

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО в Палласовском
Старополтавском районах
«Солнышко»»
Управления Роспотребнадзора
обл.
Волгоградской области
Бескорвайнова А.В.



УТВЕРЖДЕНО:
заведующая МКДОУ
«Детский сад №2

г.Палласовки Волгоградской



Примерное десятидневное меню

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Солнышко»»
г.Палласовки Волгоградской области

011 5-90 4

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
I завтрак	1. каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	250	7,65	10,2	29,0	232,68	0,2	75
	2. Бутерброд с сыром	30/10	4,40	7,05	20,7	140,2	0,25	1
	3. Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	22,3	144,14	7,2	160
II завтрак	1. Сок натуральный	200	0,4	0,4	11,5	46	150,0	134
III - Обед	1. Салат из огурцов (свежие, соленные) с луком репчатым, маслом растительным	60	0,51	4,26	1,56	46,37	5,67	19
	2. Суп - фасолевый (из бобовых - горох, чечевица) на мясном бульоне	250	8,20	5,5	29,7	157,5	4,8	47
	3. Овощное рагу с мясом тушенное со сливочным маслом	260	24,7	20,3	16,8	348,7	5,66	271
	4. Компот из свежих яблок и сухофруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	128
	5. Хлеб пшеничный, пеклеваемый	30/37	1,84/1,8	0,64/0,3	12,5	64,32/13,29	-----	147/148
IV - полдник	1. Пирожок с маркаью (яблоком, свеклой, капустой, повидлом) печеные в духовочном шкафу	100	8,86	10,7	62,1	199,3	2,0	143
	2. Кисель фруктовый	200	0,11	-----	23,64	79,65	1,3	122
	3. Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	156

Всего 207 к

Группы блюд	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
I завтрак	1. Омлет натуральный запеченный с сосиской в духовом шкафу	100	7,85	9,06	3,21	124,9	0,18	79
	2. Бутерброд с маслом	30/7	1,83	5,66	10,9	102,0	-----	1
	3. Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	60,1	6,0	138
II завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	-----	11,3	41,4	13	19
III обед	1. Салат витаминный (капуста свежая, морковь) с растительным маслом	60	0,68	4,29	4,71	60,54	11,4	7
	2. Борщ на мясном бульоне с мясом	250/20	1,82	4,9	12,75	174,52	10,2	57
	3. Котлета рыбная запеченная в духовом шкафу	80	10,6	3,76	7,98	108	0,24	255
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,90	5,61	9,64	148,68	3,76	58
	4. Компот из сухофруктов с курагой	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	128
5. Хлеб пшеничный поклеванный	30/3,7	1,84/1,8	0,64/0,3	12,5/16,4	64,32/13,29	-----	147/148	
IV полдник	1. Каша молочная пшеничная сладкая со сливочным маслом	250	8,45	13,02	32,32	281,17	1,12	70
	2. Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,2	169,82	1,08	120
	3. Печенье	40	2,08	1,04	15,36	91,6	-----	--

до 30.04

Группа блюд	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
I - завтрак		1.Каша молочная «Дружба» сладкая со сливочным маслом	250	7,9	12,7	32,9	278,9	1,12	68
		2.Бутерброд с сыром	30/10	4,40	7,05	20,7	140,2	0,25	1
		3.Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	22,3	144,14	7,2	130
II - завтрак		1.Груша	100	0,4	----	14,5	46,2	9,0	----
		2.Сок натуральный	100	0,2	0,2	5,75	23	75,0	134
III - Обед		1.Салат «Горошек зеленый консервированный» с растительным маслом	60	0,58	4,27	2,28	56,58	8,52	21
		2.Суп картофельный на мясном бульоне	250	4,72	2,5	19,37	140,6	14,6	38
		3.Голубцы ленивые с мясом, рисом формованные запеченные в духовом шкафу с томатно-сметанным соусе	240/20	21,21	13,63	31,32	328,0	31,3	298
		4.Компот из свежих яблок и сухофруктов	200	7,76	6,54	17,8	69,38	3,2	128
		5.Хлеб пшеничный поклеванный	30/37	1,84/1,8	0,64/0,3	12,5/16,4	64,32/13,29	----	147/148
IV -полдник		1.Сырники сладкие запеченные в духовом шкафу.	200	37,38	25,34	22,8	468	0,5	231
		сметанный соус	20	0,73	1,10	1,58	26,7	0,05	117
		2.чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	60,1	6,0	138

