

Утверждаю
 Заведующий МАДОУ - детский сад
 компенсирующего вида № 369
 А.В.Брезгина



10 -дневное меню на весенне-летний период.

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Запеканка творожная	150,00	19,41	25,605	14,39	409,02	0,35	7.039
	Джем	10,00	0,038	0	6,95	27,195	0	4.1/1/5
	Чай с молоком	200,00	1,4	1,4	11,22	61	0,26	7.12/10
	Батон с маслом сливочным	45,00	3,11	5,328	21,36	131,4	0	7.035
10-00	Сок фруктовый	100,00	0,5	0,1	10,10	46	2	7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60,00	1,8	6,7	6,10	92	3,9	7.32/1
	Суп-пюре картофельный		1,34	2,52	10,18	72,62	4,6	4.12/2
	Бифштекс рубленый паровой	80,00	16,8	15,336	0,30	229,144	0,09	4.13/8
	Капуста тушеная	150,00	3,495	2,835	17,39	103,39	9,01	7.8/3
	Компот из яблок и кураги	200,00	0,26	0,02	17,06	70,36	50,08	7.1/10
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	12,54	48,87	0	7.002/1
	Гренки	20,00	1,71	0,19	10,94	49,896	0	4.34/2
Уплотнен ный полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,18	6,86	37,56	248,38	0,52	8.7/4
	Биеофир	200,00	5,6	6,4	8,20	112	1,4	4.79/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
Итого за 1 день:		1665,00	65,14	82,834	194,30	1742,855	72,21	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,00	6,46	6,32	32,32	230,68	0,42	7.15/4
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,8	2,82	16,88	114,88	0,52	7.067
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,14	6,9795	14,96	129,6	0,07	7.4/13
10-00	Свежие фрукты	140,00	0,532	0,49	15,04	56,7	14	4.19/10
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60,00	0,65	3,96	1,77	45	14,8	4.8/1
	Свекольник со сметаной	200,00	1,74	4,58	14,04	106,72	5,4	7.5/2
	Гуляш из курицы	80,00	7,24	7,904	2,33	109,04	0,5	7.190
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,325	4,695	38,24	209,27	0	8.43/3
	Компот из сухофруктов	200,00	0,5	0,04	17,08	53,06	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	30,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	150,00	22,2	6,4	5,10	165	0	7.14/7
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50,00	1	2,9	3,40	43	0,1	7.1/11
	Чай с сахаром	200,00	0	0	9,08	37,9	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
	Зефир	25,00	0,197	0	19,63	68,4	0	8.111
Итого за 2 день		1780,00	57,8	65,809	222,44	1506,7	85,97	
День 3								
Завтрак	Запеканка из творога с яблоками	150,00	17,03	29,82	29,79	451,83	1,59	7.16/5/1
	Соус молочный сладкий	50,00	1,24	2,355	7,43	54,85	0,2	7.2/11

	Какао с молоком	200,00	3,78	3,6	19,42	133,86	0,52	7.14/10
	Батон с маслом сливочным	45,00	3,11	5,328	21,36	131,4	0	7.035
10-00	Сок фруктовый	100,00	0,5	0,1	10,10	46	2	7.031/1
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60,00	0,4	5,9	1,40	60	5,47	7.14/1
	Щи свежей капусты со сметаной	200,00	1,5	2,76	7,56	61,86	11,1	7.6/2
	Биточки из мяса говядины	80,00	11,4	11,1	5,20	166	0	4.14/8
	Картофельное пюре с морковью	150,00	2,8	4,1	17,10	118	8,2	7.4/3
	Напиток из шиповника	200,00	0,2	0,1	16,70	65	89	7.15/10
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,00	6,5	6	31,20	206	0,42	7.11/4
	Чай с молоком	200,00	1,4	1,4	11,20	61	0,26	40519
	Ватрушка с повидлом	60,00	3,54	4,56	30,76	192,74	0,1	7.150
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
Итого за 3 день		1765,00	58,41	95,843	241,80	1886	118,9	
День 4								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200,00	5,3	5,1	27,50	178	0,42	7.5/4
	Молоко кипяченое	200,00	5,6	6,4	9,40	106,2	1,1	4.79
	Батон с маслом сливочным	45,00	3,11	5,328	21,36	131,4	0	7.035
10-00	Свежие фрукты	140,00	0,532	0,504	15,04	56,7	14	4.19/10
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60,00	0,6	6	2,10	65	13,48	7.15/1
	Уха «рыбачья»	200,00	6,84	2,32	11,04	110,1	5,4	7.30/2
	Плов из мяса кур	200,00	19,36	18,08	29,66	384,8	1,5	7.4/9
	Компот из сухофруктов и шиповника	200,00	0,4	0	19,36	79,8	70,08	7.7/10
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050

