

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель СП Детский сад № 15

Харитончик Т.А.



ГБОУ СОШ № 6

г.о. Отрядный Самарской области СП

Детский сад № 15

Примерное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 1</i>							
Завтрак	Каша молочная ячневая	180	6,0	8,44	24,79	195,8	90
	Бутерброд с маслом	25/5	4,5	0,78	38,4	165,6	151
	Какао на молоке	200	5,3	5,36	15,47	141,81	74
Итого за завтрак		410	15,8	14,58	78,66	503,21	
Обед	Суп кудрявый	200	4,66	3,37	15,3	108,39	12
	Плов	140	23,44	7,9	32,64	242,07	42
	Компот из с/ф и шиповника	200	0,16		16,43	64,76	81
Итого за обед			28,26	11,27	64,37	415,55	
Полдник	Фрукт	100	0,3	-	12,06	50,4	190
Итого за полдник			0,3	-	12,06	50,4	
Ужин	Лапшевник с маслом и сахаром	120	4,19	4,28	30,11	169,5	188
	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	10,13	39,05	78
Итого за ужин			4,19	4,28	40,24	208,55	
Итого за день			48,55	30,13	195,33	1177,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
Завтрак	Омлет	120	9,15	10,83	5,05	153,96	101
	Бутерброд с маслом и сыром	25/15	4,97	6,53	14,97	121,88	148
	Кофейный напиток на молоке	200	5,3	5,36	15,47	141,81	75
Итого за завтрак			19,42	22,72	35,49	417,65	
Обед	Суп гороховый	200	10,23	3,66	29,67	180,25	26
	Жаркое по домашнему	140	14,38	7,62	35,95	264,06	37
	Компот из с/ф	200	0,16	-	16,43	64,76	68
Итого за обед			24,77	11,28	82,05	509,07	
Полдник	Печенье	36	1,7	4,4	15,5	108,24	159
	Кисломолочный напиток	150	5,6	7	14	124	82
Итого за полдник			7,3	11,4	29,5	232,024	
Ужин	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	120/10	16,01	13,38	25,34	494,32	182/174
	Чай	200	-	-	10,13	39,05	77
Итого за ужин			16,01	13,38	35,47	533,37	
Итого за день			67,5	58,78	182,51	1692,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 3</i>							
Завтрак	Кулеш пшеничный	200	6,63	9,32	24,73	209,2	98
	Бутерброд с сырным маслом	25/10	4,77	6,23	14,47	121,88	149
	Какао	200	5,3	5,36	15,47	141,81	74
Итого за завтрак			16,7	20,91	54,67	472,89	
Обед	Щи	200	4,74	5,36	14,75	126,45	3
	Сотэ рыбное	140	33,2	10,7	20,85	309,08	112
	Напиток из шиповника	200	-	-	9,98	37,4	84
Итого за обед			37,94	16,06	45,58	472,93	
Полдник	Рогалик с повидлом	55	4,25	9,21	36,8	257,14	192
	Сок	200	1,4	-	27,4	116,0	170
Итого за полдник			5,65	9,21	64,2	373,14	
Ужин	Яйцо	50	6,35	5,75	0,035	78,7	171
	Свекла тушеная	140	2,52	4,96	3,24	112,77	124
	Чай	200	-	-	10,13	39,05	77
Итого за ужин			8,87	10,71	13,4	306,75	
Итого за день			69,16	56,89	177,85	1625,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 4</i>							
Завтрак	Каша молочная геркулес	180	6,65	9,53	32,41	216,1	95
	Бутерброд с маслом	25/5	4,5	0,78	38,4	165,6	151
	Кофейный напиток на молоке	200	5,3	5,36	15,47	141,81	75
Итого за завтрак			16,45	15,67	86,28	523,51	
Обед	Суп с фрикаделькам и из мяса	200	4,43	2,54	15,23	99,45	21
	Овощное рагу с мясом	140	14,38	7,62	28,6	239,56	39
	Компот из яблок	200	-	-	16,43	64,76	176
Итого за обед			18,81	10,16	60,26	403,77	
Полдник	Фрукт	100	0,3	-	12,06	50,4	190
Итого за полдник			0,3	-	12,06	50,4	
Ужин	Суфле творожное	120	16,25	16,86	13,35	268,35	106
	Чай	200	-	-	10,13	39,05	77
Итого за ужин			16,25	16,86	23,48	307,4	
Итого за день			51,81	42,69	182,08	1285,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Омлет	120	9,15	10,83	5,05	153,96	101
	Бутерброд с маслом и сыром	25/15	4,97	6,53	14,97	121,88	148
	Кофейный напиток на молоке	200	5,3	5,36	15,47	141,81	75
Итого за завтрак			19,42	22,72	35,49	417,65	
Обед	Салат из свеклы	60	1,12	2,82	1,44	56,91	169
