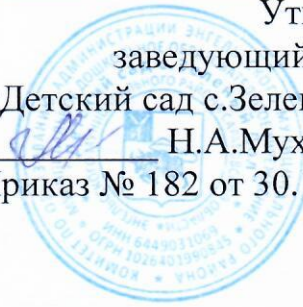


Утверждено
заведующий МБДОУ
«Детский сад с.Зеленый Дол»
Н.А.Мухамбетова
Приказ № 182 от 30.12.2022 г.



ПРИМЕРНОЕ
Десятидневное меню
МДОУ «Детский сад с.Зеленый Дол»
Энгельсского муниципального района
Саратовской области,
для детей дошкольного возраста с 1,5 до 3 лет.
(осенне-зимний период, 01.09-28.02)

Десятидневное меню для яслей

Наименование блюда	№ рецепта	Вес. гр	калорийность	белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 1											
Завтрак											
Каша вязкая кукурузная молочная	№ 63	150	144	4,37	5,45	19,17	137,53	0,48	0,06	0,005	1,47
Чай сладкий с молоком	№ 55	150	46,67	0,67	0,83	11,25	50,29	1,14	0,02	0,06	0,54
пряник	№ 07-А	20	67,16	0,96	0,56	15,54	1,8	0,12	0,016	0,018	0
II Завтрак											
Фрукты		100	95,0	1,5	0,5	21,0	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Обед											
Салат из кукурузы с луком репчатым	№ 12	45	148,5	3,66	5,43	21,38	14,06	0,03	0,13	0,05	0,75
Рассольник с мясом и со сметаной	№ 19	150	116,11	3,28	4,8	16,76	23,77	0,86	0,09	0,06	6,57
Гуляш	№ 28	60	123,6	4,5	5,7	1,85	2,84	0,14	0,03	0,02	0,6
Макароны отварные	№ 79	150	149,1	3,36	6,9	18,27	8,18	0,55	0,04	0,02	0
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Компот из сухофруктов	№ 7	150	83,0	0,42	0	20,45	42,42	1,18	0	0	0,38
Полдник											
Бутерброд с повидлом	№ 59	20/4	61,0	1,54	0,16	13,16	4,6	0,27	0,02	0	0,01
Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	№ 15	150	86,14	4,23	4,67	5,84	175,2	0,15	0,04	0,25	1,02
Ужин											
Омлет нат с м.	№ 29	50	125,6	7,18	6,8	6	65,66	0,8	0,05	0,04	0,39
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Чай с сахаром	№ 8	150/9	30	0	0	8,98	0,27	0,05	0	0	0,27
Итого			1514,88	43,37	42,5	223,66	550,62	7,11	0,63	0,603	22

Десятидневное меню для яслей

Наименование блюда	№ рецепта	Вес. Гр.	калорийность	белки	Жиры	Углеводы	Са	Fe	В1	В2	С
День № 2											
Завтрак											
Каша молочная рисово-пшенная «Дружба»	№ 9	150	150,75	4,67	5,79	20,78	136,7	0,38	0,08	0,08	1,468
Кофейный напиток	№ 2	150	48,33	1,25	1,25	10,42	85,0	0,02	0,02	0	0,54
Бутерброд с маслом и сыром	№3	20/3/8	99,0	3,37	4,95	9,74	84,36	0,32	0,02	0,01	0,13
II Завтрак											
Сок фруктовый	№ 82	100	46,0	0,5	0,1	10,1	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
Обед											
Салат из соленых огурцов с луком репчатым	№ 71	45	34,67	0,53	2,72	1,75	14,39	0,33	0,01	0	3,47
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	№ 37	170	138,87	6,34	4,12	17,51	28,44	1,03	0,17	0,06	4,83
Жаркое подомашнему	№ 13	180	207,0	11,21	10,18	15,53	70,31	1,49	0,12	0,09	8,63
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Компот из сухофруктов	№ 7	150	83,0	0,42	0	20,45	42,42	1,18	0	0	0,38
Полдник											
Пряник (печенье, вафля)	№07-А	30	100,74	1,44	0,84	23,31	2,7	0,18	0,024	0,012	0
Молоко	№ 0	180	97,2	5,22	4,5	8,64	216,0	0,2	0,07	0,28	2,34
Ужин											
Запеканка из творога с гущенным молоком	№ 16	100/20	278,07	10,93	8,86	30,36	213,9 4	0,71	0,07	0,14	0,39
Напиток из шиповника	№ 57	150	60	0,24	0,11	14,59	4,43	0,23	0,01	0,01	22,5
Итого:			1463,1 3	49,97	43,77	205,23	913,6 9	7,84	0,651	0,712	46,67 8