Уплотненный полдник	Капуста в омлете	150,00	9,63	8,73	14,73	191,24	1,43	7.046с
	Чай с сахаром	200,00	0	0	9,08	37,9	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
	Печенье	25,00	2,6	1,3	19,20	114,5	0	8.106/1
Итого за 4 день		1690,00	58,99	72,482	211,05	1593,1	107,41	
День 5								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,00	5,9	5,62	33,18	287,44	0,42	7.14/4
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,8	2,82	16,88	114,88	0,52	7.067
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,14	6,9795	14,96	129,6	0,07	7.4/13
10-00	Сок фруктовый	100,00	0,5	0,1	10,10	46	2	7.031/1
Обед	Огурец свежий порционный	40,00	0,7	4	14,39	62	1,82	7.13/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200,00	1,82	4,6	11,74	100,42	6,4	7.31/2
	Голубцы с мясом и рисом	180,00	12,4	14,832	11,84	275,76	3	8.31/8
	Соус молочный с овощами	50,00	0,59	3,645	2,09	43,9	0	7.4/11
	Компот из сухофруктов	200,00	0,28	0	18,94	77,82	50,16	7.115
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	30,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
Уплотненный полдник	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, соленым огурцом и раст. маслом.	120,00	1,4	10	10,40	131	4,2	7.29/1
	Яйцо отварное	40,00	9,66	4,5	24,29	186,41	2	7.160
	Чай	200,00	0	0	9,08	34,12	0	7.12/10
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
	Пряники	30,00	1,44	0,84	23,31	94,5	0	7.307/1
Итого за 5 день		1685,00	46,65	76,657	233,78	1721,3	70,59	
День 6								
Завтрак	Суфле творожное	150,00	18,5	21,57	22,70	359,6	0,34	7.166
	Джем	10,00	0,038	0	6,95	27,195	0	4.1/1/5
	Чай с сахаром	200,00	0	0	9,08	37,9	0	7.354/4
	Батон с маслом сливочным	45,00	3,11	5,328	21,36	131,4	0	7.035

10-00	Сок фруктовый	100,00	0,5	0,1	10,10	46	2	7.031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	60,00	0,8	5	3,30	60	1,14	7.22/1
	Суп картофельный с крупой	200,00	2,56	4,4	18,30	125,74	5,2	7.16/2
	Котлета из мяса говядины	80,00	9,32	10,896	3,74	179,26	0	7.163
	Гарнир овощной сборный	150,00	3,93	3,9	16,60	118	6,72	7.36/2
	Компот из яблок	200,00	0,3	0	18,40	71	50,06	7.197
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
Уплотненный полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200,00	7,2	6,6	29,30	206	0,42	7.2/4
	Ряженка	200,00	6	12	8,20	151,2	2,46	4.79/2
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
Итого за 6 день		1665,00	57,27	88,51	200,60	1650,75	68,34	
День 7								
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180,00	7,8	6,1	32,40	219	0,03	7.43-2/3
	Чай с молоком	200,00	1,4	1,4	11,22	61	0,26	7.12/10
	Батон с маслом сливочным	45,00	3,11	5,33	21,36	131,4	0	7.035
10-00	Свежие фрукты	140,00	0,532	0,504	15,04	56,7	14	4.19/10
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60,00	1	4	7,10	63	22,5	7.5/1
	Борщ со сметаной	200,00	1,74	4,56	12,16	99,54	8,6	7.2/2
	Филе птицы отварное	80,00	13,86	13,112	0,52	175,66	0,9	7.203/47
	Картофельное пюре	150,00	3,135	5,145	19,88	148,55	10,7	7.021
	Напиток из шиповника	200,00	0,48	0	21,82	90	89	7.15/10
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	30,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
Уплотненный полдник	Огурец свежий порционный	40,00	0,8	0,09	3,80	12,58	3,8	7.014-6

