

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №15



О.Г.Сахута

01.09.2017г.

Десятидневное меню-раскладка

Весенне-летний

период

Десятидневное меню

Л день Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность	Витамин С	№ реце турь
Завтрак	Суп молочный манный	180/220	4.93/6.02	4.54/5.54	14.49/17.71	118.62/144.98	0.88/1.08	№92
	Бутерброд с маслом с сыром	25/40/7	2.63/4.20	3.82/6.12	8.09/12.94	77.22/123.56	0.04/0.064	№2
	Кофе с молоком	150/180	2.34/2.81	1.99/2.39	10.63/12.76	70.00/84.00	0.97/1.17	№395
10.30	Сок фруктовый	150/150	0.75/0.75	-/-	15.0/15.0	64.0/64.0	3.0/3.0	№13
Обед	Борщ с мясом со сметаной	200/250	7.92/9.9	5.82/7.27	10.98/13.72	128.0/160.0	12.5/15.6	№62
	Плов с мясом	100/150	15/20	13.86/18.48	25.10/33.46	285/380	0.39/0.52	№4/8
	Помидор св. п/пор	50/60	0.4/0.48	0.05/0.06	0.8/0.96	6.5/7.8	5/6	-
	Хлеб	30/38	2.46/3.12	0.42/0.53	0.39/0.49	58.5/74.1	0	№878
	Кисель из сухих фруктов	150/180	0.18/0.22	0.01/0.02	26.46/31.75	106.65/127.98	0.10/0.13	№336
Юлдник	Зраза картофельная с мясом	60/90	8.0/13.32	7.02/11.07	19.2/32.0	174.72/291.2	8.93/14.88	291
	Хлеб	20/30	1.32/1.98	0.24/0.36	0.24/0.36	36.2/54.3	0	№879
	Кефир	135/150	3.91/4.35	3,37/3,75	5,4/6,0	67,5/75,0	0,94/1,05	№435
	Конфета	20/30	0.04/0.06	0.18/0.27	18.56/27.84	73.0/109.5	0	-
	Яблоко	81/86	0.32/0.34	0.32/0.34	7.94/8.43	38.07/40.42	8.1/8.6	№458

50.2/94.55 41.64/56.20 162.89/199.7 1303.98/1736.68 40.853/61.54

2 день	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ ая ценность	Витамин С	№ реце туры
Приём пищи	Суп молочный с макаронными изделиями	180/220	5.44/6.64	5.04/6.16	16.42/20.06	132.84/162.36	0.83/1.01	№93
	Бутерброд с маслом	30/36	1.84/2.94	5.66/9.06	10.96/17.54	102/163.2	0	№153
	Какао с молоком	150/180	3.15/3.78	2.71/3.26	12.96/15.55	88.99/106.79	1.2/1.62	№397
10.30	Груша	81/86	0.32/0.34	0.32/0.34	7.94/8.43	38.07/40.42	8.1/8.6	№368
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/250	5.13/7,53	7.08/10.62	16.58/23.55	147.36/215.17	4,48	№83
	Тефтели рыбные паровые	60/70	7.99/7.53	0.75/10.62	5.98/23.55	63.0/215.17	1.0/4.48	№260
	Морковное пюре	60/70	0,43/0,57	1,83/2,44	2,51/3,34	63,0/73,5	2,85/37,56	-
	Хлеб	45/68	3.69/4.1	0.5/0.7	0.58/0.65	87.75/97.5	0	№878
	Компот из сухофруктов	150/180	0.33/0.40	0.015/0.018	20.82/24.98	84.75/101.7	0.3/0.36	№376
Полдни к	Пудинг из творога (запечённый) с повидлом	50/110/ 12	7.57/15.14	5.38/10.76	12.16/24.33	127.5/255	0.09/0.19	№235
	Кефир	135/150	3.91/4.35	3.37/3.75	5.4/6.0	67,5/75.0	0,94/1.05	№435
			39.8/55.12	32.57/47.90	112.71/151.84	967.93/1328.2	15.75/47.24	

