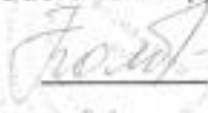


«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МКДОУ

«Бастанский детский сад №10»

 Колбина С.Л.

«07» апреля 2016г.

ПРИМЕРНОЕ (десятидневное) МЕНЮ

МКДОУ «Бастанский детский сад №10»

(весенне - летний период)

	№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийность
	1-Й ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
1	45	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3.3	1,3	23	112
2	59	Каша кукурузная молочная	200/3	7,44	4,65	32,47	201,5
3	28	Чай с сахаром	200	-	0.006	15.98	60.6
		ИТОГО		10.22	5.95	71.45	374.1
		ОБЕД					
1	309	Нарезка огурцов	50	0.35	-	1.4	6.95
2	10	Рассольник на к\б со сметаной	200/10	1.99	6.34	15.35	118.2
3	15	Жаркое по домашнему с мясом	200	17.64	23.8	18.37	298.75
5		Сок	180	5.8	6.26	24.28	172.61
6		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	94.5
		ИТОГО		29.43	37.05	78.2	691.01
		ПОЛДНИК					
1	30	Растягай с повидлом	90	6,3	5.01	43.7	206.8
2	28	Чай с сахаром	200		0.006	15.98	60.6
		ИТОГО		6.3	5.016	59.68	267.4
	2-Й ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
1	45	Хлеб с маслом и сыром	25/10/6	3.98	9.79	23.8	158.34
2	39	Каша молочная пшённая	150	5.51	6.77	18.57	161.85
3	28	Чай с сахаром	200	-	0.006	15.98	60.6
		ИТОГО		9.49	16.566	58.35	380.79
		ОБЕД					
1	11	Свекольник со сметаной на к/б	200/10	2.0	7.0	12.2	123

2	19	Биточки мясные	55	15.4	14.2	19.9	158
3	19	Каша гречневая со сливочным маслом	130	3.48	5.61	23.6	258.1
5	354	Соус томатный	35	0.18	1.37	1.75	20.02
6	394	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	-	28.02	121.52
7		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	94.5
		ИТОГО		26.07	28.83	105.27	775.14
		ПОЛДНИК					
1	29	Оладьи с повидлом	75/10	6.15	-	39.75	193
2	28	Чай с сахаром	200	-	0.006	15.98	60.6
		ИТОГО		6.15	0.006	55.73	253.6
	3-Й ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
1	37	Каша рисовая молочная	200/5	6.24	9.65	25.21	212.58
2	45	Хлеб - маслом- сыр	25/10/6	3.98	9.79	23.8	158.34
3	28	Чай с сахаром	200	-	0.006	15.98	60.6
		ИТОГО		10.22	10.446	64.99	31.52
		ОБЕД					
1	309	Помидор нарезка	50	0.15	-	1.45	6.3
2	10	Борщ со сметаной на к\б	200/5	1.78	6.2	13.6	101.2
3	15	Гуляш (говядина 1кг.)	55	10,2	4,84	2.62	101.7
4	317	Картофельное пюре	150	5.5	4.04	30.3	198.7
5	25	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	36.4	50
6		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	94.5
		ИТОГО		21.68	14.73	103.17	652.4
		ПОЛДНИК					
1	30	Булочка сдобная	50	3.87	3.24	24.09	141.25
2	28	Чай с сахаром	200	0.054	0.006	14.97	56.8
		ИТОГО		9.924	3.246	39.06	198.1

	4-Й ДЕНЬ						
		ЗАВТРАК					
1	37	Каша манная	200	6.53	4.6	36.87	215
2	45	Хлеб пшеничный – масло	25/10	3.98	9.79	23.80	158.34
3	28	Чай с сахаром	200	-	0.006	12.35	61.01
		ИТОГО		10.51	14.39	73.02	434.35
		ОБЕД					
1		Огурец свежий нарезка	50	0.35	-	1.4	6.95
2	6	Суп гороховый на к/б	250	4.95	5.35	13.46	121.5
3	2	Рыба тушеная с овощами	150	10.6	2.4	10.6	139
4	17	Макароны с маслом	100	3.66	3.53	20.85	125.28
5	24	Какао на молоке	200	2.61	0.45	25.95	118.29
6		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	125.28
		ИТОГО		25.82	12.38	91.06	605.52
		ПОЛДНИК					
1		Фрукты	100	0.04	0.04	11.2	45
2		Пряник	50	3.2	2.81	31.7	171
2	28	Чай с сахаром	200	-	-	12.35	61.06
		ИТОГО		3.24	2.85	55.25	277.01
	5-Й ДЕНЬ						
		ЗАВТРАК					
1	36	Каша Геркулес молочная	250	7.7	7.7	27.3	170
2	28	Чай с сахаром	200	-	0.006	15.98	60.06
3	45	Хлеб с маслом- сыр	25/10/6	3.98	9.79	23.8	158.34
		ИТОГО		9.06	14.39	36.39	282.01
		ОБЕД					
1	52	Суп с клецками на к/б	200	7.22	7.02	21.18	248.66
3	18	Колбаса отварная	97	11.8	13.4	-	176
4	13	Овощи тушеные	180	5.4	10.6	21.0	78.2
5	25	Компот из сухофруктов	200	0.54	-	27.85	111.84