Десятидневное меню для яслей

Наименование блюда	№ рецепта	Вес гр.	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 3											
Завтрак											
Каша вязкая пшеничная молочная	№ 31	150	102,52	14,15	10,06	2,13	33,1	0,04	0,13	0,02	1,32
Какао с молоком	№ 10	150	50,0	1,25	1,33	10,08	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
Бутерброд с маслом	№ 11	20/3	70,0	1,53	2,63	9,74	4,36	0,23	0,02	0,01	0
II завтрак											
Фрукты		100	95,0	1,5	0,5	21,0	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Обед											
Салат из свеклы	№ 87	45	56,0	0,74	3,03	6,32	19,75	0,74	0,01	0,01	3,26
Щи из свежей капусты и сметаной	№ 27	200/5	94,49	2,95	4,8	6,87	37,48	0,68	0,05	0,03	15,54
Рыба тушеная в сметанном соусе	№ 50	70/20	139,73	5,26	6,07	21,29	139,01	0,57	0,11	0,021	1,46
Рис отварной с овощами	№ 45	100	111,33	2,57	4,67	17,0	3,21	0,57	0,03	0,01	3,97
Соус красный основной	№ 5	25	21,7	0,48	1,37	2,16	0	0,27	0,01	0,07	0
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Компот из свежих ягод	№ 89	180	62,5	0,18	0,07	15,68	6,77	0,27	0,005	0,007	36,0
Полдник											
Оладьи с повидлом	№ 80	70/14	130,16	7,09	7,73	33,01	81,41	0,43	0,07	0,12	0,48
Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	№ 15	150	86,14	4,23	4,67	5,84	175,2	0,15	0,04	0,25	1,02
Ужин											
Картофель отварной с маслом сливочным	№ 85	100/2	83,0	1,9	2,0	13,9	8,86	0,78	0,06	0,05	0,85
Гуляш	№ 28	60	123,6	4,5	5,7	1,85	2,84	0,14	0,03	0,02	0,6
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Кисель	№ 14	160	116	0	0	24,0	0,61	0,09	0	0	0
Итого:			1581,17	56,38	55,33	234,97	619,93	6,31	0,764	0,718	75,04

Десятидневное меню для яслей

Наименование блюда	№ рецепта	Вес	калорийность	белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 4											
Завтрак											
Каша молочная манная	№ 25	150	144,0	4,66	5,61	18,82	136,97	0,24	0,06	0,05	1,47
Чай сладкий с молоком	№ 55	150	46,67	0,67	0,83	11,25	50,29	1,14	0,02	0,06	0,54
Бутерброд с маслом и сыром	№ 3	20/3/8	99,0	3,37	4,95	9,74	84,36	0,32	0,02	0,01	0,13
II Завтрак											
Фрукты		100	95,0	1,5	0,5	21,0	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Обед											
Икра кабачковая	№ 74	45	35,1	0,54	2,12	3,47	14,4	0,19	0,02	0,02	4,32
Суп пшенный с мясом и со сметаной	№ 92	180/8/5	118,15	3,38	4,65	15,5	21,41	0,98	0,12	0,05	6,3
Тефтели из говядины	№ 47	60	129,0	7,69	8,14	6,26	3,94	0,19	0,04	0,04	0,67
Капуста тушеная	№ 61	150	102,33	3,0	4,57	9,0	85,66	1,15	0,05	0,05	25,67
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Компот из сухофруктов	№ 7	150	83,0	0,42	0	20,45	42,42	1,18	0	0	0,38
Полдник											
Булочка дом	№56	60	155,50	4,33	8,26	28,73	26,36	0,38	0,08	0,04	0,23
Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	№ 15	150	86,14	4,23	4,67	5,84	175,2	0,15	0,04	0,25	1,02
Ужин											
Омлет с рыбой	№ 34	70	109,38	8,31	4,64	44,17	44,4	0,96	0,07	0,08	0,27
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Чай с лимоном	№ 24	150/9/4	35	0,04	0	9,10	1,87	0,08	0	0	1,6
Итого			1477,27	49,84	49,64	247,43	711,28	8,3	0,654	0,74	52,6

Десятидневное меню для яслей

Наименование блюда	№ рецепта	Вес, гр	калорийность	белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 5											
Завтрак											
Каша вязкая молочная ячневая	№ 17	150	153,0	4,98	5,69	21,0	148,85	0,41	0,09	0,066	1,46
Пряник (печенье, вафля)	№07-А	30	100,74	1,44	0,84	23,31	2,7	0,18	0,024	0,012	0
Кофейный напиток	№ 2	150/9	48,33	1,25	1,25	10,42	85,0	0,02	0,02	0	0,54
II Завтрак											
Фрукты		100	95,0	1,5	0,5	21,0	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Обед											
Салат из белокочанной капусты с морковью	№ 18	45	67,95	3,97	4,87	0,68	29,92	0,44	0,01	0,05	1,0
Суп с клецками и мясом	№ 44	170/10	119,6	4,12	5,63	15,13	23,54	1,09	0,12	0,16	4,24
Печень по-строгановски	№ 69	60	108,0	8,09	7,33	1,81	12,08	0,8	0,11	0,1	8,05
Каша гречневая рассыпчатая	№ 77	100	115,33	3,0	4,27	14,6	16,62	1,6	0,04	0,05	0
Соус красный основной	№ 5	25	21,7	0,48	1,37	2,16	0	0,27	0,01	0,07	0
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Напиток из кураги	№ 85	150	62,0	0,7	0	15,4	18,85	0,39	0,01	0,02	0,1
Полдник											
Кух с посыпкой	№ 91	60	117,8	3,15	2,85	19,65	30,5	0,4	0,02	0,02	0,38
Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	№ 15	150	86,14	4,23	4,67	5,84	175,2	0,15	0,04	0,25	1,02
Ужин											
Макарон изд с сахаром	№ 90	180	85,38	2,95	3,1	11,2	40,28	0,24	0,02	0,01	0,02
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Кисель	№ 14	160	116	0	0	24,0	0,61	0,09	0	0	0
Итого:			1535,97	47,56	43,07	230,3	608,15	7,42	0,648	0,898	26,81

