Десятидневное меню питания детей в МБДОУ №27

День/N рецептуры	Наименование блюд и изделий	Дети до 7 лет							
		Выход	Белки		Жиры		Углеводы	Калорийность	Вит «С»
			общие	в т.ч. жив.	общие	в т.ч. раст.			
1	**Завтрак**								
* № 90	Каша молочная манная	200/5	6.23		8.9		2.67	206.3	1.11
№253	Кофейный напиток	180	3.9		4.5		21.6	138	1.17
**П.П.	Хлеб пшеничный	30	2.31		0.9		14.94	78.6	0.33
П.П.	Масло сливочное	10	2.6	2.6	14.5		0.1	70.9	-
	Итого		15.04	2.6	28.8		62.31	493.8	2.61
Второй завтрак									
	Фрукгы (яблоки)	130	0.52		0		13.5	58.5	2.86
Обед									
№36	Суп карт. с горохом и гренками	250/15	9.6		4		37.8	226.3	5.83
	На мясном бульоне								
№157	Картофельная запеканка с отварным	220	22		13		40	357	1.1
№226	Мясом и сметанным соусом	30	0.76		7.5		3.7	86.4	0.08
	Огурец свежий	35	0.28		0.03		1.19	4.9	3.5
№239	Компот из сух. фруктов	180	0.18		0		21.5	83.97	0.65
П.П.	Хлеб ржаной	40	2.64		0.48		13.68	72.4	1.24
	Итого		35.46		25.01		117.87	830.97	12.4
Уплотненный полдник									
№4	Салат из св. капусты с морковью	60	0.96		3.99		6.4	63	16.5
№138	Рыба под омлетом	120	17.85		8.58		3.89	163	0.11
№263	Чай с сахаром	150	0.16		0.04		12	45.5	0.02
П.П.	Печенье	30	2.5		7.1		18.3	148	-
П.П.	Хлеб пшеничный	40	3.08		1.2		19.9	104	0.44
	Итого		24.55		20.91		60.49	523.5	17.07
	Итого за день		75.57		74.72		254.17	1906.77	34.94

День/N рецептуры	Наименование блюд и изделий	Дети до 7 лет							
		Выход	Белки		Жиры		Углеводы	Калорийность	Вит «С»
			общие	в т.ч. жив.	общие	в т.ч. раст.			
2	**Завтрак**								
№ 128	Пудинг творожно - манный со сгущен. молоком	130/20	20.4		14.2		23	303	0.58
№ 248	Какао на молоке	180	3.9		4.5		21.6	138	1.17
**П.П.	Хлеб пшеничный	30	2.31		0.9		14.94	78.6	0.33
П.П.	Масло сливочное	10	2.6	2.6	14.5		0.1	70.9	-
	Итого		15.04	2.6	28.8		62.31	493.8	2.61
Второй завтрак									
П.П.	Сок фруктовый	150	7.5				21	84	3
Обед									
№56	Щи со сметаной	250/10	3.3		5.2		18	132	15.78
№ 174	Ежики в томатно-сметанном соусе	85/50	18.1		13.46		15.7	273	1.01
№80	Свекла тушеная	115	1.8		5.11		1399	103	1.43
№240	Комгют из свежих фруктов (яблок)	180	0.18		0		21.5	83.9	0.08
П.П.	Хлеб ржаной	40	2.64		0.48		13.68	72.4	1.24
	Итого		26.02		24.25		1468.88	664.3	19.54
Уплотненный полдник									
№ 9	Салат из моркови	60	0.57		3.99		7.7	67	4.7
№ 86	Каша гречневая молочная	200	8		9.7		30.7	242	1.56
№ 251	Снежок	150	4.2		4.8		13	109.4	1.05
П.П.	Хлеб пшеничный	40	3.08		1.2		19.9	104	0.44
	Итого		15.85		19.69		105.02	522.4	6.15
	Итого за день		80.52		80.04		1666.24	1934.6	31.03