6		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	94.5
		ИТОГО		28.61	31.67	88.83	709.92
		ПОЛДНИК					
1		Печенье овсяное	50	3.7	5	38.1	203
2	28	Чай с сахаром	200	-	0.006	15.98	60.06
		ИТОГО		3.7	5.006	54.08	263.06
	6-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	-	-	12.35	61.01
		ИТОГО	436.95	10.0	12.3	61.35	382.01
		ОБЕД					
1	71	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	200/35	8.06	8.3	11.1	151.3
2	53	Гуляш	55	10.2	4.84	2.62	101.7
3	317	Картофельное пюре	150	5.5	4.04	30.3	198.7
4		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	94.5
5	394	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	-	29.02	121.52
		ИТОГО		20.71	9.53	64.57	667.72
		ПОЛДНИК					
1	498	Сдоба обыкновенная	60	4.35	3	36.78	193.52
2		Кофейный напиток	185	1.4	0.02	17.35	75.18
		ИТОГО		5.75	3.02	54.13	268.7
	7-й день	ЗАВТРАК					
1	35	Каша ячневая молочная	250	7.23	4.75	26.92	179.38
2	45	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3.3	1.3	23	263.8
3	28	Чай с сахаром	200	---	-	12.35	60.01
		ИТОГО		10.53	6.05	94.17	600.1

		ОБЕД					
1	73	Суп картофельный с фасолью на к/б	250	19.8	21.38	53.85	486
2	267	Тефтели мясные (говядина)	65	8.66	14.6	8.64	200.55
3	13	Овощи тушёные	150	5.1	11.04	16.74	156
4		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	94.5
5	25	Компот с/ф	200	0.56	---	87.4	111.84
		ИТОГО		37.77	47.67	185.43	1048.89
		ПОЛДНИК					
1	57	Морковь тёртая	50	0.5	-	6.0	60
2		Вафли	50	3.7	5.0	38.1	203
3	28	Чай с сахаром	200	-	-	12.35	61.01
		ИТОГО		4.2	5.0	56.45	324.01
	8-Й день	ЗАВТРАК					
1	37	Каша пшеничная молочная	200	6.04	5.5	31.32	198.94
2	45	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/10/6	3.98	9.79	23.8	158.34
3	28	Чай с сахаром и молоком	200	1.32	0.02	15.76	68.50
		ИТОГО		11.34	15.31	70.88	425.78
		ОБЕД					
1	309	Нарезка помидор	50	0.15	-	1.45	6.3
2	4	Суп - лапша на к/б	220	2.0	6.35	18.1	91.3
3	16	Формовые ленивые голубцы	170	16.2	16.2	12.9	319
4	354	Соус томатный	35	0.18	3.37	1.75	20.02
5		Хлеб пшеничный	50	3.65	0.65	18.8	94.5
6		Сок	180	5.8	6.26	24.28	172.61
		ИТОГО		27.98	32.83	787.28	703.73
		ПОЛДНИК					

1		Свекла пареная	50	0.5	-	6	60
2	28	Чай с сахаром и молоком	200	1.32	0.02	15.76	68.5
3		Печенье	50	3.7	5	38.1	203
		Итого:		5.52	5.02	59.86	331.5
	9-Й ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
1	55	Каша рисовая молочная	200	6.68	7.38	20.44	262
2	45	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	2.3	8.08	23.8	131.73
3	28	Чай с сахаром	200	-	-	12.35	61.01
		Итого:		8.98	15.46	56.59	454.74
		ОБЕД					
1	309	Нарезка свежих огурцов	50	0.35	-	1.4	6.95
2	9	Щи на к \б со сметаной	200	1.78	6.24	11.6	105.9
3	22	Котлета мясная	55	13.6	9.5	15.61	158
4	22	Каша гречневая с маслом	130	3.48	5.61	23.6	258.1
5		Хлеб пшеничный	50	53.65	0.65	18.8	94.5
6	25	Компот из с / ф	200	0.56	-	27.4	111.84
		ИТОГО		73.42	22.0	98.41	735.29
		ПОЛДНИК					
1	32	Ватрушка с повидлом	90	6.3	5.01	43.7	206
2	28	Чай с сахаром	200	-	-	12.35	61.01
		ИТОГО		6.3	5.01	56.05	267.71
	10-Й ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
1	188	Каша гречневая	200	5.08	5.5	31.42	195.48
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	--	-	12.35	61.01
		ИТОГО		9.06	15.29	39.57	414.83
		ОБЕД					
1	309	Нарезка помидор	50	0.15	-	1.45	6.3

2	2	Суп гречневый на к/б	200	2.23	6.4	9.9	113
3	19	Биточки мясные (говядина)	65	15.4	14.2	19.9	158
4	14	Овощное рагу	150	3.42	5.16	8.22	83.4
5		Хлеб пшеничный	50	53.65	0.65	18.8	94.5
6		Сок	180	5.8	6.26	24.28	172.61
		ИТОГО		80.65	32.67	82.55	622.14
		ПОЛДНИК					
1	104	Крендель сахарный	75	4.34	7.95	39.41	246.55
2	28	Чай с сахаром	200	-	-	12.35	61.01
		ИТОГО		4.34	7.95	51.76	307.56