Десятидневное меню для яслей

Наименование блюда	№ рецепта	вес	калорийность	белки	Жиры	Углевод	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 6											
Завтрак											
Каша вязкая рисовая молочная	№ 39	150	144,0	4,16	5,6	19,56	135,1	0,23	0,05	0,03	1,46
Какао с молоком	№ 10	150	50,0	1,25	1,33	10,08	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
Пряник (печенье, вафля)	№07-А	30	100,74	1,44	0,84	23,31	2,7	0,18	0,024	0,012	0
II Завтрак											
Фрукты		100	95,0	1,5	0,5	21,0	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Обед											
Соленый огурец порционно	№ 83	45	8,05	0,38	0,07	1,61	5,6	0,36	0,024	0,027	10,0
Свекольник с мясом и со сметаной	№ 52	170 /5	116,11	3,38	5,2	11,03	38,04	1,31	0,07	0,05	7,97
Соус красный основной	№ 5	25	21,7	0,48	1,37	2,16	0	0,27	0,01	0,07	0
Гороховое пюре	№ 78	100	67,8	3,08	1,95	7,43	17,8	0,98	0,12	0,05	0
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Компот из свежих ягод	№ 88	200	69,44	0,2	0,08	17,42	7,52	0,3	0,006	0,008	40
Полдник											
Ватрушка с творогом	№ 21	60	156,30	4,80	3,70	20,98	47,20	0,40	0,08	0,10	0,26
Сок фруктовый	№ 82	100	46,0	0,5	0,1	10,1	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
Ужин											
Каша гречневая рассыпчатая	№ 77	180	85,38	2,95	3,1	11,2	40,28	0,24	0,02	0,01	0,02
Гуляш	№ 28	60	123,6	4,5	5,7	1,85	2,84	0,14	0,03	0,02	0,6
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Напиток из шиповника	№ 57	150	60	0,24	0,11	14,59	4,43	0,23	0,01	0,01	22,5
Итого:			1383,1 2	36,56	30,25	216,42	415,84	7,39	0,608	0,497	95,35

Десятидневное меню для яслей

Наименование блюда	№ рецепта	вес	калорийность	белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	В1	В	С
День № 7											
Завтрак											
Суп молочный с пшеном	№ 1	150	117,0	4,32	4,97	13,71	149,8 1	0,17	0,05	0,07	0,88
Чай с молоком	№ 55	150 /9	46,67	0,67	0,83	11,25	50,29	1,14	0,02	0,06	0,54
Хлеб с сливочным маслом и сыром	№ 3	20/ 3/8	99,0	3,37	4,95	9,74	84,36	0,32	0,02	0,01	0,13
II Завтрак											
Сок фруктовый	№ 82	100	46,0	0,5	0,1	10,1	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
Обед											
Салат из моркови и яблок	№ 68	45	118,5	3,66	5,43	21,38	14,06	0,03	0,13	0,05	0,75
Суп-лапша домашняя куриная	№ 72	170 /10	135,15	3,33	4,64	15,7	21,41	0,98	0,12	0,05	6,3
Плов из мяса птицы	№ 73	160	177,0	15,88	12,3	25,81	7,0	1,39	0,03	0,02	2,19
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Компот из сухофруктов	№ 7	150	83,0	0,42	0	20,45	42,42	1,18	0	0	0,38
Полдник											
Булочка с курагой	№ 62	50	116,44	4,51	4,04	24,23	25,36	0,44	0,07	0,07	0,24
Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	№ 15	150	86,14	4,23	4,67	5,84	175,2	0,15	0,04	0,25	1,02
Ужин											
Солянка овощная с соленым огурцом	№ 94	190	94,3	3,4	4,2	11,9	79,4	1,2	0,08	1,5	54,8
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Кисель	№ 14	160	116	0	0	24,0	0,61	0,09	0	0	0
Итого:			1474,2	51,72	46,83	238,3	672,9 2	9,23	0,664	2,13	19,91

Десятидневное меню для яслей

Наименование блюда	№ ре- цеп- та	вес	калорий рий- ность	белки	Жиры	Углевод	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 8											
Завтрак											
Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	№ 58	150	140,25	4,76	6,38	16,4	141,7 1	0,62	0,1	0,03	1,46
Кофейный напиток	№ 2	150	48,33	1,25	1,25	10,42	85,0	0,02	0,02	0	0,54
Хлеб с сливочным маслом и сыром	№ 3	20/ 3/8	99,0	3,37	4,95	9,74	84,36	0,32	0,02	0,01	0,13
II Завтрак											
Сок фруктовый	№ 82	100	46,0	0,5	0,1	10,1	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
Обед											
Зеленый горошек	№	45	35,1	0,54	2,12	3,47	14,4	0,19	0,02	0,02	4,32
Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом	№ 40	170 /10	115,8	3,57	5,2	19,59	20,21	1,13	0,21	0,29	6,62
Котлеты рыбные	№ 22	70	99,75	6,83	3,81	24,8	38,59	0,77	0,05	0,08	0,37
Перловая каша	№ 64	100	122,0	2,93	2,82	20,87	23,09	0,67	0,03	0,02	0
Соус красный основной	№ 5	25	21,7	0,48	1,37	2,16	0	0,27	0,01	0,07	0
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Компот из сухофруктов	№ 7	150	83,0	0,42	0	20,45	42,42	1,18	0	0	0,38
Полдник											
Пряник (печенье, вафля)	№07 -А	30	100,74	1,44	0,84	23,31	2,7	0,18	0,024	0,012	0
Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	№ 15	150	86,14	4,23	4,67	5,84	175,2	0,15	0,04	0,25	1,02
Ужин											
Пудинг творожный с молоком сгущенным	№ 38	90/ 15	226,5	12,5	15,5	29,3	152,6 4	1,14	0,08	0,21	0,20
Чай с сахаром	№ 24	150 /5	35,0	0,04	0	9,1	1,87	0,08	0	0	1,6
Итого:			1378,81	46,71	49,36	227,6	797,1 9	8,49	0,641	1,022	18,64

