

Приложение № 1

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий хозяйством
МБДОУ детского сада № 527

 О.Е. Елисеева

«01» апреля 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ детским садом № 527

 Л.М. Костицына

«01» апреля 2016 г.

Приказ № 22/2 - о от 01.04.2016 г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для МБДОУ детского сада № 527**

г. Екатеринбург

2016 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,47	8,14	24,01	205,69	0,42	7.7/4/4
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.357
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	0,52	7.067
Итого завтрак		454	13,52	18,5	62,24	482,42	1,01	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,37	3,0	7.031-1
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,67	4,08	7,73	65,07	3,19	7.13/1
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,6	2,95	10,62	76,2		7.н39с/2.
	Гуляш из отварного мяса	80	11,49	10,05	4,52	119,00	0	7.256
	Макаронные изделия отварные	150	5,88	3,48	40,92	233,01	0	7.н151-2
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08	53,26	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Чеснок	3	0,16	0	0,15	1,16		7.371-1
Итого обед		753	24,21	21,25	107,76	666,48	53,35	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	20,15	9,09	32,76	349,8	1,41	7.н117
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,92	0,8	7.022-3
	Печенье	25	2,06	1,3	19,2	115,17	0	7.298
Итого полдник		445	23,77	10,57	74,91	566,09	2,21	
Итого за 1 день		1852	62,5	50,52	265,11	1807,36	59,57	0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 (вторник)								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,53	6,75	21,07	173,92	0,42	7.066
	Батон с маслом 40/ 5	45	3,11	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Чай с молоком .	200	2,76	2,96	13,57	96,135	0,26	7.118/1
Итого завтрак		445	10,4	15,04	56	401,985	0,68	
Второй завтрак	Апельсин	200	1,3	0,28	14,42	56,32	30,0	7.297
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,34	9,11	4,14	101,9	0,92	7.19/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,07	3,89	9,23	86,48	6,24	7.27/2
	Бифштекс рубленый паровой	80	17,58	15,81	2,23	245,65		7.13/8/4
	Капуста тушеная	150	4,22	3,4	21,06	125,48		7.8/3/4
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08	53,26	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,74	0	7.34/2/4
Итого обед		745	29,39	32,86	78,67	726,87	57,32	
15.00	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	168,7		7.365
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	120	14,26	21,68	17,49	316,9		7.14/5/3
	Соус молочный сладкий	20	0,48	1,01	2,97	25,02		7.2/11/2
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,46	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Печенье	25	2,06	1,3	19,2	115,17	0	7.298
Итого полдник		385	18,32	24,17	61,49	552,93	0	
Итого за 2 день		1975	65,37	84,35	218,78	1906,805	88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 (среда)								
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	200	6,2	6,28	32,16	210,32		7.2/4
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,32	21,36	131,93	0	7.035
	Какао с молоком	200	1,24	1,15	10,97	62,28	0,52	7.285/1
Итого завтрак		445	10,53	12,75	64,49	404,53	0,52	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3,0	7.031-1
Обед	Салат из отварной свеклы растительным маслом	60	0,83	4,45	6,33	70,0	1,16	7.20/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,82	4,57	11,72	100,93		7.31/2
	Суфле из печени	80	18,31	6,71	2,42	157,14	3,53	7.35/8
	Соус молочный с овощами	20	0,38	1,21	1,49	20,18		7.4/11,/2
	Картофельное пюре	150	2,97	3,95	22,01	144,57		7.64с/5
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08	53,26	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
Итого обед		770	28,72	21,58	87,79	664,86	54,85	
15.00	Йогурт питьевой	200	9,98	6,39	16,97	170,41		7.023-3
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,78	221,01		7.н038/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Чай с молоком	200	2,76	2,96	13,57	96,15	0,26	7.118/1
	Вафли 20г	20	0,64	0,56	16,18	70,28	0	7.015
Итого полдник		390	16,7	18,79	43,55	433,64	0,26	
Итого за 3 день		2005	66,93	59,71	233	1765,81	58,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4(четверг)								
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,58	6,33	22,19	179,28		7.4/4
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,45	7,74	21,36	163,08	0,07	7.357