от 30х до 40

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
I - завтрак	1.Каша молочная пшеничная сладкая со сливочным маслом	250	7,9	12,7	32,9	278,9	1,12	68
	2.Бутерброд с повидлом	30/15	1,36	2,14	15,75	87,81	0,26	2
	3.Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	22,3	144,14	7,2	130
II - завтрак	1.Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	10,0	156
III - Обед	1.Салат свекольно-морковный из варенных овощей с растительным маслом	60	0,61	4,3	2,13	51,2	12,62	27
	2.Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250	2,1	1,67	9,22	61,65	24,67	32
	3.Котлета мясная(гуляш, суфле мясное) запеченные в духовом шкафу	80	12,4	9,42	12,85	185,3	0,12	282
	4.Гречка отварная рассыпчатая со сливочным маслом	180	10,31	7,30	46,36	292,5	--	313
	соус томатно-овощной	20	0,24	0,6	1,95	14,24	0,44	119
	5.Компот фруктовый - свежие фрукты и чернослив	200	7,76	6,54	17,8	69,38	3,2	128
	6.Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,5	64,32	----	147
IV -полдник	1.Сельдь слабо соленая с луком с растительным маслом	50/5	6,19	6,01	1,0	82,95	2,09	28
	2.Кортофельное пюре(картофель отварной)со сливочным маслом	180	3,90	5,61	9,64	148,68	3,76	58
	3.Хлеб поклеванный	37	1,8	0,3	16,4	13,29	---	148
	4.Чай сладкий	200	3,12	3,24	17,7	60,1	13	138

ой зёх до 4ч

Прием пищи	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
I - завтрак		1. Суп молочный вермишелевый сладкий со сливочным маслом	250	6,6	9,0	20,64	187,04	0,9	35
		2. Бутерброд с сыром	30/10	4,40	7,05	20,7	140,2	0,25	1
		3. Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	22,3	144,14	7,2	130
II - завтрак		1. Сок натуральный	200	0,4	0,4	11,5	46	150,0	134
		2. Яблоко свежее	100	0,4	-	11,3	41,4	13	19
III - Обед		1. Салат «Кукуруза консервированная» с растительным маслом	60	0,61	4,27	1,31	46,08	4,30	8
		2. Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	10,3	0,9	74,2	247,7	---	114
		3. Мясо куриное тушеное (суфле, биточки запеченные в духовом шкафу)	80	20,1	18,3	5,68	230,10	0,09	302
		Свекляно-морковное рагу тушеное с маслом сливочным	180	2,93	5,4	16,50	123,37	2,28	61
		4. Компот из свежих фруктов и сухофруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	128
	5. Хлеб пшеничный пеклеванный	30/37,	1,84/1,8	0,63/0,3	12,5/16,4	64,32/13,29	----	147/148	
IV - полдник		1. Запеканка творожная фруктовая (морковная или лапшевник с творогом) запеченные в духовом шкафу, сметанный соус	200/20	17,18	15,04	40,26	365,16	0,16	212
		2. Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,2	169,82	1,08	120

сн 80х 90 12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
I - завтрак	1.Каша молочная сладкая из овсяных хлопьев со сливочным маслом	250	8,32	13,75	28,3	270,5	1,12	69
	2.Бутерброд с повидлом	30/15	4,40	7,05	20,7	140,2	0,25	1
	3.Кофейный напиток сладкий с молоком	200	4,8	4,8	22,3	144,14	7,2	130
II -завтрак	1. Сок натуральный	200	0,4	0,4	11,5	46	150,0	134
III -Обед	1.Салат из свежей капусты с консервированной кукурузой маслом растительным	60	1,15	6,04	4,73	78,13	29,01	12
	2.Суп – свекольник на мясокостном бульоне	250	4,67	2,12	12,72	91,02	12,35	46
	3.Тефтели в томатно-сметанном соусе	80	5,91	6,55	7,80	114,0	0,56	286
	4.Кортофельно-марковное пюре со сливочным маслом	180	3,42	5,54	21,61	150,12	18,9	322
	4. Компот из свежих фруктов и черносливом	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	129
	5Хлеб пшеничный,пеклеваный	30/37	1,84/1,8	0,64/0,3	12,5	64,32/13,29	-----	147/148
IV - полдник	1.Плюшка(булочка «Веснушка»,ватрушка сдобная с изюмом) печенье в духовочном шкафу	100 100	10,48 8,86	10,9 10,7	33,11 62,1	287,3 268,6	0,005 0,003	140 143
	2.Кисель фруктовый	200	0,11	-----	23,64	79,65	1,3	122
	3.Яблоко свежие	80	0,32	-----	9,04	33,12	10,4	19

