

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

Утверждено

Администрация
Комбинированного

1 день, неделя - первая понедельник 10,5ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.2/4/2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5	7	22	162	1,30
7.13/10/5	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	117	0,52
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5	45	6	10	21	194	0,07
7.435/2	Сыр	10	8	9	0	110	0,23
Итого за прием		405	22	29	61	583	2,12
10.30 второй завтрак							
7.031/1	Сок фруктовый	100	1	1	10	43	10
Обед							
7.375	Кукуруза консервированная	50	1	4	6	65	1
7.255	Суп пюре картофельный вегетарианский	200	1	2	10	65	4
7.14/8/4	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	19	17	3	246	0,00
7.8/3/1	Капуста тушеная	180	3	5	13	94	31
7.4/10/2	Компот из кураги и изюма	150	0	0	19	108	50,08
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	0	19	67	0,00
Итого за прием		750	29	28	83	699	86,08
Полдник							
7.365	ряженка	200	6	12	12	116	1,4
7.308/2	печенье	50	3	2	23	124	0,00
Итого за прием		250	9	14	36	240	8,86
Итого за день		1535	61	72	190	1565	107,06

Десятидневное меню-МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 376

Утверждаю



2 день, неделя первая, вторник 10.5ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал *	Вит С
Завтрак							
7.1162-4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4	7	22	167	0,52
7.285/1	Какао с молоком	200	4	4	19	135	0,52
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5	45	3	3	18	117	0,00
Итого за прием		395	11	14	59	419	1,14
10.30 второй завтрак							
7.346	Яблоко	100	5	5	15	59	2,00
Обед							
7.19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом	60	1,3	6	1,7	71	0,92
7.192-1	Суп с клецками с мясом кури	200	3	4	11	94	0,38
7.1/9/1	Мясо кур отварное (порционное, без кости)	80	18	17	9	267	0,56
7.4/3/1	Картофельное пюре с морковью	180	3	5	23	153	8,20
7.15/10	Напиток из шиповника	200	0	0	21	80	89,00
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	0	19	67	0,00
Итого за прием		810	34,3	32	97,7	802	99,06
полдник							
7.11/5	Запеканка творожная с изюмом	100	8	10	9	163	0,15
7.10/10/2	Чай	150	6	12	12	116	1,4
7.262	Сгущенное молоко	10	1	1	5	33	0,00
Итого за прием		260	15	23	26	312	1,55
Итого за день		1565	65,3	74	197,7	1592	103,75

Утверждаю

Детский сад
Бинированный
вида №376



Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

3 день, неделя первая, среда 10.5ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
	Завтрак						
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6	6	32	206	0,42
7.13/10/5	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	126	0,52
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5	45	3	3	18	117	0,00
	Итого за прием	395	13	13	70	549	1,17
	10.30 второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый	100	1	1	10	43	10,0
	Обед						
7.275/1	Икра кабачковая	50	1	4	4	60	0,00
7.н086-1	Суп –гороховый со сметаной	200	4	3	15	99	0,48
7.45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	4	30	162	0,00
7.н164/1	Рыба тушеная с овощами в томате (горбуша)	80	9	2	3	78	1,41
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200	3	4	18	71	50,16
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	0	19	67	0,00
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	745	25	16	105	644,1	52,08
	Полдник						
7.356	Снежок	200	5	6	22	151	0,70
7.308/2	Печенье	50	3	2	23	124	0,00
	Итого за прием	250	8	8	45	275	0,70
	Итого за день	1490	47	38	230	1511	63,95

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида 376

4 день неделя первая -10.5ч.

Утверждаю



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.н066-2	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	7	9	28	213	0,42
7.13/10/5	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	126	0,52
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5	45	3	3	18	117	0,00
Итого за прием		425	14	16	66	456	0,94
10.30 второй завтрак							
7.031/1	Сок фруктовый	100	1	1	10	43	2,00
Обед							
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	1	0	10	44	4,8
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком	200	2	3	11	67	8,65
7.н243	Голубцы с мясом говядины и рисом (свинина)	230	6	6	5	99	1,67
7.4/10	Компот из кураги и изюма	200	0	0	19	108	50,08
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	0	19	67	0,00
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		770	14	9	77	439	65,20
Полдник							
7.18/5	Пудинг из творога с морковью	100	9	15	16	195	0,62
7.032/1	Чай с сахаром	150	6	12	12	116	1,4
Итого за прием		250	15	27	28	311	2,02
Итого за день		1545	44	53	181	1249	70,16



