Десятидневное меню МАДОУ -детский сад №197

утверждаю:

Заведующий МАДОУ - детский сад №197

_____О.Г.Маркова

«_____2021г»

Подписано цифровой подписью: Заведующий МАДОУ-детский сад № 197 О.Г. Маркова
DN: cn=Заведующий МАДОУ-детский сад № 197 О.Г. Маркова, o, ou, email=mdou197@eduekb.ru, c=RU
Дата: 2021.09.08 15:23:53 +05'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/ 200	2,88	4,04	12,94	101,03	№ 4.8/4
	Какао с молоком	150/ 200	0,62	0,58	5,49	31,60	№ 7.285/1
	Батон с маслом сливочным	25/4 31/7	6,75	13,71	46,25	304,06	№ 7.035-1
Итого за завтрак:		329/ 439	10,25	18,33	64,68	437,23	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый(сад)	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 7.031
	Сок 0,2(ясли)	100					№ 7.033/2
Итого за 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/ 200	0,82	1,38	4,23	32,85	№ 4.6/2
	Пудинг из мяса говядины	70/ 80	23,26	24,34	1,00	351,67	№ 4.25/8
	Картофельное пюре	150/ 150	2,09	3,43	13,25	99,29	№ 7.021
	Компот из сухофруктов	150/ 200	0,25	0,02	9,00	39,18	№ 4.6/10
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	7,60 6,60	0,90 1,20	50,10 41,80	231,00 181,00	№8.103/№ 7.052 №7.003/№ 8.104
Итого за обед:		570/ 720	40,62	31,27	119,38	934,99	
Уплотненный полдник							
	Суфле творожное	120/ 150	12,17	14,83	13,13	261,57	№ 7.166
	Джем	8/10	0,38	0,00	69,50	265,00	№ 4.1/1/5
	Биокефир	200/ 200	2,80	3,20	4,00	56,00	№ 7.403/12
	Хлеб пшеничный	15/20	7,60	0,90	50,10	231,00	№7.144/№ 8.103
Итого за полдник		343/ 380	22,95	18,93	136,73	813,57	
Итого за день:		1342/ 1639	74,32	68,63	136,73	2231,79	

Прием пищи Неделя1	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Угле-воды	Энергетичес ценность	№ рецептуры
День 2							
Завтрак							
	Каша молочная ассорти(рис, Пшено)с маслом сливочным	150/ 200	2,48	3,22	12,10	64,38	№ 4.16/4
	Кофейный напиток с молоком	180/ 180	1,34	1,38	7,39	52,43	№ 7.13/10/1
	Батон с маслом и сыром	20/4/6 30/5/10	10,29	15,07	32,42	318,00	№4.4/13
Итого за завтрак:		360/ 425	14,11	19,67	51,91	434,81	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый(сад)	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 7.031
	Сок 0,2(ясли)	100					№ 7.033/2
Итого за 2 завтрак		100/ 100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и раст.маслом	30/ 50	1,62	5,96	11,10	106,99	№ 4.5/1
	Суп-пюре из птицы	150/ 200	4,90	5,77	3,37	84,97	№ 4.24/2
	Плов из отварного мяса говяд.	150/ 200	7,53	7,97	15,40	174,14	№ 4.5/8
	Компот из кураги и изюма	180/ 200	0,16	0,00	9,63	39,52	№ 4.4/10
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	7,60 6,60	0,90 1,20	50,10 41,80	231,00 181,00	№8.103/№ 7.052 №7.003/№ 8.104
Итого за обед:		560/ 740	28,41	21,8	131,40	817,62	
Уплотненный полдник							
	Макаронные изделия в молоке с маслом сливочным	150/ 200	2,49	3,03	8,88	78,86	№ 7.132
	Шанежка с картофелем	60/90	6,32	8,80	34,68	265,77	№7.148
	Чай с сахаром	150 /200	0,00	0,00	5,91	24,64	№ 7.354/5
	Хлеб пшеничный	15/20	7,60	0,90	50,10	231,00	№7.144/№ 8.103
Итого за полдник		375/ 510	16,41	12,73	99,57	600,27	
Итого за день:		1395/ 1775	59,43	54,30	292,98	1898,70	

