

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МКДОУ ДС №1 пгт Даровской Кировской области

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг. цен к.кал		Вит. «с»	рецепт
				ж		б		у					
		сад	ясли	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
1 день													
завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	180	5,0	5,5	6,9	7,6	35,1	38,9	245,2	270,3		№99
	какао	200	180	4,1	4,6	4,1	4,6	24,3	27	144,0	160,0		№214
	Булка с маслом	30/10	30/5	4,26	8,52	1,17	2,34	7,5	15,0	80,6	161,2		№ 1/13
	Итого за прием	440	400	13,36	18,62	12,17	14,54	74,4	80,9	550,4	591,5		
10.00	Сок яблочный с мякотью	100	100					9,8	9,8	42,68	42,68		
	Виноград	80	60	-	-	0,50	0,40	14,0	16,1	70	72		
обед	Итого за прием	180	160			0,5	0,4	23,8	25,9	112,68	114,68		
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	60	4,0	4,0	1,0	1,0	5,9	5,9	63,0	63,0		№5/1
	Суп картофельный	200	180	3,4	3,8	4,4	4,8	15,6	17,4	110,5	122,8		№53
	Тефтели с подливой	60	60	10,2	11,3	8,9	9,4	9,9	10,6	173,0	201,8		№143
	Рожки	100	75	2,7	2,8	3,1	3,1	16,0	21,6	106,5	142,0		№161
	Компот из с/ф	200	150			0,5	0,5	26,6	31,9	105,0	126,0		№196
	хлеб	40	30	0,48	0,48	2,64	2,64	13,36	13,36	69,51	69,51		
	Итого за прием	660	555	20,78	22,38	20,54	21,44	87,36	100,76	627,51	725,11		
полдник	Омлет	100	70	9,2	13,15	6,83	9,76	1,22	1,74	131	131		№2/6
	«Снежок»	200	150	3,8	5,8	5,3	5,3	8,5	8,5	105	105		
	Хлеб	40	30	0,48	0,48	2,64	2,64	13,36	13,36	69,51	69,51		
	Итог за прием	340	250	13,48	19,43	14,77	17,7	23,08	23,6	305,51	305,51		
Итог за день		1620	1365	48,89	60,73	47,98	54,08	208,64	231,16	1596,1	1736,8		
2 день													
завтрак	Суп молочный с лапшой	200	180	4,2	4,7	4,1	4,9	10,1	12,2	113,6	126,2		№60
	Чай с молоком	200	150	1,4	3,24	1,4	3,12	17,6	19,7	78,3	109,28		№211
	Булка с сыром	30/10	30/10	2,93	2,93	4,91	4,91	14,01	14,01	103,4	103,4		№3/13

	Итого за прием	440	370	8,53	10,87	10,41	13,01	41,71	45,91	295,3	338,9		
10.00	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68		
	Итого за прием	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68		
обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	30	4,0	6,0	2,6	3,2	3,4	3,9	50,7	69		№15/1
	Борщ со сметаной	200	150	3,2	4,7	2,8	3,1	10,2	12,2	70,2	79,0		№34
	Котлета	70	50	8,8	10,9	9,8	10,1	3,5	4,0	165,4	193,9		№ 138
	Рис	100	50	3,2	4,3	3,3	3,5	32,2	34,8	186	195		№158
	Подлив	30	20	1,5	2,1	1,3	2,0	2,8	3,8	19,5	34,0		№180
	Компот из яблок	200	150			0,1	0,1	18,9	17,9	68,0	69,0		№194
	Хлеб ржаной	40	30	0,48	0,5	2,64	2,64	13,36	13,36	69,51	69,51		
	Итого за прием	700	450	21,18	28,5	21,54	24,64	84,36	89,96	629,31	709,41		
полдник	Оладьи с повидлом	150	100	5,6	8,3	4,5	7,2	47,0	64,0	298,6	424,0		№221
	Бифидум	200	150	5,1	6,8	4,4	5,9	7,4	9,9	95,3	125		№215
	Итого за прием	350	250	10,7	15,1	7,9	13,1	54,4	73,9	393,9	549		
Итого за день		1590	1170	40,9	54,9	42,25	51,15	190,27	219,57	1361,19	1639,99		
3 день													
завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	180	8,3	9,3	7,4	8,3	33	37	240	268		№95
	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,9	2,9	3,01	3,01	13,4	13,4	89	89		№213
	Булка с повидлом	60/15	30/5	1,94	7,70	1,94	3,88	11,74	23,48	90,44	133		№ 1/13
	Итого за прием	475	395	13,14	20,0	12,4	15,20	58,14	73,9	419,5	490		
10.00	Сок яблоко-персик	150	100	0,0	0,0	0,0	0,0	18	18	75	75		№1
	Итого за прием	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	18	18	75	75		
обед	Суп картофельный с рыбой	200	180	1,0	1,1	2,2	2,2	7,6	8,4	110,0	122,4		№47
	Котлета рыбная	80	50	4,0	5,3	8,9	10,4	10,0	11,6	120,0	140,0		№123
	Картофельное пюре	180	100	4,2	4,5	2,1	3,1	15,4	20,6	112	135		№163
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	40	5,0	6,0	0,8	1,0	4,1	16,1	50,0	60,0		№ 0/22
	Кисель из концентратов	200	150	-	-	-	-	25,0	30,6	107,0	119,0		
	Хлеб ржаной	40	30	0,48	0,48	2,64	2,64	13,36	13,36	69,51	69,51		
	Итого за прием	760	550	14,7	17,4	16,64	19,34	80,2	93,4	568,52	645,91		
Полдник	Маннны биточки с повидлом	165/10	115/5	10,6	11,8	7,3	8,1	51,1	56,8	323,1	359,0		№104

