

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МКДОУ «Николаевский
детский сад №7».



Г.А. Польских

«01» сентября 2016г.

ПРИМЕРНОЕ (десятидневное) МЕНЮ
МКДОУ «Николаевский детский сад №7»
(осенне - зимний период)

№	№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1-й ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
1	45	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/8/10	3.3	1.3	23	112
2	37	Каша манная молочная жидкая	200/3	5.9	7.7	33	174
3	26	Чай с сахаром	200	5.3	6.12	8.92	110.7
		ИТОГО ОБЕД		14.4	15.12	64.92	396.7
1	309	Икра свекольная	60	9.16	9.1	11.9	123.35
2	8	Щи на к\б со сметаной	200/5	1.78	6.24	11.6	105.9
3	22	Котлета мясная	70	13.6	9.5	15.61.	158
4	22	Каша гречневая с маслом сливочным	130	3.48	5.61	23.6	258.1
		Соус томатный	35	0.55	1.90	2.88	34.08
5	25	Компот из сухофруктов	200	0.54	-	27.85	107
6		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	94.5
		ИТОГО		32.76	33	187.42	880.83
	29	ПОЛДНИК Оладьи с повидлом	80/20	8.66	9.28	44.46	311.4
2		Чай с сахаром	180	5.3	6.12	8.92	110.7
		ИТОГО		13.96	15.4	53.38	422.1
		Итого за 1-й день		61.22	63.52	305.72	1699.63
	2-й ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
1	45	Хлеб с маслом	30/8	3.3	1.3	23	112
2	55	Каша молочная рисовая	200/5	6.24	9.65	25.21	212.58
3	28	Чай с лимоном	180/5	0.054	0.01	14.97	56.85
		ИТОГО		9.594	10.96	63.18	381.43
		обед					
1	309	Салат витаминный	60	0.7	5.46	6.4	69.14
2	5	Суп гороховый на к/б с гречками	200/20	12.23	5.7	26.63	211.27
3	53	Гуляш	60	10.2	4.84	2.62	101.70
4	317	Картофельное пюре	150	5.5	4.04	30.3	198.7
5	54	Кисель	200	5.94	6.7	10	121.52
6		Хлеб пшеничный	30	3.65	0.65	18.8	94.5

		ИТОГО ПОЛДНИК		38.22	27.39	94.75	796.83
1	30	Булочка сдобная	80	3.87	3.24	24.09	141.25
2	20	Компот из с/ф	200	0.054	-	27.85	107
		ИТОГО		3.924	3.24	51.94	248.25
		ИТОГО ЗА 2-й день		51.738	41.59	196.7	1426.51
	3-й день	ЗАВТРАК					
1	46	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	5.26	8.70	44.4	198.6
2	45	Хлеб с маслом	308	3.64	5.43	26.94	193.35
3	28	Чай с сахаром	200	0.054	0.006	14.97	56.85
		ИТОГО		8.954	14.136	86.31	448.8
1	2	Борщ на к/б со сметаной	200	11.7	6.89	41.23	265.58
2	23	Плов с мясом	150	17.51	13.3	29.46	342
3	48	Кофейный напиток	200	5.6	6.4	9.38	153.4
4		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	8.8	94.5
		ИТОГО		38.46	27.24	64.18	855.48
		ПОЛДНИК					
1		Печенье	40	3.7	5.	38.1	203
		Сок	180	0.36	-	32.76	135
2		ИТОГО		4.06	5	70.86	338
		Итого за 3-й день		51.47	46.38	221.35	11642.28
	4-й день	ЗАВТРАК					
1	39	Каша молочная пшённая	200/4	7.6	39.6	30.16	243.1
2	45	Хлеб с маслом	30/8	3.3	1.3	23	112
3	26	Чай с сахаром	200	-	-	9.98	37.4
		ИТОГО		10.9	40.9	40.14	392.5
		ОБЕД					
1	38	Салат из белокочанной капусты	60	1.37	9.15	6.02	128.98
1	10	Рассольник на к/б со сметаной	200/5	1.99	6.34	15.35	118.2
2	20	Картофельно- рыбная запеканка	170	29.30	5.04	32.34	332.88
3	20	Кисель	200	5.94	6.7	10	121.52
4		Хлеб пшеничный	50	3.12	0.72	26.7	128
		ИТОГО		41.72	27.95	90.41	829.58

		ПОЛДНИК					
1		Пудинг манный с повидлом	100	27.3	29.1	27.8	113.22
	20	Компот из с/ф	200	0.054	0.006	14.97	56.85
2		ИТОГО		23.75	29.1	55.65	220.22
		Итого за 4-й день		76.37	97.95	186.2	1442.3
	5-й день	ЗАВТРАК					
1	35	Каша пшеничная молочная	200/3	7.76	39.8	30.16	218.9
2	28	Чай с лимоном	180/5	0.054	0.006	14.97	56.85
3	45	Хлеб с маслом	30/10	2.7	3.1	17.	84
		ИТОГО		10.514	42.91	62.13	395.75
		ОБЕД					
1	52	Суп с клёцками на к/б	200	7.22	7.02	21.18	248.66
2	19	Биточки мясные	70	15.4	14.2	19.9	158
3	44	Рис отварной с маслом сливочным	100	3.18	6.82	34.84	182.75
	354	Соус томатный	35	0.54	4.10	5.24	60.06
4	20	Компот	200	0.54	-	28.85	107.7
5		Хлеб пшеничный	50	3.3	1.3	14.9	94.5
		ИТОГО		30.18	33.44	124.91	851.67
		ПОЛДНИК					
1	51	Чай с сахаром	200	-	-	9.98	58.85
2	498	Бутерброд с повидлом	50/ 20	3.23	3.89	33.48	181.83
		Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.04	11.2	45
		ИТОГО		3.63	3.93	54.66	285.68
		Итого за 5-й день		46.09	87.13	225.76	1542
	6-й день	ЗАВТРАК					
1		Каша гречневая молочная	200/3	8.04	39.8	37.14	230.6
2	45	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	3.3	1.3	23	112
3	28	Чай с сахаром	200	-	0.06	15.98	60.6
		ИТОГО	436.95	11.34	41.16	76.12	403.2
		ОБЕД					
1		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.0	5.4	5.8	67.2
2	11	Свекольник на к/б со сметаной	200/1 0	2.0	7.0	12.2	123

