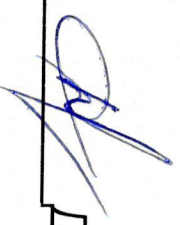


Примерное десятидневное меню

МАДОУ № 564 «Филипок»

Составил:

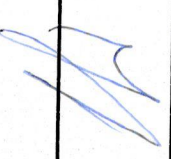
Кладовщик  Дюкова О.В.

Заведующий МАДОУ №564 Филипок

Утверждено:

Согласовано:

Зам.Зав. по АХЧ  Зайкова К.Л.

Делопроизводитель  Попова Н.Н.



Л.М. Колесникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 1 (понедельник)									
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,18	6,86	37,56	249,37		7.7/4	
		36,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.035/3	
		180,00	2,90	2,70	2,10	126,60		7.14/10/5	
Итого завтрак		416,00	11,28	14,76	54,25	491,35			
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	10,00	7.031	
Итого второй завтрак		100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	10,00		
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	5,9	63		7.5/1	
		180,00	1,58	4,11	12,64	96,00		7.5/2/2	
		Азу	180,00	1,30	1,20	1,80	256,59		7.152/6
		Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
		Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
		Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
Итого обед		670,00	4,75	9,42	25,04	624,39			
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	100,00	0,01	0,00	0,00	143,75		8.14/7	
		Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
		Пряник	40,00	0,96	0,84	24,27	94,50		7.307
		Чай с лимоном	180,00	0,04	0,00	8,37	35,56		7.11/10/1
Итого полдник		130,00	0,21	0,10	1,50	213,05			
Итого за 1 день		1316,00	16,74	24,39	81,79	1374,79	10,00		

День 2 (вторник)

Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180,00	5,30	7,10	25,75	188,60		7.8/4/1
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.357/4
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66		2021/30/10
	Итого завтрак	405,00	11,08	16,57	51,84	395,05		
Второй завтрак	Фрукт	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Итого второй завтрак		100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60,00	0,75	4,00	8,39	67,44		7.10/1
	Суп-лапша на курином бульоне	180,00	1,60	2,80	10,96	80,06		7.20/2/2
	Запеканка							
	картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180,00	12,44	10,80	29,10	283,84		7.6/9/2
	Соус сметанный	15,00	0,18	1,21	0,60	15,78		7.6./11/3
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
Итого обед		685,00	15,84	18,92	53,75	655,92		
Уплотненный полдник	Суфле творожное	120,00	14,40	22,20	16,35	360,71		7.19/6
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15		7.004
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6
Итого полдник		345,00	15,71	23,61	26,54	516,11		
Итого за 2 день		1535,00	42,97	59,45	142,48	1607,08	10	

День 3 (среда)									
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180,00	5,30	5,10	29,87	199,69		7.14/4/1
	Батон с маслом		36,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком		200,00	2,80	2,80	14,14	104,50		7.13/10
	Итого завтрак		416,00	10,30	13,10	58,60	419,57		
Второй завтрак	Сок фруктовый		100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	10,0	7.031
Итого второй завтрак			100,00	0,50	0,10	1,00	0,00	10,0	
Обед	Огулец порционный		30,00	0,20	0,00	1,16	4,30		7.014-5
	Борщ со сметаной		180,00	1,60	4,10	1,10	89,54		7.2/2/2
	Рыба, запеченная в молочном соусе		80,00	8,87	2,28	4,26	95,62		7.6/7/1
	Рис припущенный с овощами		120,00	3,26	5,77	25,96	175,23		7.179/2
	Компот из сухофруктов		180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный		30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной		40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
	Итого обед		660,00	14,80	12,26	37,18	573,49		
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой		200	2,3	3,7	13,5	126,4		7.21/2
	Булочка "Посадская" с повидлом		80	8,19	9,33	25,34	254,4		7.1241/1
	Хлеб пшеничный		30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Чай		200	1,4	1,4	11,2	61		8.10/10
Итого полдник			310,00	10,69	13,13	40,34	450,10		
Итого за 3 день			1486,00	36,29	38,59	137,12	1443,16	10	

День 4 (четверг)									
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным			180,00	5,60	5,60	2,90	189,25	7.2/4/1
	Батон с повидлом (джемом)			60,00	3,60	1,20	33,99	142,00	7.035/8
	Какао с молоком			180,00	2,90	2,70	2,10	126,60	7.14/10/5
Итого завтрак				420,00	12,10	9,50	38,99	457,85	
Второй завтрак	Фрукт			100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10
Итого второй завтрак				100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10
Обед	Зеленый горошек			45,00	0,001	0,000	0,002	17,660	7.017/2
	Уха рыбацкая			180,00	6,15	2,10	9,93	99,09	7.30/2/2
	Биточки из куры			80,00	11,76	12,00	6,90	201,68	7.н019
	Картофельное пюре			120,00	2,52	4,12	15,90	119,38	7.153
	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,002	1,5	67,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный			30,00	0,20	0,10	1,50	69,30	8.103/1
	Хлеб ржаной			40,00	0,27	0,01	1,70	72,40	7.003
Итого обед				675,00	21,30	18,33	37,43	646,61	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный			150,00	11,78	15,09	3,80	220,87	7.н038/5
	Хлеб пшеничный			30,00	0,20	0,10	1,50	69,30	7.050
	Печенье			20,00	2,10	1,04	15,36	91,60	7.308/6
	Йогурт питьевой			200	9,98	6,39	16,97	168	7.023-3
Итого полдник				200,00	14,08	16,23	20,66	381,77	0
Итого за 4 день				1395,00	47,82	44,41	107,43	1526,23	10