	Кефир	180	130	5,3	5,8	5,0	5,2	8,0	8,5	100	105		
	Итого за прием	355	250	15,9	17,6	12,3	13,3	59,1	65,3	423,1	464		
Итог за день		1740	1295	43,92	55	41,34	47,84	215,44	250,6	1486,12	1674,91		
4 день													
завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	150	4,2	5,0	5,8	6,9	29,4	35,1	201,2	245,2		№99
	Чай	200	150	1,4	1,6	1,4	1,6	15,6	17,4	78,3	87,0		№12/10
	Яйцо отварное	40	40	4,6	4,6	5,1	5,1	0,3	0,3	65	65		
	Булка с маслом и сыром	50/10	30/10	7,70	9,50	4,5	7,5	17,80	25,48	133,8	182,7		№ 1/13
	Итого за прием	500	380	17,9	20,7	16,8	21,1	67,5	80,9	478,3	579,9		
10.00	груша	100	100	0,0	0,0	0,5	0,5	10,6	10,6	42,68	42,68		
	Итого за прием	100	100	0,0	0,0	0,5	0,5	10,6	10,6	42,68	42,68		
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	40	5,2	5,9	0,4	0,8	1,4	1,4	50	60		№ 20/1
	Суп крестьянский с крупой	200	150	3,1	3,4	1,3	1,4	5,6	6,2	54,7	60,8		№49
	Ленивые голубцы	200	150	11,4	13,1	13,2	15,2	12,4	15,3	208,0	239,2		№141
	Хлеб ржаной	40	30	0,48	0,48	2,64	2,64	13,36	13,36	69,51	69,51		
	Компот из кураги и изюма	200	180			0,5	0,6	31,9	35,4	126,0	140,0		№196
	Итого за прием	710	550	20,18	22,2	18,1	19,64	64,66	71,7	508,21	569,51		
полдник	Запеканка из творога с морковью соус сметанный	160/10	90/5	10,8	14	15,8	20,5	23,5	36,6	271,1	316,9		№118
	мандарин	100	100	-	-	0,9	0,9	11,4	11,	39,0	39,0		
	Ацидофилин	200	150	5,2	5,2	1,8	1,8	3,9	3,9	55,0	55,0		№216
	Итого за прием	350	195	12,2	15,6	17,2	22,1	39,1	54	349,4	404		
Итог за день		1620	1255	48,88	56,9	51,4	61,84	181,86	217,2	1283,29	1492,19		
5 день													
завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	180	4,6	4,6	2,9	2,9	15,9	15,9	118,0	118,0		№96
	Какао с молоком	200	180	4,1	4,6	4,1	4,6	24,3	27	144,0	160,0		№214
	Булка с сыром	50/10	30/10	3,26	4,75	5,53	7,53	15,75	25,15	117	214		№ 3/13
	Итого за прием	460	390	12	14	12,5	15,03	56	68,05	379	492		
10.00	Банан	100	100	0,0	0,0	1,70	1,70	24,10	24,10	87,0	87,0		