сш 327 до 7"

Время приема пищи	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
				В	Ж	У			
I - завтрак		1.Каша молочная гречневая сладкая со сливочным маслом	250	7,9	12,7	32,9	266,9	1,12	70
		2.Бутерброд с сыром	30/10	4,40	7,05	20,7	140,2	0,25	1
		3.Кофейный напиток сладкий с молоком	200	4,8	4,8	22,3	144,14	7,2	160
II - завтрак		1.Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	156
III - Обед		1.Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,11	5,0	54,9	6,6	2
		2.Суп-рассольник на мясном бульоне с мясом	250	9,9	7,2	13,72	187,5	15,62	62
		3.Вермишель с печенью запеченная в духовом шкафу, соус томатно-сметанный	230/30	26,1	16,5	47,8	448,5	0,60	292
		4.Компот из свежих яблок и сухофруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	128
		5.Хлеб пшеничный поклеванный	30/3,7	1,84/1,8	0,64/0,3	12,5/16,4	64,32/13,29	-----	147/148
IV - полдник		1.Вареники ленивые сладкие со сливочным маслом, сметанном соусе	200/20	27,4	24,2	28,34	443,08	0,36	230
		2.Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,2	169,82	1,08	120

011 30x 90 4^и

прием пищи	Наименование блюда	Выход. блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
I - завтрак	1. Каша молочная ячневая сладкая со сливочным маслом	250	5,8	6,1	32,3	207,5	-----	168
	2. Бутерброд с повидлом	30/15	4,40	7,05	20,7	140,2	0,25	1
	3. Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	60,1	6,0	138
II - завтрак								
	1. Соk натуральный	100	0,2	0,2	5,75	23	75,0	134
III - Обед	1. Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,15	6,0	4,7	78,13	32,4	12
	2. Суп -крестьянский на мясном бульоне со сметанной	250	4,72	2,5	19,4	140,65	14,6	39
	3. Пельмени отварные со сливочным маслом	180	18,7	8,17	33,8	284,0	0,34	293
	4. Компот из сухофруктов и чернослива	200	7,76	6,54	17,86	69,38	3,2	129
	5. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,5	64,32	-----	147
IV -полдник	1. Сосиски отварные, для детского питания	60	6,6	14,3	0,24	156,0	-----	275
	2. Капустно-морковное рагу тушеное на сливочном масле	180	3,7	5,8	17,0	135,0	30,9	336
	3. Хлеб пеклевантний	37	1,8	0,3	16,4	13,29	-----	148
	4. Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	22,3	144,14	7,2	130

№ 380 20 44

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
I - завтрак	1. Каша молочная сладкая сборная со сливочным маслом	250	7,4	12,3	31,6	280,3	1,14	70
	2. Бутерброд с сыром	30/10	4,40	7,05	20,7	140,2	0,25	1
	3. Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	22,3	144,14	7,2	130
II - завтрак	1. Яблоко свежее	100	0,4	-----	11,3	41,4	13	19
III - Обед	1. Салат « кукуруза консервированная » с растительным маслом	60	3,05	3,58	5,06	64,8	15,1	4
	2. Суп рисовый с мясными фрикадельками на мясокостном бульоне	230/20	4,3/1,63	2,3/1,64	17,8/1,49	129,3/27,33	13,5/0,08	38/289
	3. Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	80/20	7,3	3,9	3,5	80,0	3,4	30
	4. Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,8	24,5	164,3	21,8	321
	5. Компот из свежих яблок и сухофруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	128
	6. Хлеб пшеничный пеклеванный	30/37	1,84/1,8	0,64/0,3	12,5	64,32/13,29	-----	147/148
IV - полдник	1. Пудинг из творога с яблоками запеченный в духовом шкафу сметанный соус сладкий	200/20	27,2	21,34	29,26	418,0	2,66	240
	2. Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,2	169,82	1,08	120