Прием пищи Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Угле-воды	Энергетичес ценность	№ рецептуры
День 3							
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/ 200	2,61	2,72	14,21	98,22	№ 4.5/4
	Чай с молоком	150/ 200	0,66	0,71	5,61	33,45	№ 7.118/2
	Батон с маслом и сыром	20/4/6 30/5/10	10,29	15,07	32,42	318,00	№4.4/13
Итого за завтрак:		330/ 445	13,56	18,5	52,24	449,67	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый(сад)	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 7.031
	Сок 0,2(ясли)	100					№7.033/2
Итого за 2 завтрак		100/ 100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Борщ со сметаной	150/ 200	0,89	2,28	6,20	50,25	№ 4.2/2
	Биточки(котлеты)рыбные	70/ 80	13,58	2,20	8,16	134,66	№ 4.9/7
	Картофельное пюре	150/ 150	2,09	3,43	13,25	99,29	№ 7.021
	Компот из сухофруктов	150/ 200	0,25	0,02	9,00	39,18	№ 4.6/10
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	7,60 6,60	0,90 1,20	50,10 41,80	231,00 181,00	№8.103/№ 7.052 №7.003/№ 8.104
Итого за обед:		570/	31,01	10,03	128,51	735,38	
Уплотненный полдник							
	Омлет натуральный	100/ 100	8,96	11,02	2,17	160,16	№ 7.038/1
	Кисель из клюквы	150/ 200	0,10	0,01	12,17	53,43	№ 7.8/10/3
	Хлеб пшеничный	15/20	7,60	0,90	50,10	231,00	№7.144/№ 8.103
Итого за полдник		265/ 320	16,66	11,93	76,37	444,59	
Итого за день:		1265/ 1585	61,73	40,56	267,22	1675,64	

Прием пищи Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Угле-воды	Энергетичес ценность	№ рецептуры
День 4							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/ 200	2,94	3,29	13,43	103,74	№ 4.15/4
	Какао с молоком	150/ 200	0,62	0,58	5,49	31,60	№ 7.285/1
	Батон с маслом и сыром	20/4/6 30/5/10	10,29	15,07	32,42	318,00	№4.4/13
Итого за завтрак:		330/ 445	13,85	18,94	51,34	453,34	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый(сад)	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 7.031
	Сок 0,2(ясли)	100					№7.033/2
Итого за 2 завтрак		100/ 100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Суп-пюре гороховый	150/ 200	2,62	0,97	7,62	52,86	№ 4.29/2
	Котлета из мяса куры	60/ 80	19,23	4,93	7,76	164,75	№ 7.н347
	Капуста тушеная	150/ 150	2,33	1,89	11,58	68,91	№ 7.8/3
	Напиток шиповника	180/ 180	0,24	0,00	10,91	45,00	№ 7.15/10/1
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	7,60 6,60	0,90 1,20	50,10 41,80	231,00 181,00	№8.103/№ 7.052 №7.003/№ 8.104
Итого за обед:		590/ 700	38,62	9,89	129,77	743,52	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога с морковью	120/ 120	11,04	15,21	18,33	279,26	№ 7.18/5/2
	Сгущенное молоко	15/ 15	7,40	8,73	57,33	327,68	№ 7.004
	Чай с молоком	150/ 200	0,66	0,71	5,61	33,45	№ 7.118/2
	Хлеб пшеничный	15/20	7,60	0,90	50,10	231,00	№7.144/№ 8.103
Итого за полдник		300/ 355	26,70	25,55	131,37	871,39	
Итого за день:		1320/ 1600	79,67	54,48	322,58	2114,25	

