

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

Категория: Дети 3-7 лет

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
ЗАВТРАК	Макароны на завтрак	180	6,03	3,73	36,92	204,98	0	691
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>6,03</b>	<b>3,73</b>	<b>46,90</b>	<b>244,88</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Суп гороховый	250	17,98	9,52	45,15	338,77	36,5	206
ОБЕД	каша пшеничная с гуляшом	180	15,73	17,23	31,36	343,3	0,522	601
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	879
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>630</b>	<b>37,40</b>	<b>27,43</b>	<b>109,56</b>	<b>836</b>	<b>37,022</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из сухого концентрата	200	0,00	0,00	16,78	67,34	0	883
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	20	5,78	5,64	45,35	259,27	0,4	8
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>5,78</b>	<b>5,64</b>	<b>62,13</b>	<b>326,61</b>	<b>0,4</b>	
УЖИН	Каша манная	250	7,43	9,28	28,38	228,2	2,45	1
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>13,75</b>	<b>10,08</b>	<b>77,00</b>	<b>456,1</b>	<b>2,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1790</b>	<b>62,96</b>	<b>46,88</b>	<b>295,59</b>	<b>1863,59</b>	<b>39,872</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Бутерброд	80	2,60	3,96	42,38	211,65	0,96	2
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
ЗАВТРАК	Творожный пудинг со сгущённым молоком	180	8,87	9,88	34,10	262,15	2,6	1137
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>11,47</b>	<b>13,84</b>	<b>86,46</b>	<b>513,7</b>	<b>3,56</b>	
ОБЕД	Суп с клецками	250	12,10	9,18	38,75	287,47	36,575	225
ОБЕД	Картофельное пюре ,салат капустный	180/50	6,57	5,02	45,22	253,19	53,496	692
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	879
ОБЕД	Курица отварная	120	21,84	22,08	0,00	285,6	2,16	637
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>750</b>	<b>44,20</b>	<b>36,96</b>	<b>117,02</b>	<b>980,19</b>	<b>92,231</b>	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	4,18	4,46	19,72	134,44	1,74	959

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>4,18</b>	<b>4,46</b>	<b>19,72</b>	<b>134,44</b>	<b>1,74</b>	
УЖИН	каша ячневая вязкая	200	16,92	11,45	25,67	273,65	0,882	467
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9		0 943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>16,92</b>	<b>11,45</b>	<b>35,65</b>	<b>313,55</b>	<b>0,882</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>76,77</b>	<b>66,71</b>	<b>258,85</b>	<b>1941,88</b>	<b>98,413</b>	
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	суп молочный с макаронными изделиями	250	9,10	11,12	35,95	282,1	2,45	1134
ЗАВТРАК	Бутерброд	40	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>9,16</b>	<b>14,20</b>	<b>46,02</b>	<b>350,3</b>	<b>2,45</b>	
ОБЕД	Щи	250	12,42	11,12	33,82	286,53	67,5	186
ОБЕД	"Вак бэлеш"	180	18,65	14,47	45,20	385,76	20,124	1037
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	879
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>630</b>	<b>34,76</b>	<b>26,27</b>	<b>112,07</b>	<b>826,22</b>	<b>87,624</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80	1,4	966
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>2,00</b>	<b>8,00</b>	<b>80</b>	<b>1,4</b>	
УЖИН	Каша пшённая	110	3,56	3,58	37,08	194,81	0	682
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>570</b>	<b>41,63</b>	<b>12,57</b>	<b>93,57</b>	<b>656,46</b>	<b>1,584</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1855</b>	<b>91,55</b>	<b>55,04</b>	<b>259,66</b>	<b>1912,98</b>	<b>93,058</b>	
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Рыба под омлетом	160	9,23	9,75	14,67	237,3	3,25	235
ЗАВТРАК	Бутерброд	40	2,42	6,08	0,42	65,96	0,252	2
ЗАВТРАК	Чай молочный	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>465</b>	<b>11,65</b>	<b>15,83</b>	<b>25,07</b>	<b>343,16</b>	<b>3,502</b>	
ОБЕД	Суп с крупой	250	11,68	9,15	39,38	286,95	36,5	220
ОБЕД	Тушеные овощи с мясом ,салат капустный	180/50	16,18	13,36	23,90	281,63	69,354	596
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	879
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>630</b>	<b>31,55</b>	<b>23,19</b>	<b>96,33</b>	<b>722,51</b>	<b>105,854</b>	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	2,6	965
ПОЛДНИК	Творожные рогалики	50	19,06	15,50	68,09	494,44	1,008	2
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>24,86</b>	<b>21,90</b>	<b>77,49</b>	<b>614,44</b>	<b>3,608</b>	
УЖИН	Каша геркулесовая	250	9,57	11,33	33,03	273,85	2,6	1138
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188	0	878