5 день, неделя- первая-10.5ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6	8	29	189	0,42
7.285/1	Какао с молоком	200	4	4	19	121	0,52
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5	45	3	3	18	117	0,00
Итого за прием		395	13	15	66	427	0,94
10.30 второй завтрак							
7.031/1	Сок фруктовый	100	1	1	10	43	2,0
Обед							
7.014-4	Огурец свежий порционный	50	0	0	2	5	10,0
7.н136-1	Борщ вегетарианский со сметаной	200	2	3	8	54	10,85
7.4/8/2	Плов из отварного мяса свинины	180	19	20	38	392	1,20
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200	3	4	18	71	50,16
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	1	19	67	0,00
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		720	29	28	98	643	72,21
Полдник							
7.032/1	Чай с сахаром	200	5	12	12	116	1,4
7.309/3	Вафли	50	11	1	11	61	0,26
Итого за прием		250	16	13	23	177	1,66
Итого за день		1465	59	57	197	1290	76,81



Утверждаю

Ольга Владимировна

6 день, неделя- вторая-10.5ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.11/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6	6	31	211	0,42
7.118/2	Чай с молоком	200	1	1	11	61	0,26
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	6	10	21	194	0,07
7.435/2	Сыр	10	8	9	0	110	0,23
Итого за прием		405	21	26	63	576	0,98
10.30 второй завтрак							
7.031/1	Сок фруктовый	100	1	1	10	43	2,00
Обед							
7.20/1/1	Салат из свеклы с растительным маслом	50	6	3	5	58	1,16
7.11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2	4	14	98	5,37
7.36/8/1	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом свин.	200	15	14	31	309	18,00
7.7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	4	0	19	79	35,00
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	0	19	67	0,00
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		740	32	21	101	665	59,53
Полдник							
7.023-3	Йогурт питьевой	200	10	6	17	155	1,2
7.308/2	печенье	50	3	2	23	124	0,00
Итого за прием		250	13	8	40	279	1,2
Итого за день		1495	67	56	214	1563	63,71

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

Утверждаю



№ 376

7 день, неделя - вторая - 10.5ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.11/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6	6	31	211	0,42
7.13/10/5	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	21	120	0,52
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5	45	6	10	21	194	0,07
7.1/6/1	Яйцо вареное	20	1	1	1	1	0,00
Итого за прием		415	15	19	73	525	1,01
10.30 второй завтрак							
7.031/1	Сок фруктовый	100	1	1	10	43	2,00
Обед							
7.014-4	Огурец свежий порционный	50	0	0	2	5	10,00
7.н145	Щи со сметаной	200	2	3	8	61	4,85
7.8/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	80	13	13	6	216	0,00
7.3/4/1	Каша гречневая вязкая	180	4	3	16	182	0,00
7.110	Компот из кураги	200	0	0	21	80	50,00
7.003-2	Хлеб ржаной	50	2	0	19	67	0,0
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		801	23	19	85	665	64,85
Полдник							
7.н 040/4	Пудинг творожный с изюмом	100	19	24	15	402	0,18
7.032/1	Чай с сахаром	150	0	0	9	35	0,00
7.262	Молоко сгущенное	10	1	1	5	33	0,00
Итого за прием		260	20	25	29	470	0,18
Итого за день		1626	59	64	197	1703	68,04



8 день недели вторая-10.5ч.

№рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	6	4	29	155	0,52
7.13/10/5	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	126	0,52
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5	45	3	3	18	117	0,0
7.435/2	Сыр	10	8	9	0	110	0,23
Итого за прием		405	21	20	67	508	1,27
10.30 второй завтрак							
7.031/1	Сок фруктовый	100	1	1	10	43	10
Обед							
7.н136-1	Борщ со сметаной	200	3	4	10,9	94	5,30
7.н 070	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	230	15	16	23	330	32
7.078	Компот из изюма	200	0	0	18	68	50,08
7.003-2	Хлеб ржаной	40	2	0	14	67	0,00
7.062	Хлеб пшеничный	50	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		720	22	20	78,9	613	87,48
Полдник							
7.366	кефир	200	1	1	11	61	0,70
7.308/2	печенье	50	3	2	23	124	0,00
Итого за прием		250	4	3	34	185	0,70
Итого за день							
		1475	48	44	189,9	1349	96,45