Прием пищи Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Угле-воды	Энергетичес ценность	№ рецептуры
День 5							
Завтрак							
	Каша пшенная	150/ 200	2,94	3,29	13,05	104,24	№ 4.11/4
	Кофейный напиток с молоком	180/ 180	1,34	1,38	7,39	52,43	№7.13/10/1
	Батон с маслом сливочным	25/4 31/7	6,75	13,71	46,25	304,06	№ 7.035-1
Итого за завтрак:		359/ 418	11,03	18,38	66,69	460,73	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый(сад)	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 7.031
	Сок 0,2(ясли)	100					№ 7.033/2
Итого за 2 завтрак		100/ 100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Салат из моркови с яблоком и растит. маслом	45/ 60	1,04	0,80	12,29	95,01	№ 4.11/1
	Суп из овощей со сметаной	150/ 200	0,78	2,73	4,79	45,14	№ 4.14/2
	Гуляш из мяса говядины	60/ 80	14,70	14,95	4,63	234,50	№ 4.11/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120/ 120	4,95	4,93	30,68	180,60	№ 8.44/3
	Компот из сухофруктов	150/ 200	0,25	0,02	9,00	39,18	№ 4.6/10
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	7,60 6,60	0,90 1,20	50,10 41,80	231,00 181,00	№8.103/№ 7.052 №7.003/№ 8.104
Итого за обед:		575/ 750	35,92	25,53	153,29	1006,43	
Уплотненный полдник							
	Рагу из овощей	150/ 150	1,57	2,53	10,89	73,93	№ 7.18/3
	Ватрушка с повидлом	60/ 90	6,98	5,64	58,37	336,26	№ 7.150
	Чай с лимоном	150/ 200	0,02	0,00	6,47	27,36	№ 7.022-3
	Хлеб пшеничный	15/20	7,60	0,90	50,10	231,00	№7.144/№ 8.103
Итого за полдник		375/ 460	16,17	9,07	125,83	668,55	
Итого за день:		1409/ 1728	63,62	53,08	355,91	2181,71	
Среднее значе-ние за период:		6731/ 8327	338,77	271,05	1375,42	10102,09	

Прием пищи Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Угле-воды	Энергетичес ценность	№ рецептуры
День 6							
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/ 200	2,62	3,76	12,97	97,13	№ 4.8/4
	Какао с молоком	150/ 200	0,62	0,58	5,49	31,60	№ 7.285/1
	Батон с маслом сливочным	25/4 31/7	6,75	13,71	46,25	304,06	№ 7.035-1
Итого за завтрак:		329/ 438	9,99	18,05	64,71	432,79	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый(сад)	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 7.031
	Сок 0,2(ясли)	100					№ 7.033/2
Итого за 2 завтрак		100/ 100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30/ 50	1,38	7,42	10,57	116,22	№ 4.20/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150/ 200	0,93	2,34	7,01	56,47	№ 4.11/2
	Запеканка картофельная, Фаршированная отварным мясом говядины	150/ 200	7,68	7,19	15,67	154,07	№ 4.36/8
	Компот из сухофруктов	150/ 200	0,25	0,02	9,00	39,18	№ 4.6/10
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	7,60	0,90	50,10	231,00	№8.103/№ 7.052 №7.003/№ 8.104
Итого за обед:		540/ 730	17,84	17,87	92,35	596,94	
Уплотненный полдник							
	Запеканка из творога	120/ 150	13,27	16,27	12,67	250,89	№ 4.9/5
	Джем	8/ 10	0,38	0,00	69,50	265,00	№ 4.1/1/5
	Ряженка	200/ 200	3,00	6,00	4,10	84,00	№ 7.365
	Хлеб пшеничный	15/20	7,60	0,90	50,10	231,00	№7.144/№ 8.103
Итого за полдник		343/ 380	24,25	23,17	136,37	830,89	
Итого за день:		1312/ 1648	52,58	59,19	303,53	1906,62	

