

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 110» города Рязани

«Утверждаю»
Заведующая МБДОУ
«Детский сад № 110»
Т.В. Степушина



Примерное десятидневное меню.

осенне-зимний период
возрастная категория: 3-7 лет

Примерное десятидневное меню.

Неделя первая.

Возрастная категория : 3-7лет.

Понедельник. 1 день.

№ карты.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	ж	у	Ккал
			б			
	<u>Завтрак</u>					
№ 185	Каша геркулесовая молочная	205	6,07	6,68	29,02	200
№1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,95	0,5	24,15	118
			0,08	7,85	0,13	66
№ 392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
Итого за прием			10,16	14,45	63,29	424,40
	<u>Обед</u>					
№ 67	Щи на кур. со сметаной	250	1,39	3,90	2,76	67,8
		11	0,31	2,7	0,19	33,9
№ 304	Плов с курят.	150	20,30	17,00	35,69	377
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
№ 22	Салат овощной	60	1,36	5,21	8,57	86,6
№ 376	Компот из смеси с/фруктов	180	0,11	0,02	27,76	113
Итого за прием			26,77	29,43	91,67	763,30
	<u>Полдник</u>					
№ 44	Кефир	150	5,22	4,50	7,20	90
№ 2/100	кондитерка (печенье)	40	2,96	4	30,48	104,4
Итого за прием			8,18	8,5	37,68	194,40
	<u>Ужин</u>					
№ 237	Творожная запеканка	120	13,66	9,04	9,92	181,33
	Подлива из киселя	40	0	0	34,80	140
№ 392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118
Итого за прием			17,67	9,56	78,86	479,33
Итого за день			62,78	61,94	271,50	1861,43

Вторник. 2 день.

№ карты.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	ж	у	Ккал
№ 185	Завтрак Каша молочная рисовая Хлеб пшеничный с маслом и сыром	205	6,0	5,8	43,8	248
№ 6/3		40/10/15	3,95	0,5	24,15	118
№ 397		180	0,08	7,25	0,13	66
Итого за прием	Какао		3,95	3,99	-	52
			3,67	3,19	15,82	107
Итого за прием			17,65	20,73	83,90	591,0
№ 85	Обед Суп с клецками Жаркое по-домашнему Салат из квашенной капусты Хлеб ржаной Компот из с/фруктов	250	9,94	5,69	28,21	185
№ 276		200	27,53	7,47	21,95	265
		60	0,80	5,0	1,79	55,30
		50	3,3	0,6	16,7	87
№ 376		180	0,11	0,02	27,76	113
Итого за прием			41,68	18,78	85,9	705,30
№ 401	Полдник Ряженка Булочка ванильная Фрукт (Яблоко)	150	5,22	4,50	7,56	92
№ 467		50	3,95	4,06	27,24	161
		100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за прием			9,57	8,96	44,6	297,0
№ 255	Ужин Рыбные котлеты Тушенная капуста Хлеб пшеничный Чай с сахаром	100	16,97	7,46	9,45	171,64
№ 132		100	1,84	3,23	7,19	6,52
		40	3,95	0,5	24,16	118
№ 392		180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за прием			22,82	11,21	50,79	336,16
Итого за день			91,72	59,68	275,70	1929,46

Среда. 3 день.

№ карты.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	б		Ккал
				ж	у	
№ 93	Завтрак Молочная вермишель Хлеб пшеничный с маслом Кофе с молоком	210	6,21	5,28	32,79	209
№ 1		40	3,95	0,5	24,15	118
№ 395		10	0,08	7,25	0,13	66
Итого за прием		180	2,85	2,41	14,36	91
			13,09	15,44	71,43	484,0
№ 58	Обед Борщ с картофелем (свекольник) Гречка отварная с мясн.тефтелями Салат из сол.огурцов с луком Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	250	2,0	5,0	13,70	109,40
№ 313/286		120	5,73	4,06	25,76	162,5
№ 19		80	11,33	12,53	14,19	215
№ 376		40	0,57	3,4	1,73	39,86
Итого за прием		50	3,3	0,6	16,7	87
		180	0,11	0,02	27,76	113
			23,04	25,61	99,84	726,76
	Полдник					
№ 401	Кефир, кондитерка	150	5,22	4,50	7,20	90
Итого за прием		40	2,96	4	30,48	104,4
			8,18	8,50	37,68	194,4
№ 231	Ужин Сырники творожные Подлива из киселя Хлеб пшеничный Чай с сахаром и лимоном	120	18,69	12,67	11,4	234
№ 393		40	0	0	34,80	140
Итого за прием		40	3,95	0,5	24,15	118
Итого за день		180/10/5	0,12	0,02	10,2	41
			22,76	13,19	80,55	533,0
			67,07	62,74	289,50	1938,16

Четверг. 4 день.

