

Примерное десятидневное меню МДОАУ "Детский сад №5 "Радуга"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша рисовая	200	1.3	12.2	41	157.23	0	176
	Бутерброд с маслом	40	3.3	1.3	14.9	184	0.05	59
	Какао	200	6.2	6.2	22.36	190	1.04	14
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.75	0	15.15	71	3	399
обед:	Салат луковый	60	0.79	3.04	4.64	55	5.7	46
	...	Рассольник	200	2.1	5.12	16.59	120	7
	Жаркое по домашнему	200	14.6	0.55	21	246	7.26	276
	Хлеб ржаной	40	6	1	44.33	189	0	148
	Хлеб пшеничный	30	6.14	2.14	41.86	214.43	0	147
	Компот из сухофруктов	180	0.94	0	24.3	96.7	0.72	84
	Полдник	Макароны с маслом	200	2.94	2.41	14.1	110	0.01
	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.3	16.1	136	0	
	Чай с сахаром	180	0.25	0	12.6	50.4	0	393
Итого за первый день:			48.07	34.26	288.93	1819.76	24.78	
День 2								
завтрак:	Каша Дружба	200	7.29	10.17	25	223.16	0.67	164
	Бутерброд с маслом	40	3.3	1.3	14.9	184	0.05	59
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	0.03	395
второй завтрак	Бананы	100	0.4	0	9.8	91	10	368
обед:	Салат свекольный	60	0.85	3.6	5.01	60.26	4.3	
	Лапша домашняя	250	2.02	4.56	10.72	86.79	0.3	86
	Плов	220	19.4	17.42	16	299	0.06	36
	Кисель	180	0.34	0.3	26.5	45.2	0.1	379
	Хлеб ржаной	40	6	1	44.33	189	0	148
	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.3	16.1	136	0	
	Полдник	Каша пшеничная	200	5.43	4.23	38.27	213	0.04
	Чай с сахаром	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Печенье	40	6.4	8.2	68.3	149	0.01	
	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.3	16.1	136	0	
Итого за второй день:			55.36	46.03	294.75	1771.25	16.06	
День 3								
завтрак:	Каша манная	200	3.18	3.89	26.38	153	0.04	185
	Бутерброд с сыром	35	1.62	4.65	9.1	184	0	1
	Чай с сахаром	150	0.2	0	10.5	42	0	393
второй завтрак	Бананы	100	0.9	0	8.4	91	12	368
обед:	Салат из свеж.огурц, помидоров	30	0.54	3.08	1.04	36.86	0.023	15
	Суп гороховый	250	3.29	3.16	9.79	134	3.48	81
	Гуляш	80	6	7.6	2.47	164.8	0.8	35
	Гречка отварная	150	3.6	5.4	36.8	209.7	0.03	95
	Компот из сухофруктов	180	0.94	0	24.3	96.7	0.72	84
	Хлеб ржаной	30	3	1	44.33	189	0	148
	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.3	16.1	136	0	
Полдник	Макароны с маслом	200	2.94	2.41	14.1	89	0.01	32
	Ряженка - Снежок	180	5.22	4.5	7.56	92	1.2	17
	Хлеб	30	2.76	0.3	16.1	136	0	59
Итого за третий день:			36.95	36.29	226.97	1754.06	18.303	
День 4								
завтрак:	Каша геркулесовая	200	6.07	6.68	33.91	220	0.01	6
	Бутерброд с маслом,с сыром	40	3.3	1.3	14.9	184	0.05	59

	Каша Дружба	150	5.47	7.63	18.75	157.23	0.67	164
	Чай сладкий	180	0.12	9.99	14.13	42	0.24	12
	Хлеб пшеничный	30	6.14	2.14	41.86	214.43	0	147
	Итого за седьмой день:		40.46	43.63	280.2	1697.79	29.87	
День 8	Омлет	85	7.14	11.54	1.21	157	3.9	220
завтрак:	Бутерброд с маслом	40	3.3	1.3	14.9	184	0.05	59
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.13	89	1.2	13
второй завтрак	Апельсины	100	0.9	0	8.4	37	12	368
обед:	Салат							
	Борщ с фасолью и сметаной	200	4	1.7	9.3	196.8	9.98	40
	Тефтели из говядины	70	8.98	9.49	7.31	150.5	0.79	174
	Макароны	130	2.94	2.41	14.1	89	0.01	317
	Компот из сухофруктов	180	0.94	0	24.3	96.7	0.72	84
	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.3	16.1	136	0	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13	90	0	
Полдник	Ватрушки с творогом	60	7.3	7.6	23.2	156.2	0.04	168
	Каша ячневая	200	5.52	5.9	29.6	194	1.52	3
	Кисель	200	0	0	9.8	80	15	
	Итого за восьмой день:		49.05	43.08	185.35	1656.2	45.21	
Итого за восьмой день:	Каша Дружба	150	5.47	7.63	18.75	157.23	0.67	164
День 9	Бутерброд с маслом	40	3.3	1.3	14.9	184	0.05	59
завтрак:	Какао	200	6.2	6.2	22.36	190	1.04	14
	Яблоки	100	0.4	0	9.8	46	10	368
второй завтрак	Бульон с рыбными фрикад.	250	36.6	2.59	4.18	152	2.2	26
обед:	Каша гречневая с сосиской	70/130	7.45	5.28	33.48	211		63
	Салат луковый	60	0.79	3.04	4.64	55	5.7	46
	Чай	180	4.6	4.08	18.08	40	0.05	12
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13	90	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.3	16.1	136	0	
	Булочка домашняя	70	3.64	6.26	26.9	179		56
Полдник	Какао	200	6.2	6.2	22.36	190	1.04	14
	Картофельное пюре	150	3	4.8	20.4	137	18.1	29
	Итого за девятый день:		83.01	48.18	224.95	1767.23	38.85	
День 10	Макароны с маслом	180	2.94	2.41	14.1	89	0.01	32
завтрак:	Бутерброд с маслом	40	3.3	1.3	14.9	184	0.05	59
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	14
второй завтрак	Яблоки	100	0.4	0	9.8	46	10	368
обед:	Суп картофельный с рупой	250	1.97	2.73	14.58	91	8.25	20
	Жаркое по домашнему	200	14.6	0.55	21	246	7.26	276
	Компот из сухофруктов	180	0.94	0	24.3	96.7	0.72	84
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13	90	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.3	16.1	136	0	
	Салат луковый	60	0.79	3.04	4.64	55	5.7	46
Полдник	Каша рисовая	200	3.99	4.07	32.09	177	0.06	5
	Какао	200	6.2	6.2	22.36	190	1.04	14
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.3	16.1	136	0	
	Пряник	40	6.4	8.2	68.3	149	0.01	
			52.5	32.01	285.63	1776.7	34.27	
	Итого за десятый день:							
			889.22	889.22	1778.44	3556.88	7113.76	
	Итого за весь период							
	Среднее значение за период							

Содержание белков, жиров,
углеводов в меню за
период в % от
калорийности

