Десятидневное меню для сада

|  |
| --- |
| Понедельник |
| День №6 |
| **Прием****пищи** | **Наименование****Блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества(г)** | **ккал** | **№****рецептуры** |
| 1 неделя |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая маннаямолочная | 180 | 6.11 | 5.31 | 22.57 | 160.14 | №88 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0.05 | 0 | 10.16 | 41.94 | № 200 |
|  | печенье | 20 | 1.48 | 2 | 15.26 | 81.2 | №609 |
| **итого за завтрак** |  | **7.64** | **7.31** | **47.99** | **283.28** |  |
| **2****завтрак** | **сок яблочный** | **100** | **0** | **0** | **5.8** | **23.3** |  |
| обед | Щи из свежей капустысо сметаной | 200 | 4.06 | 5.16 | 7.79 | 95.98 | №56 |
|  | гороховое пюре | 130 | 1.15 | 2.72 | 26.45 | 180.44 | №42 |
|  | суфле из птицы | 70 | 7.5 | 11.2 | 3.42 | 250.3 | №183 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0.55 | 0 | 17.4 | 67.98 | №128 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | №38 |
| итого за обед |  | **15.06** | **19.53** | **70.66** | **668.95** |  |
| Полдник | йогурт | 200 | 10 | 3 | 17 | 140 | №698 |
|  | Булочка домашняя | 50 | 4.36 | 3.07 | 29.6 | 157.15 | №274 |
| **итого за полдник** |  | **14.36** | **6.07** | **46.6** | **297.15** |  |
| Ужин | суп молочный смакаронными изделиями | 200 | 5.84 | 5.8 | 19.9 | 155 | №44 |
|  | кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | №233 |
|  | бутерброд с маслом | 35/6 | 2.37 | 4.67 | 13.39 | 109.25 | №1 |
| **итого за ужин** |  | **8.21** | **10.47** | **51.29** | **324.25** |  |
| итого за 6 день |  | **45** | **44** | **222** | **1597** |  |
|  |

|  |
| --- |
| ***Десятидневное меню для сада*** |
| **Вторник** |
| **7 день** |
|  | **Наименование блюда** | Выходблюда | **Б** | **Ж** | **У** | калл | №рецептуры |
| Завтрак | Запекнка из творога свермишелью | 140/20 | 18.65 | 16.46 | 38.04 | 374.4 | №211 |
|  | Кофейный напиток намолоке | 200 | 3.21 | 2.54 | 15.87 | 98.49 | №198 |
|  | Хлеб пшенич | 35 | 2.31 | 0.32 | 13.3 | 69.65 | №39 |
| **итого за завтрак** |  | **24.17** | **19.32** | **67.21** | **542.54** |  |
| **2****завтрак** | **витаминный напиток****Витоша** | **200** | **0** | **0** | **19** | **75** | **№2** |
| Обед | салат из соленныхогурцов с луком | 60 | 0.51 | 3.06 | 1.56 | 36.9 | №19 |
|  | Свекольник с мясом ,сметаной | 200 | 3.38 | 5.2 | 11.03 | 116.11 | №34 |
|  | картофель тушенный слуком и томатом | 100 | 1.98 | 1.66 | 15.86 | 89.67 | №111 |
|  | суфле из печени | 60 | 10.9 | 4.8 | 3.8 | 113.4 | № к/к |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0.55 | 0 | 17.4 | 67.98 | №128 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | №38 |
| **итого за обед** |  | **18.61** | **12.11** | **63.69** | **461.41** |  |
| Полдник | сушка | 33 | 3.17 | 2.18 | 22.77 | 125.07 |  |
|  | молоко | 200 | 6 | 5 | 9.4 | 106 | №255 |
| **итого за полдник** |  | **9.17** | **7.18** | **32.17** | **231.07** |  |
| Ужин | суп молочный с крупой( рис) | 200 | 5.52 | 4.73 | 17.84 | 135.5 | №43 |
|  | кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | №233 |
|  | бутерброд с маслом | 35/6 | 2.37 | 4.67 | 13.39 | 109.25 | №1 |
| **итго за ужин** |  | **7.89** | **9.4** | **49.23** | **304.75** |  |
| Итого за 7 день | 60 | **48** | **212** | **1615** |  |