3 день Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
Завтрак	Яйца варёные	40/40	5.08/5.08	4.6/4.6	0.28/0.28	63/63	0	№213
	Зелёный горошек	25/60	0.31/0.47	0.21/0.32	0.91/1.36	6.54/9.81	0	№4
	Бутерброд с маслом с сыром	25/47	2.63/4.20	3.82/6.12	8.09/12.94	77.22/123.56	0.04/0.06 4	№2
	Кофе с молоком	150/180	2.34/2.81	1.99/2.39	10.63/12.76	70.00/84.00	0.97/1.17	№395
10.30	Сок фруктовый	150/150	0.75/0.75	-/-	15.0/15.0	64/64	3.0/3.0	№134
Обед	Суп с рыбной консервой	200/250	6.88/8.4	6.72/8.4	11.46/14.32	133.8/167,25	7.28/9.12	№87
	Каша гречневая	90/110	10.62/14.04	7.87/10.41	25.68/33.97	215.99/285.67	15.00/19.84	№414
	Гуляш из мяса	50/60	6.44/7.73	5.09/6.11	1.64/1.97	78,12/93.75	0.34/0.41	№277
	Свежий огур. п/пор	50/60	0,4/0.48	0.005/0.06	0.8/0.96	6.5/7.8	5.0/6.0	-
	Хлеб	50/68	4.1/4.7	0.7/0.81	0.65/0.75	97.5/113.1	0	№878
	Кисель из сухих фруктов	150/180	0.18/0.22	0.01/0.02	26.46/31.75	106.65/127.9	0.10/0.13	№336
Полдни к	Ватрушка с творогом	/100	/10.48	/10.9	/ 33.11	/287.3	/0.05	№140
	Кефир	135/150	3.91/4.35	3.37/3.75	5.4/6.0	67.5/75,0	0.94/1.05	№435
	Яблоко печёное с сахаром	81/60	0.32/0.34	0.32/0.34	25.22/26.69	105.3/111.8	3.43/3.66	№390
			43.96/64.05	34.75/54.23	132.22/191.86	1092.12/1616.94	36.1/44.49	

4ден ь Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Витамин С	№ ре
Завтра к	Каша молочная «Дружба»	150/200	4.65/6.2	6.45/8.6	24.3/32.4	174/232	0.15/0.2	№134
	Бутерброд с маслом	30/36	1.84/2.94	5.66/9.06	10.96/17.54	102/163.2	0	№153
	Чай с сахаром	150/180	0.015/0.054	0.015/0.018	6.99/8.39	28.00/33.61	0.015/0.018	№391
10.30	Напиток витаминизированный	-/150	-/1.5	-/-	-/17.1	-/69.0	-/0	№132
Обед	Рассольник с мясом со сметаной	200/250	1.3/1.62	4.06/5.07	10.44/13.05	83.4/104.25	6.04/7.55	№73
	Картофельная запеканка с мясом	80/100	8.92/11.89	6.59/8.78	20.42/27.23	177/236	17.86/23.81	№291
	Помидор св. п /пор	50/60	0.55/0.60	0.5/0.06	0.80/0.96	8.0/9.6	12.5/15	б/н
	Хлеб	45/68	3.69/4.1	0.63/0.7	0.58/0.65	0.88/97.5	0	№878
	Компот из сухофруктов	150/180	0.33/0.40	0.015/0.018	20.82/24.98	87.75/101.7	0.3/0.36	№376
Полдн ик	Маннeе биточки со сметаной	90/160/ 20	6.39/8.52	4.70/6.26	37.81/50.42	219/292	0.49/0.66	№199
	Кефир	135/150	3.91/4.35	3.37/3.75	5.4/6.0	67.5/75.0	0.94/1.05	№435
	Яблоко	81/86	0.32/0.34	0.32/0.34	7.94/8.430	38.7/40.42	8.1/8.6	№458
			31.91/42.51	32.31/42.65	146.46/207.15	986.23/1454.28	46.39/57.25	

