

**Перспективное десятидневное меню
для питания воспитанников разновозрастной группы
МКДОУ детский сад д.Паршевникова**

ПОНЕДЕЛЬНИК НЕДЕЛЯ 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	180	3,18	3,8;	21,44	134	
	кофеинный напиток из цикория с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	55
	хлеб пшеничный с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,65	68
Итого за завтрак		400	8,84	10,27	52,76	339,66	
Второй завтрак	сок яблочный	100			10,1		
Итого за второй завтрак		100		од	10,1	43	
	Суп мясной на бульоне	180	3,08	2,39	15,04	58,36	29
	Котлета из говядины	70	10,88	8,08	10,99	160,12	48
	Рис отварной	100	2,37	6,31	2,63	164,83	50
	компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	53
	Хлеб пшеничный	40	5,29	4	19,92	139,8	65
	Салат из капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,44	17
Итого за обед		600	22,79	23,84	74,82	670,3	
уплотненный ПОЛДНИК	котлета картофельная с маслом	100	6,16	10,46	44,56	287,02	51
	чай с сахаром		с 12		12,04	43,77	
	печенье	30	1,5	1,96	14,88	83,4	74
Итого за полдник		310	7,78	12,42	71,48	414,19	
Итого за день		1410	39,91	46,63	209,16	1467,15	

вторник НЕДЕЛЯ 1 день 2

Прием Пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	180	3,84	7,49	31,58	184,56	
	какао с молоком	180	3,39	3,53	23,35	97,3	63
	хлеб пшеничный с сыром	40	4,94	6,52	14,55	114,66	69
Итого за завтрак		400	12,17	17,54	69,48	396,52	

второй завтрак	сок яблочный	100	0,9	0,2	8,1		
Итого за вто завтрак			0,9		8,1	43	
Обед	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	180	6,84	3,15	26,73	167,94	
	Картофельное пюре с маслом		2,77	5,25	20,19	139	
	компот из фруктов	180	42		20,92	85,31	53
	Рыба тушеная в томате с овощами	70		3,34	2,75	66	38
	винегрет	60	1,13	9,12	7,49	139,44	22
	Хлеб пшеничный			2,2		18,8	88,8
Итого за обед		630	19,56	21,26	96,89	686,49	
Уплотненный полдник	манник со сгущенным молоком	80	8,58	16,44	48,14	290,5	70
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	43,77	56
	пряники	20	0,84		23,2	106,2	72
Итого за полдник		300	9,54	17,44	83,38	440,57	
Итого за день		изо	42,17		257,85	1566,58	

СРЕДА НЕДЕЛЯ 1 день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель молочная	180	5,02	5,51	17,75	140,47	9
	Чай с сахаром и молоком	180	0,12		12,04	48,64	64
	хлеб пшеничный с маслом	40		1,16	20,56	104,8	67
Итого за завтрак		400	8,14	6,67	50,35	293,91	
Второй завтрак	сок яблочный		0,4		9,8	44	
Итого за второй завтрак		100		0,4		44	
Обед	Салат из отварной свеклы	60	2,09	2,14	4,92	47,3	19
	Суп рассольник на мясном бульоне	180	1,38	4,22	9,06	82,97	25
	тушеная капуста	100	2,13	3,77	6,16	73	36
	курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	47
	Кисель	180	1,22		26,11	104,57	54
	Хлеб пшеничный	40	5,29	4	19,92	139,8	65
Итого за обед		630	30,33	32,35	67,74	690,32	

уплотненный полдник	запеканка рисовая	100	5,44	4,78	29,97	184,85	52
	пряники		1,18	0,94	15	73,2	73
	Чай сва еньем	180	0,12		12,04	43,77	56
Итого за полдник		310	6,74	5,72	57,01	301,82	
Итого за день		1440	45,61	45,14	184,9	1330,05	

Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,69	7,26	31,75	219,51	4
	чай с сахаром и молоком	180	0,12	0	12,04	43,77	64
	Хлеб пшен.с сыром	40	6,58	8,69	19,4	182,93	69
Итого за завтрак		400	13,39	15,95	63,19	446,21	
Второй завтрак	апельсины	100	0,5	0,1	10,1	43	
Итого за второй завтрак		100			10,1	43	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,81	6,06	4,31	75,71	21
	суп гречневый на курином бульоне	180	8,7	4,94	11,49	128,32	33
	голубцы ленивые	140	11,5	8,9	8,36	159,26	42
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	53
	Хлеб ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,29	4	19,92	139,8	65
Итого за обед		600	26,8	23,9	69,18	605,5	
полдник	пирог отк тый спо ом	100	8,1	11,88	35,78	299,02	132
	чай с сахаром	180	0,12	0	12,04	43,77	36,00
	конфета шоколадная	20	0,8	3	23,2	120	
Итого за полдник		300	9,02	14,88	71,02	462,79	
Итого за день		1400	49,71	54,83	213,49	1557,5	

ПОНЕДЕЛЬНИК НЕДЕЛЯ 2 нь 1

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки		Углеводы		
Завтрак	каша молочная из Геркулеса жидкая	180	559	8,01	22,94	186,64	3
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,05	55
	меб пшеничный с маслом	40	3,16	9	20,02	175,6	68
Итого за завтрак		400	13,17	21,33	62,72	495,29	
Второй завтрак Итого за вто	Сон яблочный	100			10,1	43	
Обед	Салат из отва ной моркови с чесноком	100			10,1	43	
	крестьянский с крупой	60	0,69	5,05	3,16		16
	плов из отва ной пти	180	1,66	5,57	11,1	101,22	27
	Кисель	150	94	9,37	26,02	222,61	39
	Хлеб пшеничный	180	1,22		26,11	104,57	54
Итого за обед		40	5,29	4	19,92	139,8	
Итого за обед		610	18,26	23,99	86,31	624,2	

Уплотненный полдник	мака ны отва с маслом	100	4,79	59	3062	182,95	10
	Чай с саха ом и молоком	180	0,12		12,04		64
	В ли	20	0,84		23,2	106,2	72
Итого за полдник		300	5,75	5,59	65,86	337,79	
Итого за день		1410	37,68	51P1	224,99	1500,28	

Вторник НЕДЕЛЯ 2 день2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная молочная	180	5,58	7,24	27,98	199,81	6
	чай с сахаром и молоком	180	0,12			43,77	64
	Хлеб пшеничный с сыром	40	3,16	9	20,02	175,6	69
Итого за завтрак		400	8,86	16,24	60,04	419,18	
Второй завтрак	сок яблочный	100			10,1	43	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	салат из белокочанной капусты	60	0,66	4,03	4,25	53,9	17
	Суп картофельный с клецками	180	2,19	3,2	10,18	85P5	32
	ляш из мяса пти	70	7,44	7,04	1,67	96,77	133
	каша гречневая рассыпчатая	100	5,72	6,21	27,14	187,63	1
	компот из с ктов	180	0,42		20,92	85,34	53
	Хлеб пшеничный	40	5,29	4	19,92	139Д	65
Итого за обед			21,72	24,48	84,08	648,49	
полдник	чай с сахаром	180	0,12			43,77	56
	вареники картофельные с маслом	120	8,61	8,35	46,32	300,94	71
		30	2,25	2,94	22,32	125,1	74

Итого за полдник		330	1098	11,79	7945	469,81	
Итого за день		1460	42,06	52,61	23357	158038	