сш 5 эк 90 4 а

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
I - завтрак	1.Макаронные изделия запаренные с яйцом, со сливочным маслом	200	9,98	8,9	29,7	238,7	0,42	208
	2.Бутерброд с повидлом	30/15	1,36	2,14	15,75	87,81	0,26	2
	3.Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	60,1	6,0	138
II -завтрак	1.Сок натуральный	200	0,4	0,4	11,5	46	150,0	134
	2.Яблоко свежее	100	0,4	-	11,3	41,4	13	19
III -Обед	1.Салат «Зеленый горошек консервированный» с растительным маслом	60	3,04	3,56	5,01	64,9	15,4	5
	2.Суп-клецки на курином бульоне	250	10,3	0,9	74,2	247,7	---	115
	3.Плов с мясом куриным ,сливочным маслом	260	26,0	24,02	43,5	494,0	0,68	304
	4.Компот из сухофруктов и кураги	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	128
	5.Хлеб пшеничный леклеванный	30/37	1,84/1,8	0,63/0,3	12,5/16,4	64,32/13,29	----	147/148
IV -полдник	1.Суп молочный ячневый сладкий со сливочным маслом	250	8,6	12,3	26,3	243,2	1,12	36
	2.Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	22,3	144,14	7,2	130
	3.Пряник	50	2,20	1,15	16,4	93,7	--	--

Средняя норма 300 г/сут.

Вид посельник период	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
	I - завтрак	1.Каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	200	6,12	8,16	23,2	186,0	0,16	75
		2.Бутерброд с сыром	20/8	3,52	5,6	16,5	112,1	0,20	1
		3.Кофейный напиток с молоком	150	3,8	3,8	17,8	115,5	5,7	160
	II - завтрак	1. Сок натуральный	200	0,4	0,4	11,5	46	150,0	134
	III -Обед	1.Салат из огурцов(свежие, соленые) с луком репчатым, маслом растительным	40	0,34	2,84	1,04	30,9	3,78	19
		2.Суп - фасольевый(из бобовых - горох, чечевица)на мясном бульоне	150	4,08	2,74	14,85	78,7	2,4	47
		3.Овощное рагу с мясом тушенное со сливочным маслом	180	14,8	12,1	10,08	209,2	3,4	271
		4. Компот из свежих яблок и сухофруктов	150	5,82	5,82	8,93	52,03	2,4	128
		5Хлеб пшеничный, пеклеванный	25/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60/30-12/20	-----	147/148
	IV - полдник	1.Пирожок с морковью(яблоком, свеклой, капустой, повидлом) печенье в духовочном шкафу	80	7,08	8,56	49,7	159,4	1,6	143
		2.Кисель фруктовый	150	0,08	-----	17,7	60,0	0,75	122
		3.Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	156

дл. 2 кг 90 гек

Вид прием пищи	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
I - завтрак		1. Омлет натуральный запеченный в духовом шкафу	80	5,49	7,2	2,24	87,43	0,05	79
		2. Бутерброд с маслом	20/7	1,22	3,77	7,3	68,0	---	1
		3. Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,2	45,07	4,5	138
II - завтрак		Яблоко свежее	100	0,4	---	11,3	41,4	13	19
III - Обед		1. Салат витаминный (капуста свежая, морковь) с растительным маслом	40	0,27	2,86	2,46	40,36	7,6	7
		2. Борщ на мясном бульоне с мясом	150/15	1,09	2,94	7,65	104,7	6,12	57
		3. Котлета рыбная запеченная в духовом шкафу	60	7,95	2,82	5,97	81,0	0,25	255
		Картофельное пюре со сливочным маслом	120	1,95	3,74	6,42	99,12	2,50	58
		4. Компот из сухофруктов с курагой	150	5,82	5,82	8,93	52,03	2,4	128
	5. Хлеб пшеничный поклеванный	25/30						147/148	
IV - полдник		1. Каша молочная пшеничная сладкая со сливочным маслом	200	6,76	10,41	25,85	224,9	0,89	70
		2. Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,6	127,36	0,81	120
		3. Печенье	20	1,04	0,52	7,68	45,8	---	--

ср. д.к. - 90 - 3 ед.