День/N рецептуры	Наименование блюд и изделий	Дети до 7 лет							
		Выход	Белки		Жиры		Углеводы	Калорийность	Вит «С»
			общие	в т.ч. жив.	общие	в т.ч. раст.			
3	**Завтрак**								
№93	Каша геркулесовая молочная	200	6.55		10		22.3	202.3	1.11
№253	Кофейный напиток	180	3.9		4.5		21.6	138	1.17
П.П.	Хлеб пшеничный	30	2.31		0.9		14.94	78.6	0.33
п.п.	Масло сливочное	10	2.6	2.6	14.5		0.1	70.9	-
	Итого		15.4	2.6	29.9		58.94	489.8	2.61
Второй завтрак									
	Груша	130Д1	0.46		0.34		11	48.3	6.5
Обед									
№40	Суп рыбный «Лосось»	250	8		4.4		18	143.6	11.08
№ 152	Гуляш в том. смет, соусе	60/30	18		9.5		5.6	178	0.84
№104	Вермишель с маслом	110	4.7		4.4		31.4	187.0	-
	Огурец соленый	35.0	0.3		0.0		0.8	4.6	3.5
№240	Компот из свежих ягод	180	0.27		0		17.9	68.25	8.1
П.П.	Хлеб ржаной	40	2.64		0.48		13.68	72.4	1.24
	Итого		33.9		18.8		87.39	653.8	24.76
Уплотненный полдник									
№ 145	Хлебцы рыбные	45	8.9		4.22		5.7	98	0.94
№1	Винегрет	150	3.2		7.36		17	147.3	19.5
№274	Булочка домашняя	60	5		7.1		26.2	185.4	-
№261	Чай с сахаром и молоком	150	1.56		1.6		14.3	74.5	1.33
П.П.	Хлеб пшеничный	40	3.08		1.2		19.9	104	0.44
	Итого		21.7		21.5		92.62	609.2	22.21
	Итого за день		71.5		70.5		249.95	1801.1	56.08

День/N рецептуры	Наименование блюд и изделий	Дети до 7 лет							
		Выход	Белки		Жиры		Углеводы	Калорийность	Вит «С»
			общие	в т.ч. жив.	общие	в т.ч. раст.			
4	**Завтрак**								
№118	Запеканка творожно-морковная	140	20.4		14.2		23	303	0.7
№248	Какао на молоке	180	4.4		4.8		22.1	157.4	1.43
П.П.	Хлеб пшеничный	30	2.31		0.9		14.94	78.6	0.33
П.П.	Масло сливочное	10	2.6	2.6	14.5		0.1	70.9	-
	Итого		29.71	2.6	34.4		60.14	609.9	2.46
Второй завтрак									
	Апельсин	150Д0	0.9		0		9.5	40	90
Обед									
№27	Борщ со сметаной	250/10	3.2		5.2		21.5	141	12.74
№134	Котлета рыбная	80	13.2		6.5		8	144	0.34
№206	Пюре картофельное	180	4.5		6.1		29	187.6	22.43
№241	Компот из сухих фруктов	180	0.18		0		21.5	83.97	0.65
П.П.	Хлеб ржаной	40	2.64		0.48		13.68	72,9	1.24
	Итого		23.72		18.28		93.68	628.97	37.4
Уплотненный полдник									
№2	Салат из свежих овощей	60	0.66		4		2.43	47.1	7.92
№294	Пирожок с отварным мясом	90	13.5		11.06		35	288	0.07
№ 263	Чай с сахаром	150	0.16		0.04		12	45.5	0.02
П.П.	Хлеб пшеничный	40	3.08		1.2		19.9	104	0.44
	Итого		17.4		16.3		93.82	484.6	8.45
	Итого за день		71.73		68.98		257.14	1763.47	138.31