Десятидневное меню для яслей

Наименование блюда	№ рецепта	вес	калорийность	белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	В1	В	С
День № 9											
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	№ 30	150	116,25	4,39	4,36	14,99	141,0	0,27	0,06	0,11	0,75
Какао с молоком	№ 10	150	50,0	1,25	1,33	10,08	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
Хлеб с сливочным маслом и сыром	№ 3	20/3/8	99,0	3,37	4,95	9,74	84,36	0,32	0,02	0,01	0,13
II Завтрак											
Фрукты		100	95,0	1,5	0,5	21,0	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Обед											
Сельдь с луком	№ 26	45	87,0	3,98	4,88	0,68	29,93	0,44	0,01	0,04	0,75
Суп рисовый с мясом и сметаной	№ 36	180/5	115,15	3,33	4,64	15,7	21,41	0,98	0,12	0,05	6,3
Котлеты из говядины	№ 4	65	119,98	8,44	6,88	6,13	23,17	0,73	0,04	0,05	0,7
Картофельное пюре	№ 6	130	99,75	6,83	3,81	24,8	38,59	0,77	0,05	0,08	0,37
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Напиток из кураги	№ 85	150	62,0	0,7	0	15,4	18,85	0,39	0,01	0,02	0,1
Полдник											
Булочка домашняя	№ 56	60	155,50	4,33	8,26	28,73	26,36	0,38	0,08	0,04	0,23
Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	№ 15	150	86,14	4,23	4,67	5,84	175,2	0,15	0,04	0,25	1,02
Ужин											
Сырники из творога с молоком	№ 43	100/20	280,13	8,87	10,53	27,00	166,3	0,74	0,07	0,20	0,28
Чай с сахаром	№ 8	150	30,0	0	0	8,98	0,27	0,05	0	0	0,27
Итого:			1515,4	55,07	55,16	211,12	824,77	6,2	0,607	0,93	21,44

Десятидневное меню для яслей

Наименование блюда	№ рецепта	вес	калорийность	белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 10											
Завтрак											
Каша вязкая пшеничная молочная	№ 50	150	159,75	5,26	6,07	21,29	139,01	0,57	0,11	0,02	1,46
Чай с молоком	№ 55	150 /9	46,67	0,67	0,83	11,25	50,29	1,14	0,02	0,06	0,54
Пряник (печенье, вафля)	№07-А	30	100,74	1,44	0,84	23,31	2,7	0,18	0,024	0,012	0
II Завтрак											
Фрукты		100	95,0	1,5	0,5	21,0	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Обед											
Салат витаминный	№ 84	40	48,67	1,1	2,0	6,61	30,0	0,6	0,04	0,06	3,37
Суп гороховый с мясом	№ 37	170	118,87	6,34	4,12	17,51	28,44	1,03	0,17	0,06	4,83
Котлеты из говяжьей печени	№ 86	60	111,82	10,5	4,95	6,38	11,03	3,83	0,15	1,13	18,08
Макароны отварные	№ 79	150	149,1	3,36	6,9	18,27	8,18	0,55	0,04	0,02	0
Соус красный основной	№ 5	25	21,7	0,48	1,37	2,16	0	0,27	0,01	0,07	0
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Чай с сахаром	№ 8	150	30,0	0	0	8,98	0,27	0,05	0	0	0,27
Полдник											
Ватрушка с повидлом	№ 53	60	157,12	4,54	4,07	25,30	32,56	0,76	0,10	0,04	0,22
молоко	№ 0	180	97,2	5,22	4,5	8,64	216,0	0,2	0,07	0,28	2,34
Ужин											
Яйцо отварное	№ 46	40	63,0	5,1	4,6	0,3	22,0	1,0	0,03	0,18	0
Салат из картофеля с зеленым горошком	№ 54	45	72,0	1,38	5,12	4,87	7,84	0,42	0,04	0,03	6,08
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Кисель	№ 14	160	116,0	0	0	24,0	0,61	0,09	0	0	0
Итого:			1626,44	54,59	46,57	243,97	572,93	12,03	0,938	2,052	47,19
Ср. за 10 дней			1495,06	49,177	46,258	227,9	668,7	69,493	0,6805	1,030	42,565

Утверждено
заведующий МДОУ
«Детский сад с.Зеленый Дол»
Н.А.Мухамбетова
Приказ № 182 от 30.12.2022 г.



ПРИМЕРНОЕ
Десятидневное меню
МДОУ «Детский сад с.Зеленый Дол»
Энгельсского муниципального района
Саратовской области
для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет.
(осенне-зимний период, 01.09-28.02)