	Рыба с овощами запеченная в омлете	160,00	21,52	13,616	5,41	251,5	1,1	7.016/1
	Чай с лимоном	200,00	0,04	0	12,94	54,72	0,8	7.022/2
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
	Печенье	25,00	2,6	1,3	19,20	114,5	0	8.106/1
Итого за 7 день		1760,00	63,04	73,88	215,42	1615,61	151,69	
День 8								
Завтрак	Запеканка из творога с изюмом	150,00	19,19	23,925	25,04	433,24	0,34	4.11/5
	Сгущенное молоко для запеканок	18,00	1,29	1,53	10,08	51,84	0,2	4.12/11
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,8	2,82	16,88	114,88	0,52	7.067
	Батон с маслом сливочным	45,00	3,11	5,328	21,36	131,4	0	7.035
10-00	Сок фруктовый	100,00	0,5	0,1	10,10	46	2	7.031/1
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60,00	0,4	5,9	1,40	60	5,47	7.14/1
	Суп-пюре из разных овощей	200,00	2,44	3,9	10,30	91,44	6,2	8.27/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	80,00	11,6	11,96	2,58	182,68	0	4.12/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,00	7,44	7,94	46,02	243,81	0,9	7.44/3
	Компот из яблок и чернослива	200,00	0,14	0,01	17,04	70,76	50,12	7.3/10
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Гренки	20,00	1,71	0,19	10,94	49,896	0	4.34/2
Уплотненный полдник	Каша молочная «ассорти» (рис, пшено) с маслом сливочным	200,00	4,96	6,44	24,20	188,76	0,53	8.16/4
	Чай с молоком	200,00	1,32	1,42	11,22	66,9	0,26	7.12/10
	Сдоба обыкновенная	60,00	5,328	3,828	33,77	207,44	0,1	4.8/12
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
Всего за 8 день		1733,00	65,72	84,83	263,49	2034,93	66,64	
День 9								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,00	5,86	7,84	28.62	266	0,42	8.8/4

	Какао с молоком	200,00	3,78	3,6	19,42	133,86	0,52	7.14/10
	Батон с маслом сливочным	45,00	3,11	5,328	21,36	131,4	0	7.035
10-00	Сок фруктовый	100,00	0,5	0,1	10,10	46	2	7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком и растительным маслом	60,00	0,9	4,1	7,40	67	2,1	7.28/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	1,76	1,1	13,14	73,67	2,4	7.18/2
	Бигус с мясом кури	200,00	17,7	14,14	11,82	180,16	31,3	7.350
	Компот из сухофруктов и шиповника	200,00	0,2	0	19,36	79,6	70,08	7.7/10
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
Уплотненный полдник	Зеленый горошек	30,00	0,861	0,06	1,74	10,641	0	7.017
	Суфле из картофеля	150,00	9,63	8,73	14,73	191,3	6	7.4/6/4
	Чай	200,00	0	0	9,08	37,9	0	8.10/10
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
	Мармелад	20,00	0,08	0	15,32	58,6	0	4.23
Всего за 9 день		1675,00	49,40	63,72	176,05	1413,59	114,82	
День 10								
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200,00	4,58	6,32	22,20	178,6	0,59	7.4/4
	Молоко кипяченое	200,00	5,6	6,4	9,40	116	1,1	4.79
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,14	6,9795	14,96	129,6	0,07	7.4/13
10-00	Сок фруктовый	100,00	0,5	0,1	10,10	46	2	7.031/1
Обед	Салат свежих помидор с растительным маслом	60,00	0,6	46	2,10	65	13,48	7.16/1
	Рассольник со сметаной	200,00	1,44	2,84	10,56	78,18	3,7	7.9/2
	Рагу из мяса говядины	200,00	15,08	14,54	18,22	287,08	7,13	8.6/8
	Компот из сухофруктов	200,00	0,5	0,04	17,08	53,06	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1

	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	100,00	7,23	6,87	4,79	109,2 6	3,19	7.123
	Чай с сахаром	200,00	0	0	9,08	37,9	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	9,18	10,02	41,58	0	7.050
	Пряники	24,00	1,15	0,67	18,65	84	0	8.108
	Свежие фрукты	100,00	0,38	0,35	10,74	40,5	10	4.19/10
Итого за 10 день		1699,00	46,22	109,83	180,46	1362, 64	91,4 2	