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
I - завтрак	1. Каша молочная «Дружба» сладкая со сливочным маслом	200	6,32	10,16	26,32	223,12	0,90	68
	2. Бутерброд с сыром	20/8	2,93	4,70	13,8	93,46	0,17	1
	3. Кофейный напиток с молоком	150	3,8	3,8	17,8	115,5	5,7	130
II - завтрак	1. Груша	100	0,4	-----	14,5	46,2	9,0	-----
	2. Соk натуральный	200	0,4	0,4	11,5	46,0	150,0	134
III - Обед	1. Салат «Горошек зеленый консервированный» с растительным маслом	40	0,39	2,84	1,52	37,72	5,68	21
	2. Суп картофельный на мясном бульоне	150	2,83	1,5	11,62	84,36	8,76	38
	3. Голубцы ленивые с мясом, рисом формованные запеченные в духовом шкафу с томатно-сметанным соусом	160/20	14,14	9,08	20,88	218,6	20,8	298
	4. Компот из свежих яблок и сухофруктов	150	5,82	5,82	8,93	52,03	2,4	128
	5. Хлеб пшеничный поклеванный	25/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60/30 12/20	-----	147/148
IV - полдник	1. Сырники сладкие запеченные в духовом шкафу,	150	28,03	19,02	17,1	351,0	0,37	231
	сметанный соус	20	0,73	1,10	1,58	26,7	0,05	117
	2. чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,2	45,07	4,5	138

шт 2 40 90 3 эк.

Четверг день IV-ый	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
	I - завтрак	1.Каша молочная пшеничная сладкая со сливочным маслом	200	6,32	10,16	26,32	223,12	0,90	68
		2.Бутерброд с повидлом	20/10	0,90	1,42	10,5	58,54	0,17	2
		3.Кофейный напиток с молоком	150	3,8	3,8	17,8	115,5	5,7	130
	II - завтрак	1.Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	10,0	156
	III - Обед	1.Салат свекольно- морковный из варенных овощей с растительным маслом	40	0,41	2,86	1,42	34,13	8,41	27
		2.Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	150/5	1,26	1,0	5,53	36,99	14,8	32
		3.Котлета мясная(гуляш, суфле мясное) запеченные в духовом шкафу	60	9,3	3,53	9,63	139,0	0,09	282
		4.Гречка отварная рассыпчатая со сливочным маслом	120/20	6,87	4,87	30,9	195,0	---	313
		соус томатно-овощной	20	0,24	0,6	1,95	14,24	0,44	119
		5.Компот фруктовый - свежие фрукты и чернослив	150	5,82	5,82	8,93	52,03	2,4	128
		6.Хлеб пшеничный	25/10	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60/30 12/20	---	147
	IV -полдник	1.Сельдь слабо соленая с луком, растительным маслом	30/5	3,71	3,6	0,6	50,1	1,25	28
		2.Кортофельное пюре(картофель отварной)со сливочным маслом	120	2,6	3,74	6,42	99,12	2,5	58
		3.Хлеб пеклеваный	20	0,9	0,15	8,2	6,64	---	148
		4.Чай сладкий	150	2,34	2,43	18,0	45,0	9,75	138

001 248 20 3 с.к.