Десятидневное меню для сада

Наименование блюда	№ рецепта	Вес. Гр	калорийность	белки	Жиры	Углево- ды	Са	Fe	В1	В2	С
День № 1											
Завтрак											
Каша вязкая кукурузная молочная	№ 63	200	192,0	5,83	7,27	25,56	183,3	0,64	0,08	0,07	1,96
Чай сладкий с молоком	№ 55	200/ 12	76,0	1,48	1,7	14,47	63,95	0,09	0,02	0,01	0,69
пряник	№ 07-А	30	100,74	1,44	0,84	23,31	2,7	0,18	0,024	0,012	0
II Завтрак											
Фрукты		100	95,0	1,5	0,5	21,0	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Обед											
Салат из кукурузы с луком репчатым	№ 12	60	198,0	4,88	7,24	28,51	18,74	0,04	0,17	0,07	1,0
Рассольник с мясом и со сметаной	№ 19	200/ 10/6	145,0	4,1	7,16	20,93	29,69	1,07	0,11	0,07	8,2
Гуляш	№ 28	45	175,4	6,75	8,55	2,78	4,26	0,21	0,05	0,03	0,9
Макароны отварные	№ 79	200	148,8	4,48	9,2	24,36	10,91	0,73	0,05	0,026	0
Хлеб пшеничный	№ 93	60	159,3	5,75	0,53	32,9	10,67	0,5	0,07	0,03	0
Компот из сухофруктов	№ 7	200	99,0	0,51	0	24,23	51,34	1,42	0	0	0,46
Полдник											
Бутерброд с повидлом	№ 59	30/6	92,0	2,32	0,24	20,08	6,96	0,41	0,03	0,02	0,01
Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	№ 15	180	103,25	5,08	5,6	7,0	210,0	0,18	0,05	0,3	1,23
Ужин											
Омлет натур	№ 29	100	157,0	8,97	8,5	7,5	82,07	1,0	0,06	0,05	0,49
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Чай с сахаром	№ 8	200/ 12	45	0	0	11,98	0,35	0,06	0	0	0,50
Итого			1905,99	56,94	57,68	286,66	690,9 4	7,5	0,801	0,758	25,44

Десятидневное меню для сада

Наименование блюда	№ рецепта	Вес. Гр.	калорийность	белки	Жиры	Углеводы	Са	Fe	В1	В2	С
День № 2											
Завтрак											
Каша молочная рисово-пшенная «Дружба»	№ 9	200	201,0	6,21	7,73	27,71	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95
Кофейный напиток	№ 2	180	58,0	1,5	1,5	12,5	102,0	0,03	0,02	0,01	0,65
Бутерброд с маслом и сыром	№ 3	40/4/1 2	144,0	5,06	7,02	14,61	126,4 8	0,47	0,03	0,02	0,19
II Завтрак											
Сок фруктовый	№ 82	150	69,0	0,8	0,2	15,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
Обед											
Салат из соленых огурцов с луком репчатым	№ 71	60	50,0	1,46	3,08	4,29	13,8	0,43	0,05	0,03	5,8
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	№ 37	200/15	180,0	8,8	6,85	22,0	37,11	2,24	0,21	0,18	6,10
Жаркое подомашнему	№ 13	200	230,0	12,46	11,31	17,26	78,12	1,65	0,13	0,1	9,59
Хлеб пшеничный	№ 93	60	159,3	57,5	0,53	32,9	10,67	0,5	0,07	0,03	0
Компот из сухофруктов	№ 7	200	99,0	0,51	0	24,23	51,34	1,42	0	0	0,46
Полдник											
Пряник (печенье, вафли)	№ 07-А	30	100,74	1,44	0,84	23,31	2,7	0,18	0,024	0,012	0
Молоко	№	180	97,2	5,22	4,5	8,64	216	0,2	0,07	0,28	2,34
Ужин											
Запеканка из творога с молоком сгущенным	№ 16	140/30	275,3	19,6	16,7	43,1	299,5 2	1,0	0,1	0,2	0,54
Напиток из шиповника	№ 57	200	80	0,32	0,14	19,45	5,9	0,3	0,01	0,01	30
Итого:			1743,5 4	120,8 8	60,4	265,2	1025, 96	8,94	3,814	11,472	59,72

Десятидневное меню для сада

Наименование блюда	№ рецепта	Вес. гр.	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 3											
Завтрак											
Каша вязкая пшеничная молочная	№ 50	200	192	6,44	7,53	25,38	186,58	0,95	0,11	0,05	1,95
Какао с молоком	№ 10	180	60,0	1,5	1,6	12,1	100,0	0,02	0,02	0,01	0,65
Бутерброд с маслом	№ 11	30/4	101,0	2,3	3,54	14,61	6,48	0,34	0,02	0,02	0
II завтрак											
Фрукты		100	46,0	0,4	0,3	10,3	19,0	2,3	0,03	0,03	5,0
Обед											
Салат из свеклы	№ 87	60	74,67	0,99	4,04	8,43	26,33	0,99	0,01	0,01	4,35
Щи из свежей капусты с сметаной с мясом	№ 27	200/10/6	118,0	3,68	7,07	8,58	46,81	0,85	0,06	0,04	19,41
Рыба тушеная тушенная в сметанном соусе	№ 31	80/30	125,3	17,3	12,3	2,6	40,46	0,05	0,16	0,02	1,61
Рис отварной с овощами	№ 45	150	162,0	3,86	7,0	25,6	4,81	0,85	0,04	0,02	5,95
Соус красный основной	№ 5	30	31,0	0,69	1,95	3,09	0,01	0,1	0	0	0,39
Хлеб пшеничный	№ 93	60	159,3	57,5	0,53	32,9	10,67	0,5	0,07	0,03	0
Компот из свежих ягод	№ 89	200	69,44	0,2	0,08	17,42	7,52	0,3	0,006	0,008	40,0
Полдник											
Оладьи с повидлом	№ 80	80/16	143,04	8,11	8,83	37,72	93,03	0,49	0,07	0,13	0,55
Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	№ 15	180	103,25	5,08	5,6	7,0	21,0	210,0	0,18	0,05	0,3
Ужин											
Картофель отварной с маслом сливочным	№ 85	100/3	90,0	1,9	2,7	13,9	8,99	0,79	0,06	0,05	0,86
Гуляш	№ 28	45	155,4	6,75	8,55	2,78	4,26	0,21	0,05	0,03	0,9
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Кисель	№ 14	200	129,0	0	0	30,0	0,68	0,1	0	0	0
Итого:			1878,9	120,55	71,97	274,46	584,63	219,21	0,933	0,518	81,92