Бдень Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп туры
завтрак	Каша гречневая молочная	150/180	8.55/10.2 6	7.23/8.68	41.17/49.4 1	270.51/251	0	№67
	Бутерброд с маслом и сыром	25/40/7	2.63/4.20	3.82/6.12	8.09/12.94	77.22/123.56	0.04/0.06 4	№2
	Какао с молоком	150/180	3.15/3.78	2.71/3.26	12.96/15.5 5	88.99/106.79	1.2/1.62	№397
10.30	Сок фруктовый	150/150	0.32/0.75	-	8.34/15	67.5/6.9	0.94/2	№134
Обед	Суп вермишелевый с яичными хлопьями	200/250	7.37/9.6	4.66/6.67	16.79/23/7 8	135,36/188/ 72	0.4/0.5	-
	Солянка с мясом	120/150	2.64/3.3	3.92/4.90	11.28/14.1	19.76/24.70	0.12/24.70 5/6	№105
	свежий огур. п/пор	50/60	0.4/0.48	0.05/0.06	0.8/0.96	6.5/7.8	0	б/н №878
	Хлеб	50/68	4.1/4,7	0.7/0.81	0.65/0.75	97.5/113.1	0.10/0.13	№336
Полдни к	Кисель из сухих фруктов	150/180	0.18/0.22	0.01/0.02	26.46/31.7 5	106.65/127.9		
	Вареники с картофелем	90/100	7.12/9.34	10.07/15.0 7	21.88/25.8 1	207.49/277.2 2	0	№112
	Кефир	135/150	3.91/4.35	3.37/4.35	5.4/6.0	67.5/75.0	0.94/1.05	№435
	Банан	81/86	1.5	0.5	21	95	10	№368

41.12/51.32 36.78/50.20 169.42/204.8 1179.55/1102.62 9.85/36.36

6 день Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепту
завтрак	Омлет	60 /80	5.29/7.06	10.19/13.58	1.01/1.35	117.23/156.30	0.09/0.12	№52
	Колбаса (порциями)	-/45	-/5.12	-/8.88	-/0.6	-/103	0	№9
	Кофе с молоком	150/180	2.34/2,81	1.99/2.39	10.63/12,76	70.00/84.00	0.97/1.17	№395
	Бутерброд с маслом с сыром	25/40	2.63/4.20	3.82/6.12	8.09/12.94	77.22/123,5 6	0.04/0.064	№2
10.30	Груша	81/86	0.32/0.34	0.32/0.34	7.94/8.43	38.07/40.42	8.1/8.6	№368a
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	200/250	3.74/4.67	1.7/2.12	10.18/12.72	72.82/91.02	9.88/12.35	№46
	Жаркое по- домашнему	100/150	20.81/26.9 3	5.34/6.91	18.50/23.94	205/265.30	7.26/9.40	№276
	Сладкая кукуруза	30/40	0.4/0.48	0.05/0.06	0.8/0.96	6.5/7.8	5/6	№б/н
	Хлеб	50/68	4.1/4.7	0.7/0.81	0,65/0.75	97.5/113.1	0	№878
	Компот из сухофруктов	150/180	0.33/0.40	0.015/0.018	20.82/24,98	84,75/101,7	0.3/0.34	№376
Полдник	Сырники из творога с повидлом	50/100 /10	9.34/18.69	6.33/12,67	5.7/11.4	117/234	0.125/0,25	№231
	Кефир	150/150	3.91/4.35	3.37/4.35	5.4/6.0	67.5/75.06	0.94/1.05	№435
	Конфета	20/30	0.18/0.27	0.18/0.27	18.56/27.84	73.0/109.5	0	
			53.39/79.99	34.00/58.51	108.28/144.68	1026/1504.7	32.70/39.34	