завтрак	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	200	180	5,0	5,5	6,9	7,6	35,1	38,9	245,2	270,3		№99
	Кофейный напиток	200	180	2,9	2,9	3,01	3,01	13,4	15,4	89	89		№213
	Булка с повидлом	40/10	30/10	3,9	4,8	2,7	3,0	23,8	27,2	135,8	155,2		№208
	Итог за прием	450	400	11,8	13,2	12,61	13,61	72,3	81,5	470	514,5		
	Сок ассорти	150	100	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	18,0	75,0	75,0		
	Виноград	80	60	-	-	0,50	0,40	14,0	16,1	70	72		
	Итог за прием	230	160	0,0	0,0	0,5	0,4	32,0	35,1	145,0	147,0		
обед	Салат из отварного картофеля с зелёным горошком	60	50	2,4	2,9	1,0	1,3	7,7	9,2	58,5	70,2		№34
	Рассольник домашний со сметаной	200	180	3,6	5,5	2,0	2,25	12,7	16,0	114,3	123,8		№ 10/2
	Тефтели с подливой	-	50	10,2	-	7,9	-	8,9	-	173,0	-		№143
	Колбаса отварная	61,9	-	-	15,6	-	7,6	-	-	-	170,4		№133
	Картофель отварной	100	60	2,6	2,6	1,5	2,0	12,8	17,1	86,0	115		№104/3
	Компот из изюма	200	180	-	-	0,6	0,7	20,6	22,6	82	85		№5/10
	Ржаной хлеб	40	30	0,48	0,48	2,64	2,64	13,36	13,36	69,51	69,51		
	Итог за прием	661,9	550	19,28	27,08	15,64	16,49	76,06	78,26	583,31	633,91		
полдник	Вафли	50	50	8,93	8,93	6,9	6,9	18,59	18,59	188,8	188,8		
	Простокваша	200	150	5,8	6,1	5,2	5,8	8,5	12,5	105	115		№216
	Итог за прием	250	200	14,73	15,03	12,1	12,7	39,09	31,09	193,8	203,8		
Итог за день	1591,9	1310	45,81	55,31	40,85	43,2	218,45	225,95	1389,51	1499,21			
8 день													
завтрак	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	200	180	5,0	6,0	1,5	1,5	15,8	15,8	107,0	107,0		№96
	Чай	200	180	4,5	5,1	3,5	4,1	20,3	24,3	120,0	144,0		№214
	Булка с маслом и сыром	40/10	30/10	7,7	9,5	4,5	7,5	17,8	25,48	133,8	182,7		№1/13
	Итог за прием	450	400	16,9	18,6	9,5	13,1	53,9	65,58	362,6	433,7		
10.00	Груша	100	100	0,0	0,0	0,5	0,5	10,6	10,6	41,0	41,0		
	Итог за прием	100	100	0,0	0,0	0,5	0,5	10,6	10,6	41,0	41,0		
обед	Винегрет овощной	60	30	4,4	4,5	1,6	2,1	11,5	15,4	84,0	112		№163
	Суп- пюре куриный с макаронными изделиями	200	180	9,4	11,7	9,1	11,3	6,6	8,3	146	183		№24/2
	Кнели рыбные паровые	70	70	5,82	5,82	11,5	11,4	4,0	4,0	113,9	113,9		№10/7