Десятидневное меню для сада

Наименование блюда	№ рецепта	Вес	калорийность	белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 4											
Завтрак											
Каша молочная манная	№ 25	200	162,0	6,21	7,47	25,09	182,6 2	0,31	0,08	0,06	1,95
Чай с молоком	№ 55	200/ 12	76,0	1,48	1,7	14,47	63,95	0,09	0,02	0,01	0,69
Бутерброд с маслом и сыром	№ 3	30/4/ 12	144,0	5,06	7,02	14,61	126,4 8	0,47	0,03	0,02	0,19
II Завтрак											
Фрукты	№ 01-А	100	44,0	0,4	0,4	9,8	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
Обед											
Икра кабачковая	№ 74	60	46,80	0,72	2,83	4,63	19,20	0,25	0,03	0,03	5,76
Суп пшенный с мясом и со сметаной	№ 92	200/ 10/6	143,8	4,43	5,9	19,89	26,74	1,22	0,15	0,06	7,88
Тефтели из говядины	№ 47	70	150,5	8,98	9,49	7,81	4,59	0,23	0,04	0,04	0,79
Капуста тушеная	№ 61	108	104,0	2,67	4,82	12,19	60,14	1,01	0,06	0,05	17,2
Хлеб пшеничный	№ 93	60	159,3	5,75	0,53	32,9	10,67	0,5	0,07	0,03	0
Компот из сухофруктов	№ 7	200	99,0	0,51	0	24,23	51,34	1,42	0	0	0,46
Полдник											
Булочка домашняя	№ 56	70	177,7	5,05	9,63	33,52	30,75	0,44	0,09	0,04	0,27
Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	№ 15	180	103,25	5,08	5,6	7,0	210,0	0,18	0,05	0,3	1,23
Ужин											
Омлет с рыбой	№ 34	80	125,0	9,5	5,3	50,48	50,74	1,1	0,08	0,09	0,31
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Чай с лимоном	№ 24	200/ 12/5	47	0,04	0	12,13	2,35	0,09	0	0	2,0
Итого			1701,85	59,73	61,04	290,8	863,5 7	9,88	0,777	0,77	48,73

Десятидневное меню для сада

Наименование блюда	№ рецепта	Вес, гр	калорийность	белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 5											
Завтрак											
Каша вязкая молочная ячневая	№ 17	200	204,0	6,64	7,59	28,13	198,46	0,55	0,12	0,08	1,95
Печенье (пряник, вафли)		30	100,74	1,44	0,84	23,31	2,7	0,18	0,024	0,012	0
Кофейный напиток с мол	№ 2	180 /11	58	1,5	1,5	12,5	102	0,03	0,02	0,01	0,65
II Завтрак											
Фрукты	№ 04-А	100	38,0	0,2	0,8	7,5	0,1	35,0	0,06	0,03	38,0
Обед											
Салат из белокочанной капусты с морковью	№ 18	60	90,6	5,3	6,5	0,91	39,9	0,59	0,01	0,05	1,0
Суп с клецками с мясом говяд	№ 44	200 /15	129,09	5,2	7,1	19,09	29,7	1,37	0,15	0,2	5,35
Печень по-строгановски	№ 69	70	126,0	9,44	8,55	2,11	14,05	0,93	0,13	0,12	9,39
Каша гречневая рассыпчатая	№ 77	150	163,0	4,5	6,4	21,9	24,93	2,4	0,06	0,07	0
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Напиток из кураги	№ 85	200	83,0	0,9	0	20,6	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13
Полдник											
Кух с посыпкой	№ 91	80	126,8	4,2	3,8	26,2	40,7	0,53	0,024	0,022	0,47
Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	№ 15	180	103,25	5,08	5,6	7,0	210,0	0,18	0,05	0,3	1,23
Ужин											
Макаронные изделия с сахаром	№ 90	220	112,5	3,9	4,0	14,8	53,7	0,31	0,021	0,017	0,028
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Кисель	№ 14	200	129,0	0	0	30,0	0,68	0,1	0	0	0
Итого:			1702,98	56	53,38	258,15	758,05	43,43	0,773	0,981	58,198