День 5 (пятница)									
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным			180,00	4,30	6,30	18,50	163,04	7.н124с-4
	Батон с маслом			36,00	2,20	5,20	14,59	115,38	7.035/3
	Кофейный напиток с молоком			200,00	2,80	2,80	14,14	104,50	7.13/10
Итого завтрак				416,00	9,30	14,30	47,23	382,92	
Второй завтрак	Сок фруктовый			100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	10,0 7.03 1
Итого второй завтрак				100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	10
Обед	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом			60,00	0,60	3,40	4,80	62,47	7.4/1
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной			180,00	1,19	2,54	9,13	68,04	7.13/2/2
	Каша перловая			130,00	3,97	4,80	30,22	188,88	7.142/5
	Гуляш из мяса свинины			80,00	1,12	1,15	3,72	181,06	7.11/8/1-1
	Компот из сухофруктов			180,00	0,40	0,00	1,50	67,10	7.115/3
	Хлеб пшеничный			30,00	0,20	0,10	1,50	69,30	8.103/1
	Хлеб ржаной			40,00	0,27	0,01	1,70	72,40	7.003
Итого обед				630,00	7,28	11,89	49,37	567,55	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом			120	14,26	21,1	17,5	315,67	7.14/5/3
	Соус молочный сладкий			50	0,72	1,41	4,46	33	7.2/11
	Хлеб пшеничный			30,00	0,20	0,10	1,50	69,30	8.103/1
	Чай с сахаром			180,00	5,00	5,75	7,37	100,64	7.075-3
Итого полдник				200,00	15,18	22,61	23,46	417,97	
Итого за 5 день				1346,00	32,26	48,90	121,06	1414,44	10

День 6 (понедельник)

Завтрак	Каша манная молочная со сливоч. маслом	200,00	4,59	6,62	21,28	177,02		7.н066
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.357/4
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	2,10	126,60		7.14/10/5
	Итого завтрак	425,00	12,09	17,52	39,38	449,41		
Второй завтрак	Фрукт	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Итого второй завтрак		100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Салат из капусты с огруцом и растительным маслом	60,00	0,09	3,07	3,63	41,28		7.292
	Суп-пюре гороховый	180,00	7,49	2,00	21,06	138,06		7.29/2/2
	Жаркое по - домашнему	180,00	11,78	12,93	17,39	253,30		7.н070/1
	Гренки	15,00	1,29	1,40	8,21	41,58		7.34/2/4
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
	Итого обед	475,00	20,92	19,41	51,99	546,62		
У плотненный полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	180,00	1,93	4,93	12,96	121,47		7.н253/3
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		7.050
	Сдоба обыкновенная	80,00	7,40	5,40	45,00	280,92		7.8/12/1
	Чай с сахаром	180,00	5,00	5,75	7,37	100,64		7.075-3
Итого полдник		420,00	6,08	8,47	62,19	375,26	0	
Итого за 6 день		1420,00	39,43	45,75	163,91	1411,29	10	

День 7 (вторник)									
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом			200,00	5,24	7,14	22,46	194,93	7.н119с
	Батон с повидлом (джемом)			60	3,6	1,2	33,99	142,00	7.035/8
	Кофейный напиток с молоком			200	2,8	2,82	17,18	104,52	7.067
Итого завтрак				460	11,64	11,16	73,63	441,45	
Второй завтрак	Сок фруктовый			100	0,5	0,1	1,00	46,00	10,0 7.031
Итого второй завтрак				100	0,5	0,1	1,00	46	10
Обед	Помидор порционный			40,00	0,40	0,00	1,80	7,33	7.098
	Суп из овощей на курином бульоне			200	1,52	1,07	9,7	55,39	7.106
	Плов из мяса кур			180	17,42	16,28	26,71	346,33	7.4/9/2
	Хлеб пшеничный			30	0,2	0,1	1,50	69,3	8.103/1
	Хлеб ржаной			40	0,27	0,01	1,7	72,4	7.003
	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,002	1,5	67,1	7.115/3
Итого обед				670	20,21	17,462	42,91	617,85	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с яблоком			150,00	17,02	29,82	29,79	451,80	7.16/5/1
	Сгущенное молоко			15,00	1,11	1,31	8,60	49,15	7.004
	Хлеб пшеничный			30,00	0,20	0,10	1,50	69,30	8.103/1
	Чай с сахаром			180	0	0	0,09	36,95	7.354/6
Итого полдник				375	18,33	31,23	39,98	607,2	0
Итого за 7 день				1605	50,68	59,952	157,52	1712,5	10

