



**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в МБДОУ Ремонтненский д/с «Родничок»**

на период осенне –зимний период

с.Ремонтное

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,68	6,87	29		208,55	8
	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,06	7	14,62		145	85
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2		13		50,4	78
2й завтрак								
обед	Борщ со сметаной на м/к бульоне	250/11	3,52	5,98	9,78		117	26
	Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33		119,3	54
	Макаронный изделия отварные со слив. маслом	135	4,69	8,69	29,5		213,09	44
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15		77,43	пром
	Компот из с/х	200	0,5		21,15		86,6	76
полдник	Пирожки печенные из сдобного теста	45	3,49	2,92	21,73		127,29	213
	Напиток кофейный на молоке	100	2,85	2,41	14,36		91	75
Итого			39,65	41,43	173,62		1236,00	

Итого		53,7	54,64	155,18	1484,11	
-------	--	------	-------	--------	---------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,28	9,35	22,26		199	9
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	2,25	0,87	15,15		145	пром
	Чай сладкий с лимоном	200	0,02		13		50,4	78
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1		42,22	79
	Суп гороховый с гречками на м/к бульоне	250	8,46	2,34	23,48		148,82	32
обед	Мясные ежики говяжьи	80	14,18	13,9	3,49		195,83	73
	Крупа гречневая отварная со слив. маслом	135	6,15	7,77	30,67		217,21	39
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15		145	пром
	Компот из с/ф	200	0,5	9,10	21,15		86,6	76
полдник	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,5		8,4	20
	Булочка «домашняя» молочная	150/5	6,4	5,6	43,7		249,9	88
Итого	Чай сладкий с молоком	200	2,79	2,55	13,27		87,25	183
	Чай		55,11	66,32	154,14		1588,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	День 3							
завтрак	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09		192	4
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62		108	84
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82		107	78
2й завтрак	яблоко	100	0,26	0,17	13,81		47	пром
обед	Суп рассольник на мясном бульоне	250	1,89	2,52	15,49		93,28	34
	Рагу овощное с мясом	200	1,89	0,05	15,77		124,44	65
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15		77,43	пром
	Компот из с/ф	200	0,5		21,15		86,6	76
полдник	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,78	12,26	81,65		460,14	72
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	13		50,4	78
Итого			29,12	35,17	257,64		1507,06	

пищи	День 4	блюда				С	ценность	рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Макароны запеченные с сыром и слив. маслом	150/5	8	8,7	34,7		249,2	211	
	Хлеб пшеничный	30	5,06	7	14,62		145	пром	
	Молоко кипяченое	200	5,78	5	9,92		107,6	77	
2й завтрак	бананы	100	0,9	0,30	4,80		57	пром	
обед	Суп овощной на м/к бульоне	250/11	3,52	5,98	9,78		117	26	
	Плов из отварной птицы	200	10,03	10	27,76		337,45	298	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,82	5,04	4,45		66,43	19	
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15		77,43	пром	
	Компот из свежих плодов	200	0,5		21,15		86,6	76	
полдник	Запеканка творожно-манная со стущ.молоком	160	17,54	12,05	17,15		247	61	
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	13		50,4	78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)				Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	С			
День 5									
завтрак	Каша из овсяных хлопьев «геркулес»	200	10,83	10,53	33,16		168,91	7	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62		108	84	
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82		107	78	
2й завтрак	яблоко	100	0,26	0,17	13,81		47	пром	
обед	Борщ на м/б со сметаной	250	3,52	5,98	9,78		117	26	
	Рыба с овощами в томате	70	14,52	8,03	7,51		160,29	981	
	Каша пшеничная со слив маслом	100	4,38	4,28	26,09		160,77	130	
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15		77,43	пром	
	Компот из с/ф	200	0,5		21,15		86,6	76	
полдник	ряженка	200	5,8	6,4	8		117,33	пром	
	пряник(печенье)	30	1,77	1.41	22,5		109,8	пром	
Итого			41,53	21,85	179,32		1216,92		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	День 6							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	11,18	6,51	23,54		182	3
	Хлеб пшеничный	30	5,06	7	14,62		145	пром
	Чай с сахаром или лимоном	200	0,2		13		50,4	78
2й завтрак								
обед	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250	8,32	19,83	71,01		496	33
	Ежики из мяса говядины	80	14,18	13,9	3,49		195,83	73
	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16		64,63	150
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15		77,43	пром
	Компот из свежих плодов	200	0,5		21,15		86,6	76
	Крупа отварная со слив.маслом	180						
полдник	Колечки сдобные в сахарной пудре	60	5,05	9,65	35,44		243,41	198
	Молоко кипяченое	200	5,78	5	9,92		107,6	77

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)				Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
	День 7								
завтрак	макаронник	160	4,12	5,14	23,21		155,48	209	
	Хлеб пшеничный с повидлом	30	5,06	7	14,62		145	пром	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		13		50,4	78	
2й завтрак									
обед	Суп лапша на к/б	250	4,29	3,33	20,9		130,73	22	
	Жаркое с курицей домашнему	200	10,93	15	20,91		262,36	66	
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,5		8,4	20	
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15		77,43	пром	
	Компот из свежих плодов	200	0,5		21,15		86,6	76	
полдник	Пирожки, печенные из сдобного теста	45	3,49	2,92	21,73		127,29	213	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36		91	75	

День 8

ищи	блюда	С				ценность	рецептуры
		Б	Ж	У	С		
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,78	6,79	25,99	191,92	2
	Бутерброд с маслом слив	30/5	2,3	4,36	14,62	108	84
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		13	50,4	78
2й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		0,01	42,22	79
обед	Суп с клецками на м/к бульоне	250	7,85	4,43	44,88	250,75	35
	Пельмени по-домашнему со слив.маслом	200	10,93	15	20,91	262,36	202
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15	77,43	пром
	Компот из свежих плодов	200	0,5		21,15	86,6	76
полдник	Печенье,пряники	45	3,49	2,92	21,73	127,29	213
	Молоко кипяченое	200	5,78	5	9,92	107,4	77

День 9

пищи	блюда	С				ценность	рецептуры
		Б	Ж	У	С		
завтрак	200 плов вегетарианский с изюмом	6,78	12,26	81,65		191,92	72
	30/5 Бутерброд с маслом слив	2,3	4,36	14,62		108	84
	180 какао с молоком	3,67	3,19	15,82		107	82
2й завтрак	100 апельсины	0,42	0,14	6,075		30	97
обед	250 Суп гороховый на м/к бульоне с гречками	8,46	2,34	23,48		148,82	32
	200 Голубцы ленивые с курой	16,082	16,14	20,54		319,43	71
	50 Хлеб пшеничный	2,25	0,87	15,15		77,43	пром
	200 Компот из свежих плодов	0,5		21,15		86,6	76
полдник	120 Сырники творожные	22,04	20,68	35,54		416,89	211
	200 Чай с молоком	2,79	2,55	13,27		87,25	183

День 10

пищи	блюда	С				рецептуры
		Б	Ж	У	ценность	
завтрак	200	6,65	7,64	28,15	206,67	6
	30/5	5,06	7	14,62	145	85
	180	3,67	3,19	15,82	107	82
2й завтрак	100	0,26	0,17	13,81	47	пром
обед	250	3,52	5,98	9,78	117	26
	100	6,18	3,55	24,58	154,52	129
	60	0,82	5,04	4,45	66,43	19
	200	0,5		21,15	86,6	76
	1	5,08	4,60	0,28	63	91
полдник	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
	200	0,4	0,018	25,24	102,78	81