,216
466	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,70	4,67	29,81	182,73	0,45
965	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	1,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1750</b>	<b>70,52</b>	<b>71,92</b>	<b>214,35</b>	<b>1833,18</b>	<b>46,539</b>
<b>День 10</b>								
378	ЗАВТРАК	Каша "Дружба" (с молоком)	200	7,44	6,40	33,86	223,86	1,82
120	ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	180	4,97	5,47	18,81	145,69	2,232
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	150	0,75	0,15	15,15	85,50	3
1	ЗАВТРАК 2	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
1	ОБЕД	Соленый огурец	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
1	ОБЕД	борщ на курином бульоне со сметаной	250	11,43	15,85	10,28	230,17	20,825
286	ОБЕД	Тефтели мясные (с соусом)	70	15,12	15,78	5,46	225,32	1,106
694	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4,26	3,49	26,52	155,16	30,255
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	12,00	47,73	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0
1	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	гуляш куриный	70	7,70	8,69	1,85	116,45	3,318
1126	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	5,84	39,45	248,88	0
878	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	13	1,03	0,13	6,28	30,55	0
944	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	12,31	59,69	2,286
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1788</b>	<b>68,07</b>	<b>67,19</b>	<b>233,24</b>	<b>1870,95</b>	<b>76,092</b>

<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>17576</b>	<b>687,65</b>	<b>597,49</b>	<b>2208,22</b>	<b>17462,3</b>	<b>725,641</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1757,6</b>	<b>68,765</b>	<b>59,749</b>	<b>220,822</b>	<b>1746,23</b>	<b>72,5641</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>		<b>15,75</b>	<b>30,79</b>	<b>50,58</b>	<b>17462,3</b>	<b>16,62</b>