День 8 (среда)									
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		200,00	4,58	6,33	22,20	179,74		8.4/4
	Батон с маслом		36,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.035/3
	Чай с молоком		180,00	1,18	1,27	10,09	60,66		2021/30/10
	Итого завтрак		416,00	7,96	12,80	46,88	355,78		
Второй завтрак	Фрукт		100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Итого второй завтрак			100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Салат из моркови с изюмом		60	1,8	6,7	6,1	92		7.109/1
	Рассольник Ленинградский со сметаной		200,00	1,95	2,99	14,02	95,75		7.165-1
	Бигус с мясом кур		200	17,7	8,14	11,84	200,21		7.350/2
	Хлеб пшеничный		30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной		40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
	Компот из сухофруктов		180	0,4	0,002	1,5	67,1		7.115/3
	Итого обед		530,00	21,92	17,94	35,16	529,66		
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем (запеченный)		180	9,1	9,96	17,67	206		7.4/6/5
	Ряженка		180,00	5,39	10,78	7,37	150,96		7.363-5
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	10,02	46,38		7.050
	Печенье		30	2,08	1,04	15,36	91,95		7.308
Итого полдник			470,00	14,53	16,18	66,83	572,33	0	
Итого за 8 день			1516,00	44,75	47,27	159,22	1497,77	10	

День 9 (четверг)									
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	200,00	3,29	4,88	19,10	144,77		7.н091/1	
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.357/4	
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	2,10	126,60		7.14/10/5	
Итого завтрак		425,00	10,79	15,78	37,20	417,16			
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10		
Итого второй завтрак		100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10		
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60,00	1,35	9,12	4,15	101,48		7.19/1	
	Суп картофельный с крупой	180,00	2,30	3,90	16,47	113,17		7.16/2/2	
	Гуляш из мяса куры	80,00	9,00	9,90	2,90	151,50		7.190-1с/3	
	Макаронные изделия отварные	110,00	4,30	2,60	30,00	170,27		7.н151-6	
	Кисель плодово-ягодный	200,00	0,00	0,00	16,58	70,28		7.387/1	
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1	
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003	
	Итого обед	700,00	17,42	25,63	73,30	748,40			
Уплотненный полдник	Рыба отварная под маринадом	150,00	13,66	10,22	10,77	229,97		7.2/7/1	
	Вафли	40	0,96	0,84	24,27	94,5		7.309	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10	
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1	
Итого полдник		420,00	14,92	11,16	45,74	429,77	0,8		
Итого за 4 день		1645,00	43,47	52,92	166,59	1635,33	10,8		

День 10 (пятница)										
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным		150	5,1	5,9	23,8	168,96		7.6/4/2	
	Батон с повидлом (джемом)		60,00	3,60	1,20	33,99	142,00		7.035/8	
	Кофейный напиток с молоком		200	2,8	2,82	17,18	104,52		7.067	
	Итого завтрак		14828,00	432,16	496,13	1510,05	14942,34			
Второй завтрак	Фрукт		100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10		
Итого второй завтрак			100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10		
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом		60,00	0,51	2,09	2,51	28,41		7.130/1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями		180,00	1,57	0,98	11,83	65,99		7.18/2/2	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами		150,00	5,87	6,61	36,39	221,99		7.44/3/4	
	Печень по-строгановски		80,00	10,63	12,38	2,20	181,43		7.9/8/2	
	Компот из сухофруктов		180	0,4	0,002	1,5	67,1		7.115/3	
	Хлеб пшеничный		30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1	
	Хлеб ржаной		40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003	
	Итого обед		720,00	19,45	22,17	57,63	706,62			
	Уплотненный полдник	Биточки (котлеты) картофельные запечённые		180	5,3	7,08	36,65	225,14		7.21/3/1
		Соус молочный с овощами		30	0,54	1,39	1,9	22,17		7.5/11/1
Зефир		30	0,24	0	23,55	91	0	7.155		
Чай с сахаром		180,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6		
Итого полдник		420,00	6,08	8,47	62,19	375,26	0			
Итого за 10 день			16068,00	458,03	527,12	1640,22	16064,22	10		
Итого за весь период			29332,00	812,45	948,76	2877,35	29686,81	100,8		
Среднее значение за период			2933,20	81,24	94,88	287,73	2968,68	10,08		

1 2 3 4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за
период в % от калорийности

3,35

3,36

13,28

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575916

Владелец Колесникова Лилия Михайловна

Действителен с 16.05.2022 по 16.05.2023