|  |
| --- |
| ***Десятидневное меню для сада*** |
| Среда |
| 8 день |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества(г)** | **ккал** | **рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая молочная«Дружба» | 180 | 5.59 | 6.95 | 24.93 | 180.9 | №84 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,43 | 2.77 | 16.25 | 103.38 | №248 |
|  | бутерброд с маслом | 35/6 | 2.37 | 4.67 | 13.39 | 109.25 | №1 |
| **итого за завтрак** |  | **7.96** | **14.39** | **54.57** | **393.53** |  |
| **2****завтрак** | **сок яблочный** | **100** | **0** | **0** | **5,,8** | **23.3** |  |
| Обед | икра кабачковая | 60 | 0.72 | 2.83 | 4.63 | 46.8 | №93 |
|  | Суп картофельный скрупой (перловая) | 180 | 3.73 | 3.94 | 14.4 | 109.02 | №80 |
|  | Запеканка картофельнаяс отварным мясом | 150 | 12.73 | 12.52 | 10.92 | 227.91 | №97 |
|  | напиток из шиповника | 200 | 0.68 | 0.28 | 13.83 | 93.33 | №256 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | №38 |
| **итого за обед** |  | **18.94** | **17.19** | **54.75** | **504.51** |  |
| полдник | молоко | 200 | 6 | 5 | 9.4 | 106 | №255 |
| Ватрушка | 60 | 3.29 | 7.07 | 27.67 | 231.58 | №5/12 |
| **итого за полдник** |  | **9.29** | **12.07** | **37.07** | **337.58** |  |
| Ужин | Тушенная капуста | 150 | 3 | 4.56 | 9.01 | 102.33 | №200№43№263 |
|  | биточки рыбные изминтая | 80 | 11.66 | 7.45 | 6.55 | 142.08 |
|  | чай без сахара | 200 | 0 | 0 | 11.98 | 43 |
|  | Хлеб пшенич | 35 | 2.31 | 0.32 | 13.3 | 69.65 | №39 |
| итого за ужин |  | **16.97** | **24.4** | **40.84** | **357.06** |  |
| Итого за 8 день |  | **53.16** | **68** | **193** | **1616** |  |

Десятидневное меню для сада

|  |
| --- |
| Четверг |
| День №9 |
| **Прием****пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества(г)** | **ккал** | **№****рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | каша молочная пшенная | 180 | 6.78 | 5.86 | 24.33 | 177.84 | №96 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0.05 | 0 | 10.16 | 41.94 | № 200 |
|  | бутерброд с маслом .повидлом | 35/5/10 | 2.36 | 3.94 | 19.48 | 127.05 | №99 |
| **итого зазавтрак** |  | **9.19** | **9.8** | **53.97** | **346.83** |  |
| **2****завтрак** | **груша** | **200** | **0.8** | **0.6** | **19** | **84** |  |
| Обед | салат из лука | 60 | 1.15 | 2.99 | 6.46 | 56.21 | №9 |
|  | Борщ с картофелем | 180 | 3.94 | 6.08 | 11.71 | 119.42 | №58 |
|  | Каша гречневаярассыпчатая | 150 | 4.4 | 5.07 | 23.4 | 151.99 | №7 |
|  | гуляш из отвпрного мяса | 50 | 6.44 | 5.09 | 1.64 | 78.12 | №277 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0.55 | 0 | 17.4 | 67.98 | №128 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | №38 |
| **итого за обед** |  | **17.13** | **16.69** | **69.75** | **491.76** |  |
| полдник | кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | №233 |
|  | шанежка наливная | 50 | 3.55 | 3.28 | 20 | 125 | №182 |
| **итого за полдник** |  | **3.55** | **3.28** | **38** | **185** |  |
| Ужин | картофель и овощитушенные в соусе | 100 | 1.99 | 2.54 | 14.77 | 93.05 | №54 |
|  | рыба по-польски | 90 | 12.84 | 5.68 | 4.95 | 124.65 | № |
|  | чай без сахара | 200 | 0 | 0 | 11.98 | 43 | №263 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2.31 | 0.32 | 13.3 | 69.65 | №39 |
| **итого за ужин** |  | **17.14** | **8.54** | **45** | **330.35** |  |
| Итого за 9 день |  | **54.1** | **45.5** | **217** | **1482** |  |