Десятидневное меню МБДОУ-детский сад комбинированного вида №376



9 день, неделя вторник-10,5ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.16/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено)	200	5	6	24	171	0,53
7.285/1	Какао с молоком	200	4	4	20	126	0,52
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5	45	3	5	21	115	0,00
Итого за прием		445	12	15	65	401	1,05
10.30 второй завтрак							
7.346	Яблоко	100	5	5	15	59	2,00
Обед							
7.098/1	Помидор порционный	60	7	1	4	16	1,00
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200	1	4	11	96	5,20
7.3551	Биточки рыбные (минтай)	80	11	1,6	6,4	84	0,30
7.3/3/4	Картофельное пюре	180	4	5	17	135	3,86
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200	3	4	18	71	50,16
7.003-2	Хлеб ржачой	50	3	0	19	67	0,00
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		810	31	15,6	88,4	523	60,52
Полдник							
7.6/5	сырники	100	1	1	11	61	0,70
7.032/1	Чай с сахаром	150	0	0	9	35	0,00
Итого за прием		250	1	1	20	96	0,70
Итого за день		1605	49	36,6	188,4	1171,85	64,27



10 день неделя вторая 10.5ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Пит.С
Завтрак							
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6	8	29	189	0,42
7.13/10/5	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	126	0,52
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5	45	6	10	21	194	0,07
7.435/2	Сыр	10	8	9	0	110	0,23
Итого за прием		405	24	31	70	619	1,24
10.30 второй завтрак							
7.031/1	Сок фруктовый	100	1	1	10	43	2,00
Обед							
7.014-4	Огурец свежий порционный	50	0	0	2	5	10,00
7.30/2-1	Уха рыбацкая (минтай)	200	7	2	10	87	5,35
7.061	Бигус с мясом (свинина)	180	2	3	16	110	1,78
				10	4	164	0,00
7.5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0	0			50,19
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	0	19	67	0,00
Итого за прием		720	14	5	77	393	67,32
Полдник							
7.032/1	Чай с сахаром	200	6	12	12	116	1,4
7.039/9	Вафли	50	11	1	11	61	0,26
Итого за прием		250	17	13	23	177	1,66
Итого за день		1425	51	39	166	1271	71,08

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

11 день, неделя третья - 10,5ч.

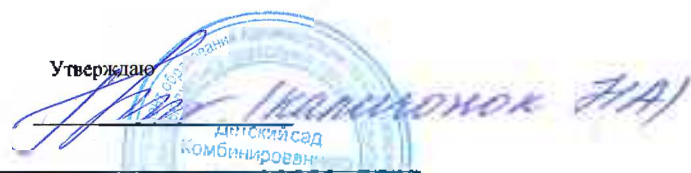
Утверждаю

 Комбинированного
 вида №376

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.186	Каша из гречи и пшеницы молочная(Дружба1) со сливочным маслом	200	5	7	22	185	0,53
7.13/10/5	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	117	0,52
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5	45	6	10	21	194	0,07
Итого за прием		445	14	20	61	496	1,12
10.30 второй завтрак							
7.031/1	Сок фруктовый	100	1	1	10	43	10
Обед							
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	1	0	10	44	4,8
7.32/2/4	Суп фасолевый	200	1	4	12	107	32,5
7.11/8/1	Гуляш из мяса (свинина)	80	11	11	3	187	0,45
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,8	32,4	188	0,00
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200	3	4	18	71	50,16
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	1	19	67	0,00
Итого за прием		800	26,3	23,8	107,4	718	87,91
Полдник							
7.023-3	Йогурт питьевой	200	10	6	17	155	1,2
7.308/2	печенье	50	3	2	23	124	0,00
Итого за прием		250	13	8	40	279	1,2
Итого за день		1595	54,3	52,8	218,4	1536	100,23

