

10-ти дневное меню Детского сада №15 "Алсу"

Категория: Дети 1-3 лет

Утверждаю
Заведующий Детского сада №15 "Алсу"
Нуряева Г.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0	943
ЗАВТРАК	Макароны на завтрак	170	5,69	3,52	34,87	193,6	0	691
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	5,69	3,52	42,35	223,53	0	
ОБЕД	Суп гороховый	200	14,38	7,62	36,12	271,02	29,2	206
ОБЕД	Пшеничная каша с гуляшом	170	14,86	16,27	29,61	324,22	0,493	601
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	879
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	32,27	24,45	95,44	731,77	29,693	
ПОЛДНИК	Кисель из сухого концентрата	150	0,00	0,00	12,59	50,5	0	883
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	20	4,62	4,51	36,28	207,41	0,32	8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		190	4,62	4,51	48,87	257,91	0,32	
УЖИН	Каша манная	200	5,94	7,42	22,70	182,56	1,96	1
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	0	878
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	10,68	8,02	59,16	353,49	1,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	53,26	40,50	245,82	1566,7	31,973	
День 2								
ЗАВТРАК	Бутерброд	70	2,28	3,46	37,09	185,19	0,84	2
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0	943
ЗАВТРАК	Творожный пудинг со сгущённым молоком	170	7,10	7,90	27,28	209,72	2,08	1137
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	9,38	11,36	71,85	424,84	2,92	
ОБЕД	Суп с клецками	200	9,68	7,34	31,00	229,98	29,26	225
ОБЕД	Картофельное пюре, салат капустный	170/40	6,21	4,74	42,70	239,12	50,524	692
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	879
ОБЕД	Курица отварная	100	18,20	18,40	0,00	238	1,8	637
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	37,12	31,04	103,41	843,63	81,584	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3,13	3,35	14,79	100,83	1,305	959

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	3,13	3,35	14,79	100,83	1,305	
УЖИН	Каша ячневая вязкая	200	15,98	10,81	24,24	258,45	0,833	467
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0	943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	15,98	10,81	31,72	288,38	0,833	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	65,61	56,56	221,77	1657,68	86,642	
День 3						225,68	1,96	1134
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,28	8,90	28,76	22,64	0	1
ЗАВТРАК	Бутерброд	70	0,05	2,46	0,07	29,93	0	943
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48		1,96	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		354	7,33	11,36	36,31	278,25		
ОБЕД	Щи	200	9,94	8,90	27,06	229,22	54	186
ОБЕД	"Вак бэлеш"	170	17,61	13,67	42,69	364,33	19,006	1037
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	879
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	30,58	23,13	99,46	730,08	73,006	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,50	1,50	6,00	60	1,05	966
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,50	1,50	6,00	60	1,05	
УЖИН	Каша пшённная молочная	100	3,24	3,25	33,71	177,1	0	682
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	0	878
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	37,97	11,59	77,60	568,79	1,496	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	80,38	47,58	219,37	1637,12	77,512	
День 4						189,84	2,6	235
ЗАВТРАК	Рыба под омлетом	170	7,38	7,80	11,74	43,98	0,168	2
ЗАВТРАК	Бутерброд	10	1,61	4,05	0,28	29,93	0	943
ЗАВТРАК	Чай молочный	150	0,00	0,00	7,48		2,768	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	8,99	11,85	19,50	263,75		
ОБЕД	Суп крупяной	200	9,34	7,32	31,50	229,56	29,2	220
ОБЕД	Овощи тушённые с мясом ,салат капустный	170/40	15,28	12,61	22,58	265,98	65,501	596
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	879
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	27,65	20,49	83,79	632,07	94,701	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	1,95	965
ПОЛДНИК	Творожные рогалики	40	18,00	14,64	64,31	466,97	0,952	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	22,35	19,44	71,36	556,97	2,902	
УЖИН	Каша "Геркулес"	200	7,66	9,06	26,42	219,08	2,08	1138
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	0	878

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	12,40	9,66	62,88	390,01	2,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	71,39	61,44	237,53	1842,8	102,451	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	6,76	7,96	26,80	208,28	1,96	1132
ЗАВТРАК	Бутерброд	70	3,22	17,77	17,19	242,9	0	1
ЗАВТРАК	Чай сладкий	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0	943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	9,98	25,73	51,47	481,11	1,96	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	4,34	4,14	31,28	180,7	29,56	195
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Макароны отварные ,салат "Степной"	170/40	5,69	3,52	34,87	193,6	0	691
ОБЕД	Котлета мясная	60	12,12	13,70	6,34	197,59	1,05	611
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	879
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	25,18	21,92	102,20	708,42	30,61	
ПОЛДНИК	Кисель из сухого концентрата	150	3,13	3,35	14,79	100,83	1,305	959
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	3,13	3,35	14,79	100,83	1,305	
УЖИН	Картофельно-рыбная запеканка	170	23,82	5,68	18,61	221,76	21,046	502
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	0	878
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	28,56	6,28	55,07	392,69	21,046	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	66,85	57,28	223,53	1683,05	54,921	
День 6								
ЗАВТРАК	Макароны на завтрак	170	5,69	3,52	34,87	193,6	0	691
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0	943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	5,69	3,52	42,35	223,53	0	
ОБЕД	Суп картофельный "Кудрявый"	200	23,26	9,42	17,26	247,26	20,98	200
ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	200	12,80	0,80	56,00	268,4	0	1131
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	879
ОБЕД	Бефстроганов	60	12,25	9,71	7,03	165,11	0,546	591
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		650	51,34	20,49	110,00	817,3	21,526	
ПОЛДНИК	Кисель из сухого концентрата	150	0,00	0,00	12,59	50,5	0	883
ПОЛДНИК	кондитерское изделие	20	4,77	3,55	36,59	200,38	0,5	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		190	4,77	3,55	49,18	250,88	0,5	
УЖИН	Каша манная	200	5,94	7,42	22,70	182,56	1,96	1
УЖИН	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	0	878
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0	943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	10,68	8,02	59,16	353,49	1,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	72,48	35,58	260,69	1645,2	23,986	
День 7								

ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	7,28	8,90	28,76	225,68	1,96	1134
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	70	2,28	3,46	37,09	185,19	0,84	2
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93		0 943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	9,56	12,36	73,33	440,8	2,8	
ОБЕД	Суп рисовый	200	10,20	7,40	34,46	246,68	29,28	218
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93		0 868
ОБЕД	Картофельное пюре, салат капустный	100/40	3,24	3,25	33,71	177,1		0 682
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0 879
ОБЕД	Курица отварная	100	18,20	18,40	0,00	238	1,8	637
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	34,67	29,61	97,88	798,31	31,08	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,50	1,50	6,00	60	1,05	966
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,50	1,50	6,00	60	1,05	
УЖИН	Королевская ватрушка	170	20,03	17,15	24,84	332,84	0,663	469
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93		0 943
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	20,03	17,15	32,32	362,77	0,663	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	68,76	60,62	209,53	1661,88	35,593	
День 8								
ЗАВТРАК	Рыба под омлетом	170	17,19	7,80	1,85	147,31	0,935	503
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	4	0,05	2,46	0,07	22,64		0 1
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками (с молоком)	180	1,55	1,30	20,20	96,59	0,414	945
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		354	18,79	11,56	22,12	266,54	1,349	
ОБЕД	суп с фрикадельками	200	9,94	8,90	27,06	229,22	54	186
ОБЕД	Каша гречневая с мясом ,салат "Степной"	170/40	6,00	3,98	27,27	168,81	0,493	1126
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93		0 868
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0 879
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	18,97	13,44	84,04	534,56	54,493	
ПОЛДНИК	Кисель из сухого концентрата	150	0,00	0,00	12,59	50,5		0 883
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,00	0,00	12,59	50,5	0	
УЖИН	Каша ячневая вязкая	200	7,10	7,90	27,28	209,72	2,08	1137
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93		0 943
УЖИН	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141		0 878
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	11,84	8,50	63,74	380,65	2,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1474	49,60	33,50	182,49	1232,25	57,922	
День 9								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,38	7,80	11,74	189,84	2,6	235
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93		0 943
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	4	0,05	2,46	0,07	22,64		0 1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		354	7,43	10,26	19,29	242,41	2,6	
ОБЕД	Щи со сметаной	200	23,40	9,38	17,74	249,36	14,98	204

ОБЕД	Картофель тушеный с мясом, салат капустный	170/40	15,47	12,90	34,19	314,99	41,497	320
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	879
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	41,90	22,84	81,64	700,88	56,477	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	170	12,46	12,73	53,94	384,56	1,037	466
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3,13	3,35	14,79	100,83	1,305	959
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	15,59	16,08	68,73	485,39	2,342	
УЖИН	Каша "Дружба"	200	6,76	7,96	26,80	208,28	1,96	1132
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	0	878
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	11,50	8,56	63,26	379,21	1,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1644	76,42	57,74	232,92	1807,89	63,379	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	6,38	7,82	29,34	214,52	2,08	1135
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0	943
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	70	3,22	17,77	17,19	242,9	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	9,60	25,59	54,01	487,35	2,08	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	24,94	9,56	17,30	255,72	14,24	208
ОБЕД	Запеканка из мяса и капусты	170	14,81	13,89	12,16	234,48	45,407	316
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	879
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	42,78	24,01	59,17	626,73	59,647	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	1,95	965
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,35	4,80	7,05	90	1,95	
УЖИН	Картофельное пюре на ужин	170	6,21	4,74	42,70	239,12	50,524	692
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	0	878
УЖИН	Рыба тушеная в сметане	170	29,99	7,74	7,43	220,76	1,496	486
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	40,94	13,08	86,59	630,81	52,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	97,67	67,48	206,82	1834,89	115,697	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15642	702,42	518,28	2240,47	16569,46	650,076	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		782,1	35,12	25,91	112,02	828,473	32,5038	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			16,96	28,15	54,09	16569,46	15,69	