период дня У/д/в	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
	I - завтрак	1.Суп молочный вермишелевый сладкий со сливочным маслом	200	5,28	7,2	16,51	149,6	0,72	35
		2.Бутерброд с сыром	20/8	3,52	5,6	16,5	112,1	0,20	1
		3.Кофейный напиток с молоком	150	3,8	3,8	17,8	115,5	5,7	130
	II -завтрак	1.Сок натуральный	200	0,4	0,4	11,5	46	150,0	134
		2.Яблоко свежее	80	0,32	-	9,04	33,12	10,4	19
	III -Обед	1.Салат «Кукуруза консервированная» с растительным маслом	40	0,41	2,84	0,87	30,72	2,86	8
		2.Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	6,18	0,54	44,5	148,62	---	114
		3.Мясо куриное тушеное (суфле, биточки) запеченные в духовом шкафу	60	15,0	13,7	4,26	172,5	0,06	302
		Свекльно-морковное рагу тушеное с маслом сливочным	120	1,95	4,05	12,37	92,5	1,71	61
		4.Компот из свежее фрукты и сухофруктов	150	5,82	5,82	8,93	52,03	2,4	128
		5.Хлеб пшеничный пеклеватый	25/30	1,80/1,6	0,60/0,2 5	12,1	60/30 12/20	---	147/148
	IV -полдник	1.Запеканка творожная фруктовая(морковная или лапшевник с творогом) запеченные в духовом шкафу, сметанный соус	150/20	20,4	19,3	45,32	351,0	1,30	238
				16,0	14,01	38,2	274,0	0,14	212
		2.Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,6	127,36	0,81	120

001 - 2 4x 30 30x

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
I - завтрак	1. Каша молочная сладкая из овсяных хлопьев со сливочным маслом	200	6,65	11,0	22,64	216,4	0,89	69
	2. Бутерброд с повидлом	20/10	0,20	1,42	10,5	58,54	0,17	1
	3. Кофейный напиток сладкий с молоком	150	3,8	3,8	17,8	115,5	5,7	130
II - завтрак	1. Сок натуральный	200	0,4	0,4	11,5	46	150,0	134
III - Обед	1. Салат из свежей капусты с консервированной кукурузой маслом растительным	40	0,76	4,02	3,15	52,08	19,4	12
	2. Суп - свекольник на мясокостном бульоне	150	3,73	1,69	10,2	72,8	9,9	46
	3. Тефтели в томатно-сметанном соусе	60/20	4,43	3,29	5,85	85,5	0,42	286
	4. Картофельно-марковное пюре со сливочным маслом	120	2,28	3,69	14,40	100,08	12,6	322
	4. Компот из свежих фруктов и черносливом	150	5,82	5,82	8,93	52,03	2,4	129
	5. Хлеб пшеничный, пеклеваемый	25/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60/30 12/20	----	147/148
IV - полдник	1. Пломка (булочка «Веснушка», ватрушка сдобная с изюмом) печенные в духовном шкафу	80	8,38	8,72	26,52	229,84	0,004	140
			8,56	8,56	49,68	214,88	0,002	143
	2. Кисель фруктовый	150	0,008	----	17,7	60,0	0,75	122
	3. Яблоко свежие							19

011 244 90 8ex.

Вторник день VII-ой	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
	I - завтрак	1. Каша молочная гречневая сладкая со сливочным маслом	200	6,32	10,16	26,32	213,52	0,90	70
		2. Бутерброд с сыром	20/8	3,52	5,6	16,5	112,1	0,20	1
		3. Кофейный напиток сладкий с молоком	150	3,8	3,8	17,8	115,5	5,7	130
	II - завтрак	1. Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	156
	III - Обед	1. Винегрет с растительным маслом	40	0,65	2,07	3,3	36,6	4,4	2
		2. Суп-расольник на мясном бульоне с мясом	150	5,9	4,3	8,23	112,5	9,37	62
		3. Вермишель с печеню запеченная в духовом шкафу, соус томатно- сметанный	160/20	17,4	11,0	32,0	299,0	0,40	292
		4. Компот из свежих яблок и сухофруктов	150	5,82	5,82	8,93	52,03	2,4	128
		5. Хлеб пшеничный поклеваный	25/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60/30 12/20	-----	147/148
	IV - полдник	1. Вареники ленивые сладкие со сливочным маслом, сметанном соусе	150/20	20,5	18,1	21,25	332,31	0,27	230
		2. Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,6	127,36	0,81	120