	Суп гречневый	200	5,69	2,8	22,03	132,35	15
	Биточки куриные с соусом	65/15	7,9	9,85	1,98	136,62	65
	Макароны	100	4,19	4,28	30,11	169,5	133
	Компот из с/ф и шиповника	200	0,16		16,43	64,76	81
Итого за обед			19,06	19,75	71,99	650,23	
Полдник	Фрукт	100	0,3	-	12,06	50,4	190
Итого за полдник			0,3	-	12,06	50,4	
Ужин	Каша молочная ячневая	180	6,0	8,44	24,79	195,8	90
	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	10,13	39,05	78
Итого за ужин			6,0	8,44	34,92	234,85	
Итого за день			44,78	50,91	154,46	1353,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 2</i>							
Завтрак	Каша молочная геркулес	180	6,65	9,53	32,41	216,1	95
	Бутерброд с маслом	25/5	4,5	0,78	38,4	165,6	151
	Кофейный напиток на молоке	200	5,3	5,36	15,47	141,81	75
Итого за завтрак			16,45	15,67	86,28	523,51	
Обед	Суп вермишелевый	200	5,47	2,63	22,75	132,65	165
	Бигус	180	11,08	12,58	12,2	218,46	43
	Компот из с/ф	200	0,16	-	16,43	64,76	68
Итого за обед			16,71	15,21	51,38	415,87	
Полдник	Печенье	36	1,7	4,4	15,5	108,24	159
	Кисломолочный напиток	150	5,6	7	14	124	82
Итого за полдник			7,3	11,4	29,5	232,024	
	Запеканка из пшена с творогом со сгущенным молоком	120/ 10	16,61	13,38	25,34	494,32	105/174
	Чай	200	-	-	10,13	39,05	77
Итого за ужин			16,61	13,38	35,47	533,37	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 3</i>							
Завтрак	Каша молочная манная	180	5,93	8,22	25,79	165	88
	Бутерброд с маслом и сыром	25/15	4,97	6,53	14,97	121,88	148
	Кофейный напиток на молоке	200	5,3	5,36	15,47	141,81	75
Итого за завтрак			16,2	20,11	56,23	428,69	
Обед	Рассольник	200	5,5	5,47	20,6	150,94	7
	Рыба под омлетом	150	6,73	6,96	29,33	207,2	118
	Компот из яблок	200	-	-	16,43	64,76	176
Итого за обед			12,23	12,43	66,36	422,9	
Полдник	Венская сдоба	60	5,07	7,17	26,75	191,9	173
	Сок	200	1,4	-	27,4	116,0	170
Итого за полдник			6,47	7,17	54,15	307,9	
Ужин	Гречка с овощами	140	5,07	7,96	27,23	168,3	125
	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	10,13	39,05	78
Итого за ужин			5,07	7,96	37,36	207,35	
Итого за день			39,97	47,67	214,1	1366,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша молочная кукурузная	180	7,44	8,07	35,28	243,92	92
	Бутерброд с маслом	25/5	4,5	0,78	38,4	165,6	151
	Какао на молоке	200	5,3	5,36	15,47	141,81	74
Итого за завтрак			17,24	14,21	89,15	551,33	
	Суп полевой	200	5,69	2,8	22,03	132,35	13
	Зразы мясные с яйцом	120	14,44	13,35	2,68	198,69	58
	Напиток из шиповника	200	-	-	9,98	37,4	84
Итого за обед			20,13	15,46	34,69	368,44	
Полдник	Фрукт	100	0,3	-	12,06	50,4	190
Итого за полдник			0,3	-	12,06	50,4	
Ужин	Сырники	120	14,75	11,7	22,9	232,11	107
	Чай сладкий	200	-	-	10,13	39,05	77
Итого за ужин			14,75	11,7	32,22	271,16	
Итого за день			52,42	41,37	168,12	1241,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 5</i>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	6,65	9,53	32,41	216,1	86
	Бутерброд с маслом	25/5	4,5	0,78	38,4	165,6	151
	Кофейный напиток на молоке	200	5,3	5,36	15,47	141,81	75
Итого за завтрак			16,45	15,67	86,28	523,51	
Обед	Борщ	200	5,3	5,36	15,47	141,81	1
	Запеканка мясная с рисом	140	11,32	14,96	10,21	222,21	
	Кисель	200	0,04	-	4,5	18,09	80
Итого за обед			20,38	27,38	52,52	461,28	
Полдник	Печенье	36	1,7	4,4	15,5	108,24	159
	Кисломолочный напиток	150	5,6	7	14	124	82
Итого за полдник			7,3	11,4	29,5	232,024	
Ужин	Макароны с кабачковой икрой	135	4,54	6,73	32,56	203,45	233
	Чай	200	-	-	10,13	39,05	77
Итого за ужин			4,54	6,73	43,09	242,5	
Итого за день			48,67	61,18	211,39	1459,31	