3	36	Жаркое –по домашнему с мясом	200	23.81	21.74	45.62	419.1
4	20	Кисель из концентрата плодово ягодного	200	5.94	6.7	10	121.52
5		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	94.5
		ИТОГО ПОЛДНИК		36.4	44.49	92.42	825.32
	68	Растягай с повидлом (в духовке)	80/20	8.76	54.87	46.43	292.6
2	28	Чай с сахаром	200	--	0.06	15.98	60.6
		ИТОГО		8.76	54.93	62.41	323.2
		Итого за 6-й день		56.5	140.58	230.95	1551.72
	7-й ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
1	36	Каша Геркулес молочная	200	7.7	7.7	27.3	170
2	46	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/5	3.98	9.79	23.80	158.34
3	28	Чай с сахаром	200	---	0.06	15.98	60.6
		ИТОГО ОБЕД		11.68	17.55	67.08	342.6
1	309	Огурец нарезка (свежий)	50	0.35	--	1.4	6.95
2	2	Борщ на к/ б со сметаной	200/10	9.12	5.5	33	212.5
3	22	Котлета мясная	70	13.6	9.5	15.61	158
4	22	Каша гречневая с маслом	150	10.4	16.8	24.88	164.27
	354	Соус томатный	35	0.55	1.90	2.88	34.08
5		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	94.5
6	25	Компот с/ф	200	0.54	---	27.85	111.84
		ИТОГО ПОЛДНИК		30.53	33.29	103.9	535.56
1		Пряник	50	3.2	2.81	31.7	171
2	24	Какао с молоком	180	5.8	6.28	24.28	172.61
		ИТОГО		9	9.09	83.7	343.61
		Итого за 7-й день		58.89	60.99	275.2	1468.28
	8-й день	ЗАВТРАК					
1	38	Лапша молочная	200	6.7	11	26	209
2	45	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3.3	1.3	23.	112
3	28	Чай с сахаром	200	---	--	15.98	60.6
		итого ОБЕД		10.06	12.3	64.98	381.6
1	71	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220/35	8.06	8.3	11.1	151.3
2	18	Колбаса отварная	97	11.8	13.4	--	176
3	13	Овощи тушеные	180	5.4	10.6	21.0	78.2
4		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	94.5
5	54	Кисель из концентрата плодово ягодного	200	5.94	6.7	10	121.52

		ИТОГО		34.85	39.65	60.9	621.52
		ПОЛДНИК					
1	62	Пирог с морковью и повидлом	80	8.27	54.94	53.08	302.98
2	25	Компот из с/ф	200	0.54	-	27.85	111.84
		Итого:		8.81	54.94	80.93	414.82
		Итого за 8-й день		53.72	106.89	206.81	1408.94
	9-й ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
1	25	Каша сборная молочная	200	9.31	49.66	120.25	287.42
2	45	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/9	3.3	1.3	23	112
3	28	Чай с сахаром и молоком	180	4.62	5.28	12.75	114.63
		Итого:		12.61	56.24	156	514.05
		ОБЕД					
	38	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	1.17	9.08	4.17	105.15
1	7	Суп гречневый щ на к\б	200	9.95	6.08	38.39	101.2
2	43	Рыба тушёная с овощами Макароны отварные с маслом сливочным	180	37	13.2	41.71	466.5
3		Хлеб пшеничный	50	53.65	0.65	18.8	94.5
4	53	Компот из с/ф	200	0.54	-	26.77	103.2
		ИТОГО		102.31	29.01	130.38	870.55
		ПОЛДНИК					
1	43	Пудинг рисовый с молочным соусом	130/75	10.9	10.2	20.5	250
2	28	Чай с сахаром	200	-	0.06	15.98	60.6
		ИТОГО		10.9	10.26	36.48	310.6
		Итого за 9-й день		125.82	95.51	322.86	1695.2
	10-й ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
1	188	Омлет	65	5.82	8.30	1.2	102.8
2	45	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/10/6	3.98	9.79	23.8	158.34
3	28	Чай с сахаром	200	--	0.06	12.35	61.01
		ИТОГО		9.8	18.15	37.35	321.35
		ОБЕД					
1	17	Суп картофельный с гренками	200/20	3.33	41.25	31.6	169.5
2	16	Формовые ленивые голубцы	170	6.4	9.8	10.6	225
4	354	Соус томатный	35	0.18	1.37	1.75	20.02
5		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	94.5
6		Сок	200	0.36	--	32.76	135
		ИТОГО		13.74	50.25	95.51	644.02
		ПОЛДНИК					
1	67	Рогалик	80	8.72	54.87	49.64	304.67
2	49	Какао на молоке	200	5.6	6.4	19.38	153.4
		ИТОГО		14.32	61.27	69.02	458.07
		Итого за 10-й день		37.86	129.67	201.88	1423.44