	Греча отварная с маслом (гарнир)	150	100	5,2	5,2	5,7	5,7	29,7	29,7	192	192		№157
	Кисель	200	130	-	-	-	-	25,0	27,5	89,0	107,0		№201
	Ржаной хлеб	40	30	0,48	0,48	2,64	2,64	13,36	13,36	69,51	69,51		
	Итог за прием	720	530	25,3	27,7	30,54	33,14	90,16	98,26	694,41	777,41		
полдник	Ватрушка с повидлом	60	45	1,3	1,8	2,8	3,8	29,0	38,7	138,6	184,8		№131
	кефир	200	180	3,2	3,2	2,8	2,8	4,1	4,1	59,0	59,0		№216
	Итог за прием	260	225	4,5	5,0	5,6	6,6	33,1	42,8	197,6	243,8		
	Итог за день	1530	1255	46,7	52,18	46,14	53,34	187,76	217,24	1295,61	1495,91		
	9 день												
завтрак	Каша ячневая на молоке со сливочным маслом	200	180	4,1	4,1	2,2	2,2	14,1	14,1	104,8	104,8		№96
	Чай со сливками	145/25	130/20	6,6	8,8	0,6	0,8	11,9	15,8	106,5	142		
	Булка с сыром	40/15	30/15	2,93	2,93	4,91	4,91	14,01	14,01	103,4	103,4		№ 3/13
	Яйцо отварное	40	40	4,6	4,6	5,1	5,1	0,3	0,3	65	65		
	Итог за прием	465	415	18,23	20,43	12,81	13,01	40,31	46,91	379,7	415,2		
10.00	Яблоко	100	100	0,0	0,0	0,5	0,5	11,4	11,4	48,0	48,0		
	Итог за прием	100	100	0,0	0,0	0,5	0,5	11,4	11,4	48,0	48,0		
обед	Салат «Зимний»	60	30	3,0	3,6	1,4	1,6	5,7	6,9	54,3	65,2		№ 6
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	150	3,2	3,5	1,2	1,4	9,5	10,5	76,9	85,4		№ 41
	Котлеты из мяса кур припущенные	120	80	6,0	8,8	20,5	23,4	1,8	2,0	148,8	160,9		№154
	Рис отварной со сливочным маслом	130	60	4,2	4,5	3,0	3,3	32,2	34,8	186	195		№158
	Компот из кураги	200	150	-	-	0,3	0,3	18,4	19,1	71,0	72		
	Ржаной хлеб	40	30	0,48	0,48	2,64	2,64	13,36	13,36	69,51	69,51		
	Итог за прием	750	500	16,88	20,88	29,04	33,64	80,96	86,66	606,51	648,01		
полдник	Пирожки с изюмом	60	45	4,3	5,8	2,8	3,8	29,0	38,7	138,6	184,8		№231
	Ацидофилин	200	150	5,2	5,2	1,8	1,8	3,9	3,9	55,0	55,0		№216
	Итог за прием	260	195	9,5	11	4,6	6,6	32,9	42,6	193,6	239,8		
	Итог за день	1575	1210	44,61	52,41	46,95	53,75	165,57	189,77	1227,81	1351,01		
	10 день												
завтрак	Каша манная	200	180	5,0	5,5	6,9	7,6	35,1	38,9	245,2	270,3		№ 99
	Чай с лимоном	200	180	-	-	0,3	0,3	18,2	20,2	54	60		№210
	Булка	50	30	1,0	1,3	2,2	5,6	25,53	36,2	133,2	177,6		
	Итог за прием	450	390	6,0	6,8	9,2	13,5	78,83	95,3	432,4	507,9		

	Банан	100	100	0,0	0,0	1,7	1,7	22,1	22,1	87,0	87,0		
	Итог за прием	100	100	0,0	0,0	1,7	1,7	22,1	22,1	87,0	87,0		
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	40	5	6	0,8	1,0	4,1	6,1	64	70		№20/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	160	5,0	5,0	4,8	5,37	17,4	19,88	122,8	147,5		№ 53
	Котлета в молочном соусе	70	60	9,9	12,6	7,8	9,1	7,3	8,5	148,7	173,5		№136
	Гарнир овощной сборный	100	65	3,9	5,5	3,6	3,9	15,5	16,6	115	118		№36/3
	Компот из чернослива	200	150			0,5	0,5	26,6	31,9	105,0	126,0		№196
	Ржаной хлеб	40	30	0,48	0,48	2,64	2,64	13,36	13,36	69,51	69,51		
	Итог за прием	600	505	24,28	31,48	20,14	22,51	84,26	96,34	625,01	704,51		
полдник	Ватрушка с творогом	100	60	2,9	3,8	5,5	7,4	19,5	26	127,2	169,6		№ 232
	Йогурт	200	150	3,8	5,8	5,3	5,3	8,5	8,5	105	105		№ 10/10
	Итог за прием	300	210	6,7	9,6	10,8	12,7	28,0	34,8	232,2	274,6		
Итог дня		1450	1205	30,35	41,25	46,24	49,75	220,13	267,26	1321,01	1583,81		
	Итог за весь период	15711,9	12580	452,65	467,95	462,86	633,76	2083,73	2250,06	13851,56	15599,23		
	Среднее значение за период	1572	1258	45,3	46,8	46	63,0	208,4	225,0	1385,0	1560,0		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности												

Норма Б-54 (сад) , 42 (ясли); У – 261 (сад), 203 (ясли); Ж – 60 (сад), 47(ясли); Эн.цен.к.кал. – 1800(сад), 1400 (ясли)