№ карты.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Ж	У	Ккал
			б	ж			
№ 185	Завтрак Молочная пшеничная каша Хлеб пшеничный с маслом, сыр Какао с молоком	200	7,38	9,79	41,14	289,44	
№ 6/3		40	3,95	0,5	24,15	118	
№397		10	0,08	7,25	0,13	66	
		15	3,95	3,99	0	52	
		180	3,67	3,19	15,82	107	
Итого за прием			19,03	24,72	81,24	632,44	
№ 82	Обед Суп картофельный с вермишелью Ленивые голубцы с мясом Соус сметанный с томатной пастой Хлеб ржаной Компот из с/фруктов	250	2,1	2,27	13,71	83,8	
№ 298		160	14,12	9,04	20,26	219	
№ 355		50	0,88	2,49	3,51	40,05	
		50	3,3	0,6	16,7	87	
№ 376		180	0,11	0,02	27,76	113	
Итого за прием			20,51	14,42	81,94	542,85	
№ 401/458	Полдник Кефир, ватрушка	150	5,22	4,5	7,2	90	
		50	3,95	4,06	27,24	161	
Итого за прием			9,17	8,56	34,44	251,00	
№ 265	Ужин Рыбные зразы Отварной картофель с маслом Хлеб пшеничный Чай с сахаром	80	10,48	4,63	12,10	132	
№ 125		120	3,05	4,17	24,08	146	
		40	3,95	0,5	24,15	118	
№ 392		180/10	0,06	0,02	9,99	40	
Итого за прием			17,54	9,32	58,22	436,0	
Итого за день			66,25	57,02	255,84	1862,29	

Пятница. 5 день.

№ карты.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	ж	у	Ккал
			б			
№ 185	Завтрак Молочная манная каша Хлеб пшеничный с маслом Кофе с молоком	200	5,4	5,0	28,6	178
№ 1		40/10	3,95	0,5	24,15	118
№ 395		180	0,08	7,25	0,13	66
Итого за прием			2,85	2,41	14,36	91
			12,28	15,16	67,24	453,0
№ 81	Обед Суп картофельный с бобовыми Макароны отварные с мясн.котлетами Салат из свеклы с зел.горошком Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	250	4,09	4,27	12,91	106,6
№ 317		100	3,67	3,01	17,63	112,3
№ 282		80	11,92	8,80	11,64	173
№ 34		80	1,66	4,17	8,19	77,1
№ 376		50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за прием		180	0,11	0,02	27,76	113
			24,75	20,87	94,83	669,0
№ 399	Полдник Сок, кондитерка	180	0,90	-	18,18	76
Итого за прием		40	2,96	4	30,48	104,4
			3,86	4	48,66	180,40
№ 137	Ужин Овощное рагу Хлеб пшеничный Отварная колбаса детская Чай с лимоном	160	4,33	5,44	22,10	157,22
№ 9		40	5,12	8,88	0,6	103
№ 393		40	3,95	0,5	24,15	118
Итого за прием		180/10/5	0,12	0,02	10,2	41
Итого за День				13,52	14,84	57,05
			54,41	54,87	267,78	1712,22

Неделя вторая.

Возрастная категория: 3-7 лет.

Понедельник. 6 день.

№ карты.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	ж	у	Ккал
			б		у	
	Завтрак					
№ 185	Молочная гречневая каша	210	6,21	5,28	32,79	209
№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,95	0,5	24,15	118
№ 392	Чай с сахаром	180	0,08	7,25	0,13	66
			0,06	0,02	9,99	40
Итого за прием			10,3	13,05	67,06	433,0
	Обед					
№ 80	Суп картофельный с крупой	250	1,74	2,27	11,43	73,2
№ 324/312	Пюре из свеклы, куриные кнели с рисом	150/80	2,5	5,05	13,11	10,6
№ 376	Хлеб ржаной	50	17,03	14,14	5,30	217
	Компот из сухофруктов	180	3,3	0,6	16,7	87
Итого за прием			0,4	0,02	27,76	113
			24,68	23,46	74,3	500,8
	Полдник					
№ 401	Кефир, кондитерка	150,40	5,22	4,5	7,2	90
Итого за прием			2,96	4	30,48	104,4
			8,18	8,5	37,68	194,4
	Ужин					
№ 238	Запеканка творожно-морковная	130	17,49	15,56	35,6	351
	Подлива сладкая кисельная	40	0	0	34,8	140
№ 392	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118
Итого за прием			0,06	0,02	9,99	40
				16,08	104,54	649,0
Итого за день			64,66	59,71	283,58	1777,2

Вторник. 7 день.