ср. 240 гр. 3ех

Среда день VIII-ой	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
I - завтрак		1. Каша молочная ячневая сладкая со сливочным маслом	200	4,64	4,88	25,84	166,0	---	168
		2. Бутерброд с повидлом	20/10	3,52	5,64	16,56	112,16	0,2	1
		3. Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,27	45,07	4,5	138
II - завтрак									
III - Обед		1. Сок натуральный	200	0,4	0,4	11,5	46	150,0	134
		1. Салат из квашенной капусты с растительным маслом	40	0,77	4,0	3,13	30,6	21,6	12
		2. Суп - крестьянский на мясном бульоне со сметанной	150/5	2,83	2,0	11,64	84,4	8,76	39
		3. Пельмени отварные со сливочным маслом	120	12,46	5,45	22,53	189,3	0,23	293
		4. Компот из сухофруктов и чернослива	150	5,82	5,82	8,93	52,03	2,4	129
		5. Хлеб пшеничный	25	1,80	0,60	12,1	60/30	----	147
IV - полдник									
IV - полдник		1. Капустно-морковное рагу тушеное на сливочном масле	150	3,08	4,83	14,2	112,5	25,7	336
		2. Хлеб пеклеваемый	30	1,6	0,25	12,1	12,2	----	148
		3. Кофейный напиток с молоком	150	3,8	3,8	17,8	115,5	5,7	130

01.04.20 30*

Четверг день X I-ый	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
	I - завтрак	1.Каша молочная сладкая сборная со сливочным маслом	200	5,92	9,84	25,3	224,2	0,91	70
		2.Бутерброд с сыром	20/8	3,52	5,6	16,5	112,1	0,20	1
		3.Кофейный напиток с молоком	150	3,8	3,8	17,8	115,5	5,7	130
	II - завтрак	1.Яблоко свежее	100	0,4	-----	11,3	41,4	13	19
	III - Обед	1.Салат « кукуруза консервированная» с растительным маслом	40	0,41	2,84	0,87	30,72	2,86	8
		2.Суп рисовый с мясными фрикадельками на мясостном бульоне	150/20	2,58/0,98	1,38/0,98	10,7/0,89	77,6/18,2	8,1/0,048	38/289
		3.Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	60/15	5,47	2,34	2,1	48,0	2,04	30
		4.Кортофельное пюре со сливочным маслом	120	1,95	3,74	6,42	99,12	2,50	321
		5.Компот из свежих яблок и сухофруктов	150	5,82	5,82	8,93	52,03	2,4	128
		6.Хлеб пшеничный пеклеваемый	25/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60/30 12/20	---	147/148
	IV -полдник	1.Пудинг из творога с яблоками запеченный в духовом шкафу сметанный соус сладкий	150/15	20,4	16,0	21,9	113,5	199	240
		2.Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,6	127,36	0,81	120

ан д.к. до з.к.

Пятиднев Х-ый	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
	I - завтрак	1.Макаронные изделия запеченные с яйцом, со сливочным маслом	150	7,48	6,67	22,3	179,02	0,31	208
		2.Бутерброд с повидлом	20/10	0,90	1,42	10,5	58,54	0,17	2
		3.Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,2	45,07	4,5	138
	II - завтрак	1.Сок натуральный	200	0,4	0,4	11,5	46,0	150,0	134
	III - Обед	1.Салат «Зеленый горошек консервированный» с растительным маслом	40	0,39	2,84	1,52	37,72	5,68	5
		2.Суп-клецки на курином бульоне	150	6,18	0,54	44,5	148,6	---	115
		3.Плов с мясом куриным, сливочным маслом	180	17,3	16,01	29,0	329,3	0,45	304
		4.Компот из сухофруктов и кураги	150	5,82	5,82	8,93	52,03	2,4	128
		5.Хлеб пшеничный пеклеваемый	25/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60/30 12/20	---	147/148
	IV -полдник	1.Суп молочный яичный сладкий со сливочным маслом	200	5,16	7,38	15,78	146,0	0,67	36
		2.Кофейный напиток с молоком	150	3,8	3,8	17,8	115,5		130
		3.Пряник	40	1,76	0,92	13,12	75,0	---	--

Пролито, пронумеровано
и скреплено печатью
№ 06.010.70/12 листах
Заседующая **МКДОУ**
«Летский сад № 2 «Солнышко»»
г. Подласовки Волгоградской области
Лист В.В.