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,33	0,52	7.067
Итого завтрак		454	12,83	16,89	60,42	457,69	0,59	
Второй завтрак	Яблоко	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20,0	7.324-1
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,44	3,7	8,57	79,92	3,86	7.32/1/6
	Суп из овощей с мясом куры со сметаной	200	7,6	4,12	9,96	113,83		7.н106-3
	Плов из мяса кур	230	27,81	11,33	32,65	364,6	1,7	7.162с
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08	53,26	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Чеснок	3	0,16	0	0,15	1,16		7.371-1
Итого обед		753	41,42	19,84	95,15	731,55	55,72	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с морковью	150	14,72	21,27	24,44	383,87		7.18/5/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,52	0	7.351
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,46	0	7.366
Итого полдник		390	23,31	29,59	54,13	608,05	0	
Итого за 4 день		1797	78,26	67,02	230,47	1876,49	76,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5(пятница)								
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	5,38	7,28	22,68	194,72	0,42	7.н119с
	Батон с повидлом 40/ 20	60	3,15	1,2	33,99	142,58		7.035/8
	Какао с молоком	200	1,22	3,26	16	111,6	0,52	7.285
Итого завтрак		460	9,75	11,74	72,67	448,9	0,94	
Второй завтрак	Банан	180	1,89	0,13	27,46	112,14	36,0	7.279
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,61	2,1	2,92	31,4		7.15/1/4
	Суп фасолевый	200	0,94	3,64	6,8	68,62		7.32/2/4
	Рулет из говядины с яйцом	80	11,5	14,24	4,22	213,28	0	7.29/8
	Морковь тушеная	180	2,51	8,29	18,84	164,08		7.10/3/1
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08	53,26	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
Чеснок	3	0,16	0	0,15	1,16		7.371-1	
Итого обед		783	20,13	28,96	76,75	650,58	50,16	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	200	3,75	5,34	18,74	144,56		7.180-4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27	0	7.032
	Ватрушка со сметаной	80	7,29	12,36	41,83	342,85	0,12	7.6/12/1
Итого полдник		500	12,56	17,88	82,4	582,88	0,12	
Итого за 5 день		1923	44,33	58,71	259,28	1794,5	87,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6(понедельник)								
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная со сливочным маслом	200	3,41	5,65	19,9	156,89		7.н091/1
	Батон с маслом 40/ 5	45	3,11	5,32	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,33	0,52	7.067
	Итого завтрак	445	9,32	13,79	58,13	404,15	0,52	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,37	3,0	7.031-1
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,14	3,71	9,5	83,45		7.27/1
	Рассольник "Ленинградский " со сметаной	200	1,96	4,2	4,02	108,92		7.165
	Бигус с мясом	230	22,67	22,01	16,24	288,36		7.061
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08	53,26	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38		7.050
	Итого обед	750	30,18	30,61	73,58	652,77	50,16	
15.00	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,46		7.366
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	120	15,25	19,63	11,44	319,04		7.н039-3
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,52	0	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,58	0	7.052
	Чай с молоком .	200	2,76	2,96	13,57	96,15	0,26	7.118/1
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,28		7.015
	Итого полдник	390	22,4	25,16	67,69	620,57	0,26	
	Итого за 6 день	1985	68,5	76,16	227,8	1882,32	53,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
		День 7(вторник)						
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,6	7,87	22,75	198,38		7.127
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,45	7,74	21,36	163,08	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,33	0,52	7.067
	Итого завтрак	454	13,85	18,43	60,98	476,79	0,59	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,37	3,0	7.031-1
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,75	4,45	5,38	66,66		7.23/1
	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200	1,69	2,76	8,13	65,35		7.н145-1
	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	23,34	23,01	27,70	359,04	16,56	7.н041/1
	Соус сметанный	20	0,24	1,62	0,79	21,17		7.6/11/2
	Напиток из шиповника	200	0,32	0	18,17	75,6		7.063
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Чеснок	3	0,16	0	0,15	1,16		7.371-1