Прием пищи Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Угле-воды	Энергетичес ценность	№ рецептуры
День 7							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/ 200	2,38	3,20	13,04	95,89	№ 4.7/4
	Кофейный напиток с молоком	150/ 200	1,40	1,41	8,59	58,07	№ 7.067
	Батон с маслом и сыром	20/4/6 30/5/10	10,29	15,07	32,42	318,00	№4.4/13
Итого за завтрак:		330/ 445	14,07	19,68	54,05	471,96	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый(сад)	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 7.031
	Сок 0,2(ясли)	100					№7.033/2
Итого за 2 завтрак		100/ 100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит.мас	30/ 50	2,24	15,20	6,92	169,14	№ 4.19/1
	Свекольник со сметаной	150/ 200	0,88	2,29	7,02	53,33	№ 4.5/2
	Биточки (котлеты)из мяса говядины	60/ 80	14,21	14,31	6,88	235,55	№ 4.14/8
	Макаронные изделия отварные	100/ 110	3,92	2,33	27,28	154,72	№ 7.н151-8
	Компот из кураги и изюма	180/ 180	0,16	0,00	9,63	39,52	№ 7.4/10/1
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	7,60 6,60	0,90 1,20	50,10 41,80	231,00 181,00	№8.103/№ 7.052 №7.003/№ 8.104
Итого за обед:		580/ 700	35,61	36,23	149,63	1064,26	
Уплотненный полдник							
	Картофель в молоке	130/ 130	2,12	2,52	13,11	89,49	№ 7.2/3/2
	Сдоба обыкновенная	50/ 60	8,88	6,38	56,28	345,74	№ 4.8/12
	Чай с сахаром	150/ 200	0,00	0,00	4,54	18,95	№ 7.354/2
	Хлеб пшеничный	15/20	7,60	0,90	50,10	231,00	№7.144/№ 8.103
Итого за полдник		345/ 410	18,60	9,80	1234,03	685,18	
Итого за день:		1355/ 1655	68,78	65,81	337,81	2267,4	

Прием пищи Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Угле-воды	Энергетичес ценность	№ рецептуры
День 8							
Завтрак							
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/ 200	2,27	3,33	11,10	90,63	№ 7.043
	Чай с молоком	180/ 180	0,66	0,71	5,61	33,70	№ 7.12/10/1
	Батон с маслом сливочным	25/4 31/7	6,75	13,71	46,25	304,06	№ 7.035-1
Итого за завтрак:		359/ 418	9,68	17,75	62,96	428,39	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый(сад)	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 7.031
	Сок 0,2(ясли)	100					№ 7.033/2
Итого за 2 завтрак		100/ 100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой ,луком и раст.маслом	30/ 50	1,72	6,82	13,63	115,95	№ 4.4/1
	Суп картофельный со сметаной	150/ 200	0,67	1,26	5,09	36,29	№ 4.12/2
	Кнели рыбные паровые(ясли) Рыба жареная(сад)	70 80	14,01 17,39	7,60 3,16	4,57 3,19	183,36 156,55	№ 4.10/7 № 4.5/7
	Рис припущ.с овощами	100/ 130	2,27	4,41	17,99	125,59	№ 7.179
	Компот из сухофруктов	150/ 200	0,25	0,02	9,00	39,18	№ 4.6/10
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	7,60 6,60	0,90 1,20	50,10 41,80	231,00 181,00	№8.103/№ 7.052 №7.003/№ 8.104
Итого за обед:		560/ 740	33,12/ 36,5	22,21/ 17,77	142,18/ 140,8	1053,17/ 885,56	
Уплотненный полдник							
	Омлет натуральный(ясли) Омлет с сыром(сад)	100 110	8,96 10,92	11,02 12,95	2,17 1,98	160,16 188,15	№ 7.038/1 № 7.167/2
	Кисель из клюквы	150/ 200	0,10	0,01	12,17	53,43	№ 7.8/10/3
	Хлеб пшеничный	15/20	7,60	0,90	50,10	231,00	№7.144/№ 8.103
Итого за полдник		265/ 330	16,66/ 18,62	11,93/ 13,86	64,44/ 64,25	444,59/ 472,58	
Итого за день:		1284/ 1588	59,96/ 65,3	51,99/ 49,48	279,68/ 278,11	1972,53/ 1832,53	