7 день Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
Завтрак	Каша молочная пшённая	150/250	5.07/8.45	7.81/13.02	19.39/32.32	168.70/281.17	0.67/1.12	№1
	Бутерброд с маслом с сыром	25/40/7	2.63/4.20	3.82/6.12	8.09/12.94	77.22/123.56	0.04/0.064	№2
	Какао с молоком	150/180	3.15/3.78	2.71/3.26	12.96/15.55	88.99/106.79	1.2/1.62	№397
10.30	Сок фруктовый	150/150	0.75/0.75	-/-	15.0/15.0	64.0/64.0	3.0/3.0	№137
обед	Суп гречневый на мясном бульоне	180/220	1.8/2.2	2.02/2.46	12.24/14.96	74.34/90.86	2.7/7.26	№8С
	Пельмени мясные	100/100	17.04/19.88	81.89/95.54	521.62/608.55	313.94/366.27		№438
	зелёный горошек	50/60	3.1	0.2	6.5	40	10	№4
	Хлеб Кисель из сухих фруктов	30/38 150/180	1.98/1.98 0.18/0.22	0.36/0.36 0.01/0.02	0.36/1.98 26.46/31.75	54.3/54.3 106.65/127.9	0 0.10/0.12	№878 №336
Полдник	Булочка	50/70	6.58/9.13	3.91/5.48	20.84/29.18	144.28/202.00	36.28/50.80	№
	Винегрет	140/150	1.35	6.16	7.69	91.6	13.25	№665
	Хлеб	20/30	1.32/1.98	0.24/0.36	1.32/1.98	36.2/54.3	0	№879
	Кефир	135/150	0,015/0,054	0,015/0,018	6,99/8,39	28,00/33.61	0.015/0,018	№435
	Яблоко печёное с сахаром	50/60	0.32/0.34	0.32/0.34	25.22/26.69	105.3/111.8	03.43/3.66	№390
			41.54/54.50	108.51/134.19	671.52/800.0	1334.44/1718	52.32/73.99	

8 день Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
Завтрак	Суп молочный рисовый	180/220	4.34/4.71	4.77/5.83	12.98/15.86	112.14/137.06	0.88/1.08	№90
	Бутерброд с маслом	25/36	1.53/2.32	4.72/7.17	9.14/13.89	85/129.2	0	№153
	Кофе с молоком	150/180	2.34/2.81	1.99/2.39	10.63/12.76	70.00/84.00	0.97/1.17	№395
10.30	Напиток витаминизированный	-/150	-/1.5	-	-/17.1	-/69.0	0	№132
Обед	Борщ со сметаной	200/250	1.64/2.05	2.48/3.1	10.06/12.57	69.2/86.5	4.6/5.75	№85
	Зраза мясная с яйцом	50/70	12.68/14.80	17.57/20.50	14.05/16.40	265.72/310.00	0	№73
	Макароны отварные	110/120	4.22/4.61	0.61/0.66	22.84/24.91	113.74/124.08	0	№204
	Подлив	20/30	1.11	3.05	6.34	63.23	0	№348
	Помидор св. п/пор	20/30	0.79/1.11	2.03/3.05	4.48/6.34	39.3/63.23	0	б/н
	Хлеб	50/60	0.55/0.60	0.5/0.6	0.80/0.96	8.0/9.6	12.5/15	№878
	Компот	30/40	2.46/3.28	0.42/0.56	0.39/0.52	58.5/78	0	№376
		150/180	0.3/0.40	0.015/0.018	20.82/24.98	84.75/101.7	0.3/0.34	
Полдник	Рыба в овощах	90/110	6.55/8.00	6.97/8.51	5.95/7.26	112.5/137.5	8.88/10.86	№267
	Хлеб	20/30	1.32/1.32	0.24/0.24	1.32/1.32	36.2/36.2	0	№878
	Кефир	135/150	0.015/0,054	0.015/0.018	6.99/8,39	28/33.61	0.94/1.05	№435
	Пряник	20/30	4.1/6.15	2.3/3.45	13.2/19.8	94/141	0.015/0.018	№157
	Банан	81/86	/	/	/	/	0	№368