Десятидневное меню для сада

Наименование блюда	№ рецепта	вес	калорийность	белки	Жиры	Углевод	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 6											
Завтрак											
Каша вязкая рисовая молочная	№ 39	200	152,0	5,55	7,47	26,08	180,24	0,31	0,07	0,04	1,95
Какао с молоком	№ 10	180	60,0	1,5	1,6	12,1	100,0	0,02	0,02	0,01	0,65
Печенье (пряник, вафли)		30	100,74	1,44	0,84	23,31	2,7	0,18	0,024	0,012	0
II Завтрак											
Фрукты	№ 04-А	100	38,0	0,2	0,8	7,5	0,1	35,0	0,06	0,03	38,0
Обед											
Соленый огурец порционно	№ 83	60	12,08	0,57	0,11	2,42	8,4	0,54	0,036	0,041	15
Свекольник с мясом и со сметаной	№ 52	200 /10 /6	145,0	4,22	6,5	13,77	47,51	1,64	0,09	0,06	9,95
Соус красный основной	№ 5	30	31,0	0,69	1,95	3,09	0,01	0,1	0	0	0,39
Гороховое пюре	№ 78	150	90,4	4,1	2,6	9,9	23,7	1,3	0,16	0,033	0,0
Хлеб пшеничный	№ 93	60	159,3	5,75	0,53	32,9	10,67	0,5	0,07	0,03	0
Компот из свежих ягод	№ 89	200	69,44	0,2	0,08	17,42	7,52	0,3	0,006	0,008	40,0
Полдник											
Ватрушка с творогом	№ 21	70	182,3	5,6	4,3	24,48	55,05	0,46	0,09	0,1	0,3
Сок фруктовый	№ 82	150	69,0	0,8	0,2	15,2	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
Ужин											
Каша гречневая рассыпчатая	№ 77	150	163,0	4,5	6,4	21,9	24,93	2,4	0,06	0,07	-
Гуляш	№ 28	45	155,4	6,75	8,55	2,78	4,26	0,21	0,05	0,03	0,9
Напиток из шиповника	№ 57	200	80	0,32	0,14	19,45	5,9	0,3	0,01	0,01	30
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Итого:			1627,1 6	46,04	42,42	254,35	489,49	45,73	0,813	0,514	140,1 4

Десятидневное меню для сада

<i>Наименование блюда</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>вес</i>	<i>калорийность</i>	<i>белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углевод</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>
День № 7											
Завтрак											
Суп молочный с пшеном	№ 1	200	156,0	5,76	6,63	18,28	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
Чай с молоком	№ 55	200/12	76,0	1,48	1,7	14,47	63,95	0,09	0,02	0,01	0,69
Хлеб с сливочным маслом и сыром	№ 3	30/4/12	144,0	5,06	7,02	14,61	126,48	0,47	0,03	0,02	0,19
II Завтрак											
Сок фруктовый	№ 82	150	69,0	0,8	0,2	15,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
Обед											
Салат из моркови и яблок	№ 68	60	198,0	4,88	7,24	28,51	18,74	0,04	0,17	0,07	1,0
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	№ 72	200/15	143,94	4,16	5,8	19,63	26,76	1,23	0,15	0,06	7,88
Плов из мяса птицы	№ 73	200	175,88	18,68	14,47	30,36	8,24	1,64	0,04	0,02	2,58
Хлеб пшеничный	№ 93	60	159,3	5,75	0,53	32,9	10,67	0,5	0,07	0,03	0
Компот из сухофруктов	№ 42	200	99	0,51	0	24,23	51,34	1,42	0	0	0,46
Полдник											
Булочка с курагой	№ 62	70	127,01	6,31	5,66	33,92	35,5	0,61	0,1	0,1	0,34
Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	№ 15	180	103,25	5,08	5,6	7,0	210,0	0,18	0,05	0,3	1,23
Ужин											
Солянка сборная овощная с солеными огурцами	№ 94	200	125,8	4,5	5,6	15,9	106,1	1,6	0,1	2,1	74,5
Хлеб пшеничный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Кисель	№ 14	200	129,0	0	0	30,0	0,68	0,1	0	0	0
Итого:			1825,68	66,82	60,8	307,06	866,23	8,49	3,847	13,32	92,14

Десятидневное меню для сада

<i>Наименование блюда</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>вес</i>	<i>калорийность</i>	<i>белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>В1</i>	<i>В</i>	<i>С</i>
---------------------------	------------------	------------	---------------------	--------------	-------------	-----------------	-----------	-----------	-----------	----------	----------

День № 8

Завтрак

Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	№58	200	187,0	6,35	8,51	21,86	188,95	0,82	0,13	0,04	1,95
Кофейный напиток	№ 2	180	58,0	1,5	1,5	12,5	102,0	0,03	0,02	0,01	0,65
Хлеб с сливочным маслом и сыром	№ 3	30/ 4/1 2	144,0	5,06	7,02	14,61	126,48	0,47	0,03	0,02	0,19

II Завтрак

Сок фруктовый	№ 82	150	69,0	0,8	0,2	15,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
---------------	------	-----	------	-----	-----	------	------	------	-----	------	-----

Обед

Зеленый горошек	№	60	46,80	0,72	2,83	4,63	19,2	0,25	0,03	0,03	5,76
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	№ 40	200 /15	163,0	4,5	8,3	24,72	25,5	1,42	0,26	0,36	8,35
Котлеты рыбные	№ 22	80	114,0	7,8	4,35	28,3	44,1	0,88	0,06	0,09	0,42
Перловая каша	№ 64	150	183,0	4,4	4,23	31,31	34,64	1,01	0,05	0,03	-
Соус красный основной	№ 5	30	31,0	0,69	1,95	3,09	0,01	0,1	0	0	0,39
Хлеб пшеничный	№ 93	60	159,3	5,75	0,53	32,9	10,67	0,5	0,07	0,03	0
Компот из сухофруктов	№ 42	200	99	0,51	0	24,23	51,34	1,42	0	0	0,46

Полдник

Печенье (пряник, вафли)		30	100,74	1,44	0,84	23,31	2,7	0,18	0,024	0,012	0
Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	№ 15	180	103,25	5,08	5,6	7,0	210,0	0,18	0,05	0,3	1,23

Ужин

Пудинг творожный со сгущ молоком	№ 38	140 /25	136,5	12,5	15,5	39,2	222,64	1,74	0,11	0,33	0,41
Чай с сахаром	№ 8	200 /12	45	0	0	11,98	0,35	0,06	0	0	0,50

Итого:

			1639,59	56,92	61,36	294,84	1038,6	9,08	3,834	11,752	22,41
--	--	--	---------	-------	-------	--------	--------	------	-------	--------	-------