Прием пищи Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Угле-воды	Энергетичес ценность	№ рецептуры
День 9							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/ 200	2,34	3,50	10,70	87,10	№ 7.080
	Какао с молоком	150/ 200	0,62	0,58	5,49	31,60	№ 7.285/1
	Батон с маслом и сыром	20/4/6 30/5/1	10,29	15,07	32,42	318,00	№4.4/13
Итого за завтрак:		330/ 445	13,25	19,15	48,61	436,7	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый(сад)	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№7.031
	Сок 0,2(ясли)	100					№7.033/2
Итого за 2 завтрак		100/ 100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст.ма	30 50	2,40	8,37	9,00	133,08	№ 4.32/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150/ 200	0,88	1,53	6,09	44,48	№ 4.20/2
	Бигус с мясом куры	180/ 180	8,85	4,07	5,91	100,09	№ 7.350/1
	Напиток из шиповника	180/ 180	0,24	0,00	10,91	45,00	№ 7.15/10/1
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	7,60 6,60	0,90 1,20	50,10 41,80	231,00 181,00	№8.103/№ 7.052 №7.003/№ 8.104
Итого за обед:		600/ 690	26,57	16,07	123,81	734,65	
Уплотненный полдник							
	Запеканка из творога с яблоками	120/ 120	11,35	19,88	19,87	301,20	№ 7.16/5/2
	Сгущенное молоко	15/ 15	7,40	8,73	57,33	327,68	№ 7.004
	Чай с лимоном	150/ 200	0,02	0,00	6,47	27,36	№ 7.022-3
	Хлеб пшеничный	15/20	7,60	0,90	50,10	231,00	№7.144/№ 8.103
Итого за полдник		300/ 355	26,37	29,51	133,77	887,24	
Итого за день:		1330/ 1590	66,69	64,83	316,29	2104,59	

Прием пищи Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Угле-воды	Энергетичес ценность	№ рецептуры
День 10							
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная с Маслом сливочным	150/ 200	2,29	3,16	11,10	89,87	№ 4.4/4
	Кофейный напиток с молоком	180/ 180	1,34	1,38	7,39	52,43	№7.13/10/1
	Батон с маслом сливочным	25/4 31/7	6,75	13,71	46,25	304,06	№ 7.035-1
Итого за завтрак:		359/ 418	10,38	18,25	64,74	446,36	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый(сад)	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 7.031
	Сок 0,2(ясли)	100					№7.033/2
Итого за 2 завтрак		100/ 100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Салат из моркови с раст.масл.	30/ 50	1,10	5,93	12,17	109,48	№ 4.10/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/ 200	0,85	2,34	5,48	48,67	№ 4.31/2
	Котлета из мяса говядины	60/ 80	17,02	15,62	5,17	253,42	№ 7.163
	Картофельное пюре	150/ 150	2,09	3,43	13,25	99,29	№ 7.021
	Компот из чернослива и изюм	180/ 180	0,16	0,00	11,71	48,19	№ 7.5/10/1
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	7,60 6,60	0,90 1,20	50,10 41,80	231,00 181,00	№8.103/№ 7.052 №7.003/№ 8.104
Итого за обед:		630/ 750	35,42	29,42	139,68	971,05	
Уплотненный полдник							
	Рис в молоке со слив. масл.	150/ 180	1,98	2,53	7,53	65,66	№7.253-1
	Манник	68/ 68	11,10	13,78	64,84	458,99	№ 7.103/4
	Чай с сахаром	150 /200	0,00	0,00	5,91	24,64	№ 7.354/5
	Хлеб пшеничный	15/20	7,60	0,90	50,10	231,00	№7.144/№ 8.103
Итого за полдник		383/ 468	20,68	17,21	128,38	780,29	
Итого за день:		1472/ 1736	66,98	64,98	342,9	2243,7	
Среднее значен ие за период:		6753/ 8217	314,99/ 320,33	306,8/ 304,29	1580,21/ 1578,64	10494,46/ 10354,84	