16.86/56.57 48.03/60.87 137.09/185.59 1243.07/1608.69 38.16/45.06

9 день Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150/180	4.53/5.44	4.2/5.04	13.68/16.42	110.7/132.84	0.69/0.83	№93
	Бутерброд с маслом с сыром	25/40/7	2.63/4.20	3.82/6.12	8.09/12.94	77.22/123.56	0.04/0.064	№2
	Чай с молоком	150/180	3.15/3.78	2.71/3.26	12.96/15.55	88.99/106.79	1.2/1.62	№397
10.30	Сок фруктовый	150/150	0.75/0.75	-/-	15.0/15.0	6.9/6.9	0	№134
Обед	Суп гороховый с гречками	200/250	3.29/6.59	0.14/0.32	7.61/15.21	36.82/73.64	4.66/5.82	№774
	Картофельное рагу	150/150	3.82/5.1	7.83/10.44	10.12/13.5	161.91/215.88	14.05	№342
	Икра кабачковая	30/40	0.4/0.48	0.04/0.06	0.8/0.96	6.5/7.8	5/6	-
	Хлеб	50/68	4.1/4.7	0.7/0.81	0.65/0.75	97.5/113.1	0	№878
	Кисель из сухих фруктов	150/180	0.18/0.22	0.01/0.02	26.46/31.75	106.65/127,9	0.10/0.13	№336
Полдник	Пудинг из творога с повидлом	50/100/10	7.57/15.14	5.38/10.76	12.16/24.33	127.5/255	0.09/0.19	№235
	Кефир	135/150	3.91/4.35	3.37/4.35	5.4/6.0	67.5/75.0	0.94/1.05	№435
	Груша	81/86	0.32/0.34	0.32/0.34	7.94/8.43	38.07/40.42	8.1/8.6	№368

34.64/51.09 28.52/41.52 120.87/160.84 926.26/1278.83 20.82/24.30

10 день Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	углеводы	Энергетическ ая ценность	Витамин С	№ рецепту
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/200	4.65/6.2	6.45/8.6	24.3/32.4	174/232	0.15/0.20	№134
	Бутерброд с маслом	25/40	1.53/2.32	4.72/7.17	9.14/13.69	85/129.2	0	№153
	Какао с молоком	150/180	2.34/2.81	1.99/2.39	10.63/12.76	70.00/84.00	0.97/1.17	№395
10.30	Яблоко	81/86	0.32/0.34	0.24/0.26	8.34/8.86	38.07/40.42	4.05/4.3	№458
Обед	Суп с рубленым яйцом	200/250	7.6/9.5	1.16/1.45	1.58/1.97	47.2/59	4/5	-
	Котлета мясная	30/50	4.66/6.21	3.53/4.71	4.82/6.43	69.50/92.67	0.04/0.06	№282
	Овощи тушёные	120/150	4.23/5.29	5.64/7.05	18.36/22.93	135.6/169.5	0.86/1.08	№109
	Сельдь солёная	18/30	1.8/3.0	1.51/2.52	0.72/1.2	23.76/39.6	0.29/0.48	№32
	Хлеб	40/38	3.28/4.1	0.56/0.7	0.52/0.65	78/97.5	0	№878
	Компот из сухофруктов	150/180	0.33/0.40	0.015/0.018	20.82/24,98	84.75/101.7	0.3/0.36	№376
Полдник	Суфле из рыбы	60/80	10.40/13.87	4.83/6.44	2.44/3.26	95.0/126.66	0.50/0.66	№268
	Хлеб	20/20	1.32/1.32	0.2/0.24	1.32/1.32	36.2/36.2	0	№878
	Кефир	135/150	3.91/4.35	3.37/4.35	5.4/8.39	67.5/75	0.94/1.05	№435
	Вафля	20/30	0.58/0.88	0.67/0.99	15.5/23.25	70.83/106.25	0	№152

46.94/60.59 34.48/46.89 123.89/160 1075.41/1389.7 12.09/14.36