Десятидневное меню для сада

<i>Наименование блюда</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>вес</i>	<i>калорий-</i>	<i>белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Угле-</i> <i>воды</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>
---------------------------	------------------	------------	-----------------	--------------	-------------	-----------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------

ночь

День № 9

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	№30	200	135	5,85	5,81	19,99	188	0,36	0,08	0,14	1,0
Какао с молоком	№ 10	180	60,0	1,5	1,6	12,1	100,0	0,02	0,02	0,01	0,65
Хлеб с сливочным маслом и сыром	№ 3	30/ 4/1 2	144,0	5,06	7,02	14,61	126,4 8	0,47	0,03	0,02	0,19

II Завтрак

Фрукты	№ 04-А	100	38,0	0,2	0,8	7,5	0,1	35,0	0,06	0,03	38,0
--------	--------	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------

Обед

Сельдь с луком	№ 26	60	116,0	5,3	6,5	0,91	39,9	0,59	0,01	0,05	1,0
Суп рисовый с мясом и сметаной	№ 36	200 /10 /6	123,8	4,16	5,8	19,69	26,74	1,22	0,15	0,06	7,87
Котлеты из говядины	№ 4	75	138,13	9,84	8,02	7,16	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81
Картофельное пюре	№ 6	150	142,0	3,05	5,24	18,06	16,18	1,06	0,14	0,1	17,95
Соус красный основной	№ 5	30	31,0	0,69	1,95	3,09	0,01	0,1	0	0	0,39
Хлеб пшеничный	№ 93	60	159,3	5,75	0,53	32,9	10,67	0,5	0,07	0,03	0
Напиток из кураги	№ 85	200	83,0	0,9	0	20,6	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13

Полдник

Булочка домашняя	№ 56	70	157,7	5,05	9,63	33,52	30,75	0,44	0,09	0,04	0,27
Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	№ 15	180	103,25	5,08	5,6	7,0	210,0	0,18	0,05	0,3	1,23

Ужин

Сырники из творога с молоком	№ 43	130 /30	420,2	13,3	15,8	40,5	249,4 6	1,1	0,10	0,3	0,43
Чай с сахаром	№ 8	200 /12	45,0	0	0	11,98	0,35	0,06	0	0	0,5

Итого:

			1896,38	65,73	74,3	249,61	1050, 8	42,48	0,85	1,17	70,42
--	--	--	---------	-------	------	--------	------------	-------	------	------	-------

Десятидневное меню для сада

Наименование блюда	№ рецепта	вес	калорий- рий-	белки	Жиры	Угле- воды	Ca	Fe	B1	B2	C
--------------------	-----------	-----	------------------	-------	------	---------------	----	----	----	----	---

ночь

День № 10

Завтрак

Каша вязкая молочная пшеничная	№ 50	200	192,0	6,44	7,53	25,38	186,5 8	0,95	0,11	0,05	1,95
Чай с молоком	№ 55	200 /12	76,0	1,48	1,7	14,47	63,95	0,09	0,02	0,01	0,69
Печенье (пря- ник, вафли)		30	100,74	1,44	0,84	23,31	2,7	0,18	0,024	0,012	0

II Завтрак

Фрукты	№ 04-А	100	38,0	0,2	0,8	7,5	0,1	35,0	0,06	0,03	38,0
--------	--------	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------

Обед

Салат вита- минный	№ 84	60	64,9	1,5	2,67	8,8	40,0	0,8	0,05	0,08	4,49
Суп горохо- вый с мясом	№ 37	200 /15	180,0	8,8	6,85	22,0	37,11	2,24	0,21	0,18	6,1
Котлеты из говяжьей пе- чени	№ 86	80	149,1	14,1	6,6	8,5	14,7	5,1	0,2	1,5	24,1
Макароны от- варные	№ 79	200	198,8	4,48	9,2	24,36	10,91	0,73	0,05	0,026	0
Соус красный основной	№ 5	30	31,0	0,69	1,95	3,09	0,1	0,1	0	0	0,39
Хлеб пшенич- ный	№ 93	60	159,3	5,75	0,53	32,9	10,67	0,5	0,07	0,03	0
Чай с сахаром	№ 8	200 /12	45,0	0	0	11,98	0,35	0,06	0	0	0,5

Полдник

Ватрушка с повидлом	№ 21	70	96	1,84	6,83	6,49	10,45	0,56	0,05	0,04	8,10
молоко	№ 0	180	97,2	5,22	4,5	8,64	216,0	0,2	0,07	0,28	2,34

Ужин

Яйцо отварное	№ 46	1	63,0	5,1	4,6	0,3	22,0	1,0	0,03	0,18	0
Салат из кар- тофеля с зеле- ным горошком	№ 54	60	96,0	1,84	6,83	6,49	10,45	0,56	0,05	0,04	8,10
Хлеб пшенич- ный	№ 93	40	119,5	3,85	0,35	22,05	8,0	0,37	0,047	0,02	0
Кисель	№ 14	200	129,0	0	0	30,0	0,68	0,1	0	0	0

Итого:

			1835,54	62,73	61,78	256,26	634,7 5	48,54	1,041	2,478	94,7 6
--	--	--	---------	-------	-------	--------	------------	-------	-------	-------	-----------

Ср. за 10 дней

			1775,8	71,23 4	60,5 07	273,73 9	800,3 02	44,328	1,748	4,3743	69,3 878
--	--	--	--------	------------	------------	-------------	-------------	--------	-------	--------	-------------