День/N рецептуры	Наименование блюд и изделий	Дети до 7 лет							
		Выход	Белки		Жиры		Углеводы	Калорийность	Вит «С»
			общие	в т.ч. жив.	общие	в т.ч. раст.			
Завтрак									
№110	Омлет	80	6.5		8		2.68	113	0.14
№253	Кофейный напиток	180	3.9		4.5		21.6	138	1.17
П.П.	Хлеб пшеничный	30	2.31		0.9		14.94	78.6	0.33
П.П.	Масло сливочное	10	2.6	2.6	14.5		0.1	70.9	_
	Итого		15.31	2.6	27.9		39.32	400.5	1.64
Второй завтрак									
	Банан	130/90	1..35		0		18.9	80.1	13
Обед									
№23	Салат из зел. горошка	50	2.2		2.1		6.1	52	5
№38	Суп верм.на курином бульоне	250	2.6		2.66		17.7	104.9	6.08
№181	Куры отварные	70	22.2	22.2	8.6		0.7	169	1.65
№207	Морковно-картофельное пюре	200	3.99		5.9		23.6	155.4	12.75
	Огурец соленый	35	0.28		0		0.8	4.55	1.64
№237	Компот из апельсинов	180	0.1		0		20.5	82	10.8
П.П.	Хлеб ржаной	40	2.64		0.48		13.68	72.4	1.24
	Итого		31.81		17,64		76.98	588.25	39.16
Уплотненный полдник									
№145	Хлебцы рыбные	45	8.9		4.22		5.7	98	0.94
№1	Винегрет	150	3.2		7.36		17	147.3	19.5
№251	Кефир	150	4.2		4.8		13	109.4	1.05
П.П	Пастила или зефир	35	0.28		0		16.9	106.4	-
П.П.	Хлеб пшеничный	40	3.08		1.2		19.9	104	0.44
	Итого		19.66		17.58		73	565.1	21.93
	Итого за день		68.13		63.12		208.2	1633.95	75.73

День/N рецептуры	Наименование блюд и изделий	Дети до 7 лет							
		Выход	Белки		Жиры		Углеводы	Калорийность	Вит «С»
			общие	в т.ч. жив.	общие	в т.ч. раст.			
6	**Завтрак**								
№98	Каша рисовая молочная	200							1.11
№248	Какао на молоке	180	4.4		4.8		22.1	157	1.43
П.П.	Хлеб пшеничный	30	2.31		0.9		14.94	78.6	0.33
П.П.	Масло сливочное	10	2.6	2.6	14.5		0.1	70.9	-
	Итого		9.31	2.6	20.2		37.14	306.5	2.87
Второй завтрак									
	Яблоко	130/115	0.46		0		11.96	51.75	2.86
Обед									
№32	Рассольник со сметаной	205/10	2.5		5.2		18.8	131.1	8.38
№161	Шницель мясной	80	16.3		10.8		5.76	185.7	0.18
№80	Овощи тушеные	180.0	5.2		5.9		20.9	151.4	23.96
	Огурец соленый	35.0	0.3		0.0		0.8	4.6	1.64
№ 239	Компот из сухих фруктов	180	0.18		0		21.5	83.97	0.65
П.П.	Хлеб ржаной	40	2.64		0.48		13.68	72.4	1.24
	Итого		27.1		22.38		81.44	629.12	36.05
Уплотненный полдник									
№6	Салат из капусты с яблоками	60							
№286	Оладьи	90	6.6		11.9		33.16	267.3	0.49
№263	Чай с сахаром	150	4.2		4.8		13	109.4	0.02
П.П.	Хлеб пшеничный	40	3.08		1.2		19.9	104	0.44
	Итого		14.65		21.89		70.82	545.1	11.07
	Итого за день		51.52		64.47		201.36	1532.47	52.85