СРЕДА НЕДЕЛЯ 2 День2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	каша пшенная молочная жидкая	180	5,69	8,01	22,94	185,64	17
	Какао с молоком	180	2,51		17,73	106,82	63
	Хлеб пшеничный с маслом	40	5,81	12,37	13,38	190,55	69
Итого за завтрак			14,01	23,25	54,05	484,01	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4			44	
Итого за второй завтрак		100			9,8	44	
Обед	Салат из моркови с чесноком	60	0,45	5,08	3,96	73,12	11
	свекольник	180	1,38	4,56	7,23	74,99	25
	макароны отварные с маслом	100	3,78	2,91	18,16	114	10
	тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	40
	кисель		1,22		26,11	104,57	54
	Хлеб пшеничный	40	5,29		19,92	139,8	65
Итого за обед		630	21,11	27,04	82,69	656,98	
полдник	пудинг псовый			10,61	35,56	254,56	74
	чай с сахаром	180	0,12		10,81	43,77	56
	П яники		1,77	14,1	225	1098	73
Итого за ужин		300	8,39	12,02	68,87	408,13	
Итого за день		1430	43,91	62,71	215,41	1593,12	

ЧЕТВЕРГ НЕДЕЛЯ 2 день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая вязкая на молоке	180	6,69	7,26	31,75	243,9	
	чай с вареньем	180	0,07		15,31	61,62	37
	меб пшеничный с ом	40	4,65	9,89	10,7	152,44	69

Итого за завтрак		400	11,41	17,25	57,76	457,96	
Второй завтрак	Яблоки	100			9,8	44	
итого за второй завтрак		100	0,4				
Обед	салат витаминный	60	0,68	5,06	6,38	84	80
	щи из свежей капусты	180	2,32	7,03	8,21	102,91	23
	каша пшеничная рассыпчатая	100	11,72	5,66	27,32	194,06	134
	компот из сухофруктов	180	0,42		20,92	85,34	53
	котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	110
	Хлеб ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,29	4	19,92	139,8	
итого за обед		630	30,52	25,01	89,54	703,11	
Уплотненный полдник	манные биточки со сгущенным молоком	100	3,54	0,91	28,63	129,75	78
	Чай с сахаром и молоком	180	0,12		10,83	43,77	
	вафли	30	0,84		23,2	106,2	72
Итого за полдник		310	4,5	1,91	62,66	279,72	
Итого за день		1440	46,83	44,57	219,76	1484,79	

ПЯТНИЦА НЕДЕЛЯ 2 день 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества нэ порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	каша гречневая вязкая на молоке	180	7,14	7,38	31,62	221,55	5
	Какао с молоком	180	3,39	3,53	23,35	138,52	63
	хлеб пшеничный с маслом	40	3,16	9	20,02	175,6	69
Итого за завтрак		400	13,69	19,91	74,99	535,67	
Второй завтрак	сок фруктовый	100			10,1	43	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,8	20
	суп лапша по домашнему	180	8,7	4,94	11,49	128,32	33
	Ра из птицы	150	8,91	10,82	14,09	196,03	
	кисель	180	1,22		26,11	104,57	54
	хлеб пшеничный	40	4,23	3,2	15,93	111,84	55

Итого за обед		610	24,74	26,22	71,88	629,56	
Уплотненный полдник	пирожок печеный с капустой	100	6,84		29,48	249,18	75
	чай с сахаром	180	0,54	0,22	15,72	75,76	60
	конфета шоколадная	20	0,8	3	23,2	120	
Итого за полдник		300	8,18	13,12	68,4	444,94	
Итого за день		1410	47,11	59,35	225,37	1653,17	

Среднее значение за период

	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
день 1	1410	47,81	68,21	247,88	1834,01
день 2	1430	44,72	56,44	257,85	1562,77
день 3	1440	45,61	45,14	184,9	1330,05
день 4	1450	48,27	61,71	266,17	1818,79
день 5	1400	49,71	54,83	213,49	1557,5
день 6	1410	37,68	51,01	224,99	1500,28
день 7	1460	42,06	52,61	233,67	1580,48
день 8	1430	43,91	62,71	215,41	1593,12
день 9	1440	46,83	44,57	219,76	1484,79
день 10	1410	47,11	59,35	225,37	1653,17
среднее за 10 дней	1428	45,37	55,67	228,95	1604,9

15708