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

12 день, неделя третья - 10,5ч.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	ЭЦ, ккал	г/кг
Завтрак							
7.н162-4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4	7	22	167	0,52
7.285/1	Какао с молоком	200	4	4	19	135	0,52
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5	45	3	3	18	117	0,00
Итого за прием		395	11	14	59	419	1,04
10.30 второй завтрак							
7.346	Яблоко	100	5	5	15	59	2,00
Обед							
7.014-4	Огурец свежий порционный	50	0	0	2	5	10,0
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1	4	13	100	32,5
7.15/3	Пюре картофельное	180	4	5	17	135	3,86
7.9/8/2	Печень по-строгановски	80	15	15	3	216	11,0
7.5/10	Компот из чернослива и изюма	150	0,7	0,0	21,6	85	50,19
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	0	19	67	0,00
Итого за прием		750	54,7	24	88,6	662	107,55
Полдник							
7.8/5	Сырники из творога с морковью	100	13	9	11	178	0,41
7.032/1	Чай с сахаром	200	5	12	12	116	1,13
Итого за прием		300	18	21	23	294	1,54
Итого за день		1545	88,7	64	185,6	1434	112,13

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

Утверждаю



13 день, неделя третья - 10,5ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	ВитС
Завтрак							
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	6	4	29	155	0,52
7.13/10/5	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	117	0,52
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5	45	3	3	18	117	0,00
Итого за прием		395	12	10	65	389	1,04
10.30 второй завтрак							
7.346	Сок фруктовый	100	1	1	10	43	10
Обед							
7.375	Кукуруза консервированная	50	1	4	6	65	1
7.18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63	2,36
7.26/8	Суфле из мяса (свинина)	80	18	13,6	2,2	203	0,05
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200	3	4	18	71	50,16
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	1	19	67	0,00
Итого за прием		620	28,7	23,7	69,6	523	53,57
Полдник							
7.356	«Снежок»	200	5	6	22	151	0,70
7.308/2	Печенье	50	3	2	23	124	0,00
Итого за прием		250	8	8	45	275	0,70
Итого за день		1365	49,7	42,7	189,6	1230	65,31

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

14 день, среда третья – дети 12ч.

Утверждаю



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.14/4/2	Макаронные изделия в молоке с маслом сливочным	150	3,4	3,7	12	95	0,42
7.285/1	Какао с молоком	200	4	4	19	135	0,52
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5	45	3	3	18	194	0,07
Итого за прием		395	10,4	20	61	347	0,94
10.30 второй завтрак							
7.031/1	Сок фруктовый	100	1	1	10	43	10,0
Обед							
7.н246-1	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4,4	11	93	8,41
7.18/3/1	Рагу из овощей	180	1	2	10	65	4,00
7.14/8/4	Биточки(котлеты из мяса говядины и свинины) паровые	80	19	17	3	246	0,00
7.4/10/2	Компот из кураги и изюма	200	0	0	19	108	50,08
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	0	19	67	0,00
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		750	26,8	23,4	75	633	62,49
Полдник							
7.н166-2	Суфле творожное	100	14,7	12,1	13,7	224	0,23
7.032/1	Чай с сахаром	150	6	12	12	116	1,4
Итого за прием		250	20,7	24,1	25,7	340	1,63
Ужин							
7.15/3/1	Свекла тушеная в молочном соусе	180	3,3	3	16,7	105	5,79
7.032/1	Чай с сахаром	200	6	12	12	116	1,4
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		420	11,3	15	41,7	275	7,19
Итого за день		1915	70,2	83,5	201,4	1638	73,25

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

15 день, неделя третья - 10,5ч.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6	8	29	189	0,42
7.13/10/5	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	126	0,52
7.429	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5	45	3	3	18	117	0,00
Итого за прием		395	10,4	10,7	49	347	0,94
10.30 второй завтрак							
7.346	Сок фруктовый	100	1	1	10	43	10
Обед							
7.098/2	Помидор порционный	40	6	1	3	15	1,00
7.161	Суп рыбный(консерва рыбная)	200	6	2	10	90	32,5
7.4/8/2	Плов из отварного мяса(свинина)	180	19	20	38	392	1,20
7.15/10	Напиток из шиповника	200	0	0	21	80	89,0
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	0	19	67	0,00
Итого за прием		710	26,8	23,4	75	633	62,49
Полдник							
7.309/3	Вафли	50	11	1	11	61	0,26
7.032/1	Чай с сахаром	200	5	12	12	116	1,4
Итого за прием		250	16	13	23	177	1,66
Итого за день		1455	54,2	48,1	157	1200	76,89