Десятидневное меню для сада

|  |
| --- |
| Пятница |
| День №10 |
| **Прием****пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества(г)** | **ккал** | **№****рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая ячневаямолочная | 180 | 5.88 | 5.37 | 21.08 | 155.79 | №99 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0.05 | 0 | 8.13 | 41.94 | № 200 |
|  | бутерброд с маслом | 35/6 | 2.37 | 4.67 | 13.39 | 109.25 | №1 |
| **итого за завтрак** |  | **8.3** | **10.04** | **42.6** | **306.98** |  |
| **2****завтрак** | **груша** | **200** | **0.8** | **0.6** | **19** | **84** |  |
| Обед | суп картофельный | 180 | 3.99 | 3.57 | 14.29 | 108.63 | №200 |
|  | икра свекольная | 60 | 1.05 | 4.84 | 6.05 | 73.33 | №143 |
|  | рагу овощное с мясом | 160 | 1.59 | 5.03 | 13.28 | 104.8 | №331 |
|  | Компот изсвежезамороженных ягод | 180 | 0.19 | 0.06 | 13.47 | 55.82 | №123 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | № 115 |
| итого за обед |  | **8.62** | **13.95** | **62.69** | **416.83** |  |
| Полдник | Оладьи | 60/8 | 4.78 | 4.94 | 32.18 | 185.79 | №449 |
|  | кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | №233 |
| **итого за полдник** |  | **4.78** | **4.94** | **50.18** | **245.79** |  |
| Ужин | Макаронные изделияотварные с овощами | 100 | 3.56 | 4.64 | 20.97 | 135.33 | №195 |
|  | омлет натуральный | 65 | 5.6 | 8.6 | 1.52 | 105.9 | №99 |
|  | сок яблочный | 200 | 0 | 0 | 11.6 | 46.6 | №442 |
|  | хлеб пшеничный | 35 | 2.31 | 0.32 | 13.3 | 69.65 | №39 |
| **итого за ужин** |  | **11.47** | **13.56** | **47.39** | **357.48** |  |
| **Итого за 10 день** |  | **44.3** | **47.46** | **214.13** | **1411** |  |
| Итого за период |  |  |  |  |  |  |

Десятидневное меню для сада

|  |
| --- |
| Понедельник |
| День №1 |
| **Прием****пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества(г)** | **ккал** | **№****рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая маннаямолочная | 180 | 6.11 | 5.31 | 22.57 | 160.14 | №88 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0.05 | 0 | 10.16 | 41.94 | № 200 |
|  | печенье | 20 | 1.48 | 2 | 15.26 | 81.2 | №609 |
| **итого за завтрак** |  | **7.64** | **7.31** | **47.99** | **283.28** |  |
| **2****завтрак** | **сок** | **100** | **0** | **0** | **5.8** | **23** |  |
| Обед | овощи натур соленные | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 8.4 | №70 |
|  | Щи из свежей капустысо сметаной | 200 | 4.06 | 5.16 | 7.79 | 95.98 | №56 |
|  | Рагу из мяса кур | 150 | 15.6 | 10.66 | 17.9 | 235.63 | №3/9 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0.55 | 0 | 17.4 | 67.98 | №128 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | №38 |
| **итого за обед** |  | **22.01** | **16.27** | **58.69** | **473.84** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 50 | 4.15 | 2.4 | 31.41 | 156.69 | №466 |
|  | снежок | 200 | 5.2 | 5 | 22 | 154 | №535 |
| **итого за полдник** |  | **9.35** | **7.4** | **53.41** | **310.69** |  |
| Ужин | Каша молочнаяпшеничная, вязкая | 200 | 6.93 | 6.13 | 24.19 | 176.87 | №91 |
|  | Кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | №233 |
|  | бутерброд с маслом | 35/6 | 2.37 | 4.67 | 13.39 | 109.25 | №1 |
| **итого за ужин** |  | **9.3** | **10.8** | **55.58** | **346.12** |  |
| Итого за 6 день |  | **48.9** | **43.3** | **223** | **1515** |  |