№ карты.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	ж		Ккал
				б	у	
			6			
	Завтрак					
№ 185	Молочная пшениная каша	200	7,38	9,79	41,14	289,44
№ 6	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,95	0,5	24,15	118
№ 3	сыр	10	0,08	7,25	0,13	66
№ 397	Какао с молоком	15	3,95	3,99	0	52
		180	3,67	3,19	15,82	107
Итого за прием			19,03	24,72	81,24	632,44
	Обед					
№ 76	Суп рассольник (Ленинградский) со сметаной	250	2,8	3,30	12,8	92
№ 321/295	Картофельное пюре с мясн.рулетом	120	3,15	4,2	22,35	135
		80	12,7	13,5	11,7	216
№ 376	Салат из кваш.капусты	60	0,8	5,0	1,79	55,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	27,76	113
Итого за прием			22,86	26,62	93,1	698,3
	Полдник					
№ 401/469	Снежок, булочка домашняя	150	5,22	4,5	7,2	90
	Фрукт	50	3,95	4,06	27,24	161
Итого за прием			9,17	8,56	34,44	251,0
	Ужин					
№ 261	Рыбные тефтели	80	1,36	5,21	8,57	86,6
№ 315	Отварной рис	120	2,43	3,58	24,45	139,8
№ 353	Соус молочный	40	1,33	4,61	4,93	66,6
№ 392	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
Итого за прием			9,13	13,92	72,09	451,0
Итого за день			60,19	73,82	280,87	2032,74

Среда. 8 день.

№ карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	ж	у	Ккал
			б		у	
№ 93	Завтрак					
№ 1	Молочная вермишель	210	6,21	5,28	32,79	209
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,95	0,5	24,15	118
		180	0,08	7,25	0,13	66
№ 395	Кофе с молоком		2,85	2,41	14,36	91
Итого за прием			13,09	15,44	71,43	484
№ 81	Обед					
№ 314	Суп картофельный с бобовыми	250	2,19	2,10	6,52	53,9
№ 277	Гречка отварная с гуляшом мясным из отварного мяса	100	5,7	4,06	25,76	162,5
		160	20,63	16,3	5,24	250
	Соленый огурчик	70	0,42	-	0,77	4,9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
№ 376	Компот из сухофруктов	180	0,11	0,02	27,76	113
Итого за прием			32,35	23,08	82,75	671,3
№ 401	Полдник					
	Кефир, кондитерка	150	5,22	4,50	7,2	90
		40	2,96	4	30,48	104,4
			8,18	8,5	37,68	194,4
№ 231	Ужин					
№ 393	Сырники творожные	120	18,69	12,67	11,4	234
	Кисельная подлива	40	0	0	34,8	140
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого за прием			22,76	12,79	88,79	533,0
Итого за день			76,38	60,21	272,41	1882,7

Четверг. 9 день.

№ карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	ж	у	Ккал
	Завтрак		б			
№ 219	Драчена с зеленым горошком	100	6,52	8,07	8,41	132,3
№ 6/3	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,95	0,5	24,15	118
	Сыр	10	0,08	7,25	0,13	66
№ 397	Какао с молоком	15	3,95	3,99	0	52
		180	3,67	3,19	15,82	107
Итого за прием			18,17	23,0	48,51	475,3
	Обед					
№ 57	Борщ	250	1,74	2,27	11,43	73,2
№ 292	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
№ 355	Соус сметанный с томатной пастой	50	0,88	2,49	3,51	40,05
№ 376	Компот с сухофруктов	180	0,4	0,02	27,76	113
Итого за прием			23,96	17,11	92,74	624,25
	Полдник					
№ 401	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	90
№ 458	Ватрушка с повидлом	60	3,95	4,06	27,24	161
Итого за прием			9,17	5,56	34,44	251,0
	Ужин					
№ 185	Молочная геркулесовая каша	210	6,07	6,68	29,02	200
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,5	118
№ 393	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
Итого за прием			10,08	7,2	63,16	358,0
Итого за день			61,38	55,87	238,85	1708,55

Пятница. 10 день.

№ карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	ж	у	Ккал
			б			
	Завтрак					
№ 185	Молочная манная каша	200	5,4	5,0	28,6	178
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,95	0,5	24,15	118
№ 395	Кофе с молоком	180	0,08	7,25	0,13	66
			2,85	2,41	14,36	91
	Итого за прием		16,85	15,16	67,24	453
	Обед					
№ 80	Суп картофельный с крупой	250	1,74	2,27	11,43	73,2
№ 321/282	Картофельное пюре с мясной котлетой	120/60	3,15	4,2	22,35	135
№ 19	Салат из соленых огурцов с луком	40	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб ржаной	50	0,57	3,4	1,73	39,86
№ 376	Компот из сухофруктов	180	3,3	0,6	16,7	87
			0,11	0,02	27,76	113
	Итого за прием		20,79	19,29	91,61	621,06
	Полдник					
№ 399	Сок, кондитерка	180	0,90	-	18,18	76
		40	2,96	4	30,48	104,4
			3,86	4	48,66	180,4
	Ужин					
№ 45	Винегрет	130	4,22	5,64	21,16	176,56
№ 255	Рыбные биточки	70	16,97	7,46	9,45	171,64
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118
№ 392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Итого за прием		25,2	13,62	64,75	506,2
	Итого за день		62,13	52,07	272,26	1760,66