День/ № рецептуры	Наименование блюд и изделий	Дети до 7 лет							
		Выход	белки		жиры		углеводы	калорийность	Вит «С»
			общие	В т,ч. жив.	общие	в т.ч. раст.			
7	**Завтрак**								
№ 96	Каша пшенная молочная	200	7.68		9.7		32.1	246	1.11
№253	Кофейный напиток	180	3.9		4.5		21.6	138	1.17
П.П.	Хлеб пшеничный	30	2.31		0.9		14.94	78.6	0.33
П.П.	Масло сливочное	10	2.6	2.6	14.5		0.1	70.9	-
	Итого		16.5	2.6	29.6		68.74	533.5	2.61
	Второй завтрак								
	Банан	130/90	1.35		0		18.9	80.1	13
Обед									
№39	Суп картофельный с крупой	250	3.1		2.86		24	131.1	8.25
№152	Гуляш из говядины	50	16.3		10.8		5.76	185.7	0.60
№200	Капуста тушеная	150.0	5.2		5.9		20.9	151.4	36.8
№240	Компот из фруктов	180	0.18		0		21.5	83.9	0.81
П.П.	Хлеб ржаной	40	2.64		0.48		13.68	72.4	1.24
	Итого		24,3		17.2		61.84	493.4	47.7
Уплотненный полдник									
№128	Пудинг творожно-манный со смет.	130/10	20.8		16.7		21.5	320	0.58
N«271	Булочка осенняя	70	6.7		7.9		36.5	240.6	0.07
№251	Кефир	150	4.2		4.8		13	109.4	1.05
П.П.	Хлеб пшеничный	40	3.08		1.2		19.9	104	0.44
	Итого		34.8		30.6		102.42	774	2.14
	Итого за день		76.9		77.4		251.9	1881	65.15

День/N рецептуры	Наименование блюд и изделий	Дети до 7 лет							
		Выход	Белки		Жиры		Углеводы	Калорийность	Вит «С»
			общие	в т.ч. жив.	общие	в т.ч. раст.			
8	**Завтрак**								
№93	Каша геркулесовая молочная	200	6.55		10		22.3	202.3	1.11
№253	Кофейный напиток	180	3.9		4.5		21.6	138	1.17
П.П.	Хлеб пшеничный	30	2.31		0.9		14.94	78.6	0.33
П.П.	Масло сливочное	10	2.6	2.6	14.5		0.1	70.9	-
	Итого		15.36	2,6	29.9		58.94	489.8	2.61
Второй завтрак									
	Сок фруктовый	150	7.5				21	84	3
Обед									
№34	Свекольник со сметаной	205/10	4.3		5.22		25.6	157	10.38
№167	Мясное пюре с								
№186	Кашей гречневой								
№148	Бефстроганов в том. соусе	60/30	15.0		11.1		6.5	181.2	0.44
№186	Каша гречневая рассыпчатая	100	4.4		5.1		21.8	152.6	-
	Помидор свежий	35	0.4		0.0		1.46	7.3	2.9
№ 237	Компот из апельсинов	180	0.1		0		20.5	82	10.8
П.П.	Хлеб ржаной.	40	2.64		0.48		13.68	72.4	1.24
	Итого		22.53		16.63		63.89	495.52	25.76
Уплотненный полдник									
№134	Котлета рыбная	80	13.2		6.5		8	144	0.34
№206	Пюре картофельное	180	4.5		6.1		29	187.6	22.43
№263	Чай с сахаром	150	0.16		0		12	45.5	0.02
П.П.	Хлеб пшеничный	40	3.08		1.2		19.9	104	0.04
	Итого		20.94		13.8		92.62	481.1	23.23
	Итого за день		66.33		60.33		236.45	1550.42	54.6

День/N рецептуры	Наименование блюд и изделий	Дети до 7 лет							
		Выход	Белки		Жиры		Углеводы	Калорийность	Вит «С»
			общие	в т.ч. жив.	общие	в т.ч. раст.			
9	**Завтрак**								
№ 128	Пудинг твор.-ман.	200	21.4		14.2		22.2	300	1.13
	с джемом	25	0.12		0		17.2	66.2	0.35
№ 263	Чай с сахаром	180	0.2		0		15	56.8	0.02
П.П.	Хлеб пшеничный	30	2.31		0.9		14.94	78.6	0.33
П.П.	Масло сливочное	10	2.6	2.6	14.5		0.1	70.9	-
	Итого		26.63	2.6	29.6		69.44	572.5	1.83
Второй завтрак									
	Банан	130/90	1..35		0		18.9	80.1	13
Обед									
№24	Сельдь с луком	24	3		3.2		0.78	43.5	33.6
№42	Суп крестьянский со смет.	250/10	2		5.2		9.3	90	9.88
№ 162	Картофель отварной со сл.маслом	100/30	19.2		17		11.45	254.2	8.45
№ 204	Компот из сухих фруктов	180	4.5		6.1		29	187.6	25.96
П.П.	Хлеб ржаной	40	2.64		0.48		13.68	72.4	1.24
	Итого		26.52		23.58		75.63	598.17	79.78
Уплотненный полдник									
№9	Салат из моркови	60	0.73		3.9		7.7	66.1	4.17
Ms 104	Вермишель отварная с масл.	200	7.2		9		32.9	236.6	
Ms 251	Снежок	150	4.2		4.8		13	109.4	1.05
П.П.	Хлеб пшеничный	40	3.08		1.2		19.9	104	0.44
	Итого		15.21		18.9		103.12	516.1	5.66
	Итого за день		69.71		72.08		267.09	1766.87	100.27

День/N рецептуры	Наименование блюд и изделий	Дети до 7 лет							
		Выход	Белки		Жиры		Углеводы	Калорийность	Вит «С»
			общие	в т.ч. жив.	общие	в т.ч. раст.			
10	**Завтрак**								
№110	Омлет	80	6.5		8		2.68	113	0.14
№196	Зеленый горошек	35	1.75		0.07		4.83	25.5	3.5
№248	Какао на молоке	180	4.4		4.8		22.1	1.57	1,43
П.П.	Хлеб пшеничный	30	2.31		0.9		14.94	78.6	0.33
П.П.	Масло сливочное	10	2.6	2.6	14.5		0.1	70.9	-
	Итого		17.56	2.6	28.27		44.65	445	5.4
Второй завтрак									
	Яблоко	120	0.48		0		12.5	54	2.64
Обед									
№19	Салат из свеклы и моркови	60	0.84		3.99		5.6	59.4	3.99
№ 29	Бульон куриный с гренками	250/15	2.8		3.26		17	108	7.5
№183	Суфле куриное	90	24.6		13.1		5.5	240.2	1.36
№191	Рис отварной с том.пощгивой	3.0	3.2		4.3		29.8	172.0	-
№237	Компот из апельсинов	180	0.1		0		20.5	82	10.8
П.П.	Хлеб ржаной	40	2.64		0.48		13.68	72.4	1.24
	Итого		33.36		21.14		86.48	674.6	24.89
Уплотненный полдник									
№145	Хлебцы рыбные	50/	4.5		14.75		0.35	152	1.04
	с капустой тушеной	150	3.1		2.17		11.14	71.2	25.6
	Помидор	35	0.35		0.06		1.46	7.32	2.94
№251	Кефир	150	4.2		4.8		13	109.4	1.05
П.П.	Хлеб пшеничный	40	3.08		1.2		19.9	104	0.44
	Итого		15.23		22.98		78.33	443.92	31.07
	Итого за день		66.63		72.39		221.96	1617.52	64.0

Использовано:
Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении: Производственно-практическое издание: в 2 ч/Министерство образования и науки Челябинской области. Сост. Г.Н. Панкратова; под ред. В.В. Садырина. - Челябинск: Взгляд. 2006.

** Промышленный продукт