Вторник

|  |
| --- |
| **Десятидневное меню для сада** |
| День №2 |
| **Прием****пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества(г)** | **ккал** | **№****рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Пудинг творожный сизюмом запеченный со сгущ молоком | 170/15 | 22.88 | 16.14 | 35.77 | 381.33 | №81 |
|  | Кофейный напиток намолоке | 200 | 3.2 | 2.54 | 15.87 | 98.49 | №198 |
|  | хлеб пшеничный | 35 | 2.31 | 0.32 | 13.3 | 69.65 | №39 |
| **итого за завтрак** |  | **28.39** | **19** | **64.94** | **549.47** |  |
| **2****завтрак** | **витаминный напиток****Витоша** | **200** | **0** | **0** | **19** | **75** | **№2** |
| Обед | салат из свеклы | 60 | 0.85 3.6 | 4.96 | 56.05 | №33 |
|  | суп картофельный сзеленым горошком с мясом | 180 | 7.92 | 6.16 | 19.8 | 118.8 | №47 |
|  | Запеканка из печени срисом | 150 | 15.66 | 6.11 | 17.3 | 188.7 | №294 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0.55 | 0 | 17.4 | 67.98 | №128 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | №38 |
| **итого за обед** |  | **26.78** | **16.32** | **75.06** | **505.78** |  |
| Полдник | Булочка с повидлом | 60 | 4.17 | 6.61 | 31.48 | 196.9 | №79 |
|  | молоко | 200 | 6 | 5 | 9.4 | 106 | №255 |
| **итого за полдник** |  | **10.17** | **11.61** | **40.88** | **302.9** |  |
| Ужин | Каша вязкая гречневаямолочная | 200 | 7.33 | 7.87 | 27.88 | 210.67 | № 126 |
|  | кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | №233 |
|  | бутерброд с маслом | 35/6 | 2.37 | 4.67 | 13.39 | 109.25 | №1 |
| **итого за ужин** |  | **9.7** | **12.54** | **59.27** | **379.92** |  |
| Итого за 2 день |  | **75.9** | **60.15** | **248** | **1762** |  |

Десятидневное меню для сада

|  |
| --- |
| Среда |
| День 3 |
| **Прием****пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества(г)** | **ккал** | **№****рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая рисоваямолочная | 180 | 5.34 | 5.37 | 22.16 | 157.77 | №173 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0.05 | 0 | 10.16 | 41.94 | № 200 |
|  | бутерброд с маслом | 35/6 | 2.37 | 4.67 | 13.39 | 109.25 | №1 |
| **итого за завтрак** |  | **7.76** | **10.04** | **45.71** | **308.96** |  |
| **2****завтрак** | **сок** | **100** | **0** | **0** | **5.8** | **23.3** |  |
| **Обед** | салат из кукурузы слуком репчатым | 60 | 4.88 | 7.24 | 28.51 | 198 | №17 |
|  | суп картофельный смакаронными изделиями | 180 | 4.54 | 4.18 | 16.89 | 126.46 | №38 |
|  | капуста тушенная смясом | 160 | 3.36 | 7.06 | 13.73 | 139.92 | №200 |
|  | напиток из шиповника | 200 | 0.68 | 0.28 | 13.83 | 93.33 | №256 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | № 38 |
| **итого за обед** |  | **10.38** | **11.97** | **60.05** | **433.96** |  |
|  | молоко | 200 | 6 | 5 | 9.4 | 106 | №255 |
|  | Кух с посыпкой | 50 | 3.56 | 4.01 | 26.23 | 150.49 | №463 |
| **итого за полдник** |  | **9.56** | **9.01** | **35.63** | **256.49** |  |
| Ужин | картофель отварной | 100 | 2.09 | 3.26 | 18.14 | 121.6 | №204 |
| рыба, запеченная вомлете | 100 | 11.08 | 6.11 | 4.75 | 118.35 | №249 |
|  | чай без сахара | 200 | 0 | 0 | 11.98 | 43 | №263 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2.31 | 0.32 | 13.3 | 69.65 | №39 |
| **итого за ужин** |  | **15.48** | **9.69** | **48.17** | **352.6** |  |
| Итого за 3 день |  | **43.18** | **40.7** | **195.4** | **1375** |  |