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>15,89</b>	<b>12,13</b>	<b>81,65</b>	<b>501,75</b>	<b>2,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2005</b>	<b>83,95</b>	<b>73,05</b>	<b>280,54</b>	<b>2181,86</b>	<b>115,564</b>	
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	8,45	9,95	33,50	260,35	2,45	1132
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	3,68	20,30	19,65	277,6	0	1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>12,13</b>	<b>30,25</b>	<b>63,13</b>	<b>577,85</b>	<b>2,45</b>	
ОБЕД	Рассольник	250	5,43	5,17	39,10	225,87	36,95	195
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Макароны отварные ,салат "Степной"	180/50	6,03	3,73	36,92	204,98	0	691
ОБЕД	Котлета мясная	70	14,14	15,98	7,40	230,52	1,225	611
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	879
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>700</b>	<b>29,29</b>	<b>25,56</b>	<b>116,47</b>	<b>815,3</b>	<b>38,175</b>	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	4,18	4,46	19,72	134,44	1,74	959
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>4,18</b>	<b>4,46</b>	<b>19,72</b>	<b>134,44</b>	<b>1,74</b>	
УЖИН	Картофельно-рыбная запеканка	180	25,22	6,01	19,71	234,81	22,284	502
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>460</b>	<b>31,54</b>	<b>6,81</b>	<b>68,33</b>	<b>462,71</b>	<b>22,284</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>77,14</b>	<b>67,08</b>	<b>267,65</b>	<b>1990,3</b>	<b>64,649</b>	
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК	Макароны на завтрак	180	6,03	3,73	36,92	204,98	0	691
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>6,03</b>	<b>3,73</b>	<b>46,90</b>	<b>244,88</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный	250	29,08	11,78	21,58	309,07	26,225	200
ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	250	16,00	1,00	70,00	335,5	0	1131
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	879
ОБЕД	Бефстроганов	70	14,29	11,33	8,20	192,63	0,637	591
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>	<b>63,06</b>	<b>24,79</b>	<b>132,83</b>	<b>991,13</b>	<b>26,862</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из сухого концентрата	200	0,00	0,00	16,78	67,34	0	883
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	5,96	4,43	45,74	250,48	0,625	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>5,96</b>	<b>4,43</b>	<b>62,52</b>	<b>317,82</b>	<b>0,625</b>	
УЖИН	Каша манная	250	7,43	9,28	28,38	228,2	2,45	1
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188	0	878
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>13,75</b>	<b>10,08</b>	<b>77,00</b>	<b>456,1</b>	<b>2,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1930</b>	<b>88,80</b>	<b>43,03</b>	<b>319,25</b>	<b>2009,93</b>	<b>29,937</b>	
<b>День 7</b>								

ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	250	9,10	11,12	35,95	282,1	2,45	1134
ЗАВТРАК	Бутерброд	40	2,60	3,96	42,38	211,65	0,96	2
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9		0 943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>11,70</b>	<b>15,08</b>	<b>88,31</b>	<b>533,65</b>	<b>3,41</b>	
ОБЕД	Суп с рисом	250	12,75	9,25	43,07	308,35	36,6	218
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Картофельное пюре ,салат капустный	110/50	3,56	3,58	37,08	194,81	0	682
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	879
ОБЕД	Курица отварная	120	21,84	22,08	0,00	285,6	2,16	637
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>680</b>	<b>41,84</b>	<b>35,59</b>	<b>113,20</b>	<b>942,69</b>	<b>38,76</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80	1,4	966
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>2,00</b>	<b>8,00</b>	<b>80</b>	<b>1,4</b>	
УЖИН	Королевская ватрушка	180	21,20	18,16	26,30	352,42	0,702	469
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>21,20</b>	<b>18,16</b>	<b>36,28</b>	<b>392,32</b>	<b>0,702</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1790</b>	<b>80,74</b>	<b>70,83</b>	<b>245,79</b>	<b>1948,66</b>	<b>44,272</b>	
<b>День 8</b>								
ЗАВТРАК	Рыба под омлетом	160	18,20	8,26	1,96	155,97	0,99	503
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1,72	1,44	22,44	107,32	0,46	945
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>385</b>	<b>19,98</b>	<b>12,78</b>	<b>24,49</b>	<b>291,59</b>	<b>1,45</b>	
ОБЕД	суп с фрикадельками	250	12,42	11,12	33,82	286,53	67,5	186
ОБЕД	Каша гречневая с мясом,салат "Степной"	180/50	6,35	4,21	28,87	178,74	0,522	1126
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	879
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>630</b>	<b>22,46</b>	<b>16,01</b>	<b>95,74</b>	<b>619,2</b>	<b>68,022</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из сухого концентрата	200	0,00	0,00	16,78	67,34	0	883
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,78</b>	<b>67,34</b>	<b>0</b>	
УЖИН	Каша ячневая вязкая	250	8,87	9,88	34,10	262,15	2,6	1137
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>15,19</b>	<b>10,68</b>	<b>82,72</b>	<b>490,05</b>	<b>2,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1745</b>	<b>57,63</b>	<b>39,47</b>	<b>219,73</b>	<b>1468,18</b>	<b>72,072</b>	
<b>День 9</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,23	9,75	14,67	237,3	3,25	235
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>9,29</b>	<b>12,83</b>	<b>24,74</b>	<b>305,5</b>	<b>3,25</b>	
УЖИН	Щи со сметаной	250	29,25	11,73	22,17	311,7	18,725	204

ОБЕД	Картофель тушеный с мясом, салат капустный	180/50	16,38	13,66	36,20	333,52	43,938	320
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93		0 868
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87		0 879
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>630</b>	<b>49,32</b>	<b>26,07</b>	<b>91,42</b>	<b>799,15</b>	<b>62,663</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	180	13,19	13,48	57,11	407,18	1,098	466
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	4,18	4,46	19,72	134,44	1,74	959
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>17,37</b>	<b>17,94</b>	<b>76,83</b>	<b>541,62</b>	<b>2,838</b>	
УЖИН	Каша "Дружба"	250	8,45	9,95	33,50	260,35	2,45	1132
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>14,77</b>	<b>10,75</b>	<b>82,12</b>	<b>488,25</b>	<b>2,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1995</b>	<b>90,75</b>	<b>67,59</b>	<b>275,11</b>	<b>2134,52</b>	<b>71,201</b>	
<b>День 10</b>								
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	250	7,98	9,78	36,68	268,15	2,6	1135
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	3,68	20,30	19,65	277,6	0	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>11,66</b>	<b>30,08</b>	<b>66,31</b>	<b>585,65</b>	<b>2,6</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	31,18	11,95	21,62	319,65	17,8	208
ОБЕД	Запеканка из мяса и капусты	180	15,68	14,71	12,87	248,27	48,078	316
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,08	16,35	66,93	0	868
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	879
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>630</b>	<b>50,55</b>	<b>27,34</b>	<b>67,54</b>	<b>721,85</b>	<b>65,878</b>	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	2,6	965
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>120</b>	<b>2,6</b>	
УЖИН	Картофельное пюре на ужин	180	6,57	5,02	45,22	253,19	53,496	692
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	943
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188	0	878
УЖИН	Рыба тушеная в сметане	180	31,75	8,19	7,87	233,75	1,584	486
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>640</b>	<b>44,64</b>	<b>14,01</b>	<b>101,71</b>	<b>714,84</b>	<b>55,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2000</b>	<b>112,65</b>	<b>77,83</b>	<b>244,96</b>	<b>2142,34</b>	<b>126,158</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>18860</b>	<b>822,94</b>	<b>607,51</b>	<b>2667,13</b>	<b>19594,24</b>	<b>755,196</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>943</b>	<b>41,15</b>	<b>30,38</b>	<b>133,36</b>	<b>979,712</b>	<b>37,7598</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>			<b>16,80</b>	<b>27,90</b>	<b>54,45</b>	<b>19594,24</b>	<b>15,42</b>	