	Итого обед	773	30,42	32,5	87,06	707,76	16,56	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,38	7,29	39,15	276,18	0,02	7.43-2/3/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Чай с молоком .	200	2,76	2,96	13,57	96,15	0,26	7.118/1
	Пряник	25	1,2	0,7	19,42	87,85		7.209
	Итого полдник	425	13,86	11,13	82,16	506,38	0,28	
	Итого за 7 день	1852	59,13	62,26	250,4	1783,3	20,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	День 8 (среда)							
Завтрак	Суфле творожное	150	18	27,75	20,43	452,64	0,35	7.19/5/1
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,52	0	7.351
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,33	0,52	7.067
	Итого завтрак	370	22,27	32,31	48,77	633,49	0,87	
Второй завтрак	Апельсин	200	1,26	0,28	14,42	56,32	30,0	7.297
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,94	3,65	7,78	72,52		7.28/1
	Суп -пюре гороховый	200	8,32	2,2	23,4	154,29	5,37	7.29/2
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	8,86	2,27	4,26	95,78		7.6/7/1
	Рис припущенный с овощами	150	4,08	7,2	32,45	219,9		7.179/1
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0	19,35	79,92		7.7/10
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	13,36	69,51	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Чеснок	3	0,16	0	0,15	1,16		7.371-1
	Итого обед	753	26,68	15,98	110,77	739,46	5,37	
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	200	3,29	3,82	12,52	106,2		7.21/2
	Чай с сахаром	200			11,81	49,47	0	7.032
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2		7.050
	Плюшка с маком	80	6,61	7,28	42,78	287,85		7.118p/1
	Итого полдник	500	11,42	11,28	77,13	489,72	0	
	Итого за 8 день	1823	61,63	59,85	251,09	1918,99	36,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	День 9 (четверг)							
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,66	6,81	21,2	175,92	0,42	7.н043
	Батон с маслом 40/ 5	45	3,11	5,33	21,36	131,92	0,0	7.035
	Какао с молоком	200	1,24	1,15	10,97	62,28	0,52	7.285/1
	Итого завтрак	445	9,01	13,29	53,53	370,12	0,94	
Второй завтрак	Яблоко/груша	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20,0	7.324-1 7.300
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	2,04	2,18	26,32		7.14/1/4
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,73	3,06	11,97	88,7		7.20/2
	Суфле из мяса кур паровое	80	16,9	21,72	3,61	311,05		7.8/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,42	7,4	46,01	271,96		7.44/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,099	0,014	17,33	72,03		7.2/10
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	13,36	69,51	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Чеснок	3	0,16	0	0,15	1,16		7.371-1
		753	30,649	34,894	104,63	887,11	0	
Итого обед	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,46		7.366
15.00	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,78	221,01		7.н038/5
Уплотненный полдник	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82	36,69	0	7.364
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,92	0,8	7.022-3
	Пряник	25	1,2	0,7	19,42	87,85	0,8	7.209
	Итого полдник	425	15,14	18,67	48,97	446,67	1,6	
	Итого за 9 день	2023	61,099	73,954	236,1	1895,56	22,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	День 10 (пятница)							
	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	4,85	7,68	20,12	172,08	0,52	7.н123-с
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.357
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,33	0,52	7.067
	Итого завтрак	454	12,9	18,04	58,35	448,61	1,11	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,37	3,0	7.031-1
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,74	5,32	5,5	75,9		7.21/1
	Уха рыбацкая	200	6,82	2,32	11,03	111		7.30/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	19,52	19,16	17,57	273,69		7.н243
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08	53,26	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Итого обед	750	31,49	27,49	77,92	632,63	50,16	
Уплотненный полдник	Сельдь с/с	50	8,55	4,27	0	73,84		7.н125/1
	Картофель отварной	150	2,88	3,44	25,07	152,1		7.63с
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	55,02	0	7.022-3
	Ватрушка с повидлом	80	4,71	6,07	41	257,57		7.150/1
	Итого полдник	500	17,7	13,96	89,02	584,73	0	
	Итого за 10 день	1904	63,09	59,69	245,49	1758,34	54,27	
	Итого за весь период		631	652	2418	18389	557	
	Среднее значение за период		63	65	242	1839	56	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,4	3,5	13,1			