Десятидневное меню для сада

|  |
| --- |
| четверг |
| День №4 |
| **Прием****пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества(г)** | **ккал** | **№****рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с крупой(пшено) | 180 | 5.89 | 4.57 | 17.63 | 135.76 | №43 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0.05 | 0 | 10.16 | 41.94 | № 200 |
|  | бутерброд с маслом | 35/6 | 2.37 | 4.67 | 13.39 | 109.25 | №1 |
| **итого за завтрак** |  | **8.31** | **9.24** | **41.18** | **286.95** |  |
| **2****завтрак** | **банан** | **200** | **3** | **2** | **41** | **192.5** |  |
| Обед | салат из лука | 60 | 1.15 | 2.99 | 6.46 | 56.21 | №9 |
|  | Суп картофельный склецками | 200 | 3 | 2.63 | 13.47 | 89.55 | №37 |
|  | плов с мясом | 160 | 11.5 | 12.78 | 28.32 | 275.2 | №258 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0.55 | 0 | 17.4 | 67.98 | №128 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | № 38 |
| **итого за обед** |  | **16.85** | **15.86** | **74.79** | **506.98** |  |
|  | кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | №233 |
|  | вафля | 50 | 1.8 | 15.66 | 28.9 | 263.5 | № 152 |
| **итого за полдник** |  | **1.8** | **15.66** | **46.9** | **323.5** |  |
| Ужин | рагу овощное | 140 | 3.15 | 3.53 | 14.91 | 108.51 | №48 |
|  | суфле рыбное | 80 | 9.58 | 12.16 | 8.06 | 179.89 | №146 |
| чай без сахара | 200 | 0 | 0 | 11.98 | 43 | №263 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2.31 | 0.32 | 13.3 | 69.65 | №39 |
| **итого за ужин** |  | **15.04** | **16.01** | **33.34** | **401.05** |  |
| Итого за 4 день |  | **45** | **58.85** | **237** | **1711** |  |

Десятидневное меню для сада

|  |
| --- |
| Пятница |
| День №5 |
| **Прием****пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества(г)** | **ккал** | **№****рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Пудинг из творога с рисом | 160 | 23.56 | 15.9 | 30.27 | 358.4 | №236 |
|  | сгущенное молоко | 15 | 1.08 | 1.28 | 8.4 | 49.5 |  |
|  | какао с молоком | 200 | 3.43 | 2.77 | 16.25 | 103.38 | №248 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2.31 | 0.32 | 13.3 | 69.65 | №39 |
| **всего за завтрак** |  | **30.38** | **20.27** | **68.22** | **580.93** |  |
| **2****завтрак** | **банан** | **200** | **3** | **2** | **41** | **192.5** |  |
| Обед | овощи натур соленные | 60 | 0.57 | 0.11 | 2.42 | 12.08 | №61 |
|  | Борщ из свежейкапусты, со сметаной | 200 | 3.9 | 5.16 | 9.55 | 101.76 | №27 |
|  | мясо отварное тушенноес картофелем | 160 | 13.2 | 11.2 | 13.9 | 224.15 | №561 |
|  | Компот изсвежезамороженных ягод | 180 | 0.19 | 0.06 | 13.47 | 55.82 | №123 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | № 38 |
| **всего за обед** |  | **19.09** | **16.87** | **52.52** | **455.98** |  |
| Полдник | Блинчики | 50 | 2.8 | 1.5 | 26.43 | 130.79 | №447 |
|  | кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | №233 |
| **всего за полдник** |  | **2.8** | **1.5** | **44.43** | **190.79** |  |
| Ужин | икра кабачковая | 60 | 0.72 | 2.83 | 4.63 | 46.8 | №93 |
|  | Макароны, запеченные сяйцом и сыром | 150 | 8.79 | 7.95 | 24.67 | 202.35 | №23 |
|  | сок | 200 | 0 | 0 | 11.6 | 46.6 | №442 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2.31 | 0.32 | 13.3 | 69.65 | №39 |
| **всего за ужин** |  | **11.82** | **11.1** | **54.2** | **365.4** |  |
| Итого за 5 день |  | **69** | **55.2** | **266** | **1841** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |