

Детский сад на Общинной. Меню цикличное 10-ти дневное. Возрастная группа 3-7 лет.

День 1						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Каша манная молочная	200	5,6	9,8	38,4	264	1
Чай черный заварной с сахаром	200	0,2		15	116	
Лимон	5	0,05	0,01	0,15	1,7	2,65
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,1	36,0	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		10	20,31	68,65	562,7	3,72
Завтрак 2						
Молоко "Фруто няня" 0.2л."	200	5,9	6,8	9,9	123	
Итого:		5,9	6,8	9,9	123	0
Обед						
Винегрет овощной	50	0,7	1,8	3,65	32	8,1
Щи из свежей капусты с говядиной	200	2,4	3,6	16	108	6,69
Чахохбили из курицы	100	16,2	7,6	2,3	142,2	
Рис припущенный	150	4,5	7	23,2	180	
Компот из свежих яблок	200	0,6		32,01	124	0,72
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		28,3	20,6	99,36	693,6	15,51
Полдник усиленный						
Овощная нарезка	50	0,5	3,6	2,1	43	22,5
Шницель натуральный рубленый	60	13	8	4,02	123	
Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,1	6,7	22	163	17,82
Булочка сдобная с сахаром	60	4,2	4,7	26,4	135	
Компот из сухофруктов	200	0,48		32,43	133,4	1,98
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		23,68	23,3	101,85	667,4	42,3
Итого за день:		67,88	71,01	279,76	2046,7	61,53

День 2						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Омлет натуральный	100	7,12	11,6	26,4	238	0,42
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	118,6	1,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,1	36,0	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		16,17	27,1	74	537,6	2,09
Завтрак 2						
Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18
Итого:		2,7	0,9	37,8	172,8	18
Обед						
Овощная нарезка	50	0,55	3,02	1,89	37	6,6
Суп Рассольник	200	12,4	4,21	16,26	118,6	6,6
Гуляш из говядины	100	10,6	5,4	5,6	115	1,23
Гречка отварная	150	5,51	4,51	26,43	168,45	
Кисель из с/м ягод	200	0,2		4,8	22,4	12,4
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		33,16	17,74	77,18	568,85	26,83
Полдник усиленный						
Салат Витаминный	50	0,65	2,2	3,5	36	6,6
Кнели куриные	60	7,2	6	0,9	84	
Макароны отварные с сыром	150	9,2	8,9	37,7	168,45	
Мармелад	50	0,15		24,24	93	
Компот из плодов шиповника	200	0,6		16,6	120,4	1,2
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		20,2	17,4	97,84	571,85	7,8
Итого за день:		72,23	63,14	286,82	1851,1	54,72

День 3						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Каша гречневая на молоке	200	1,35	2,9	12,50	78,1	
Чай черный заварной с сахаром	200	0,2		15	116	
Лимон	5	0,05	0,01	0,15	1,7	2,65
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,1	36,0	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		5,75	13,41	42,75	376,8	2,72
Завтрак 2						
Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	18
Итого:		0,72	0,72	17,64	84,6	18
Обед						
Салат с капустой огурцом и морковью	50	0,4	4,64	1,22	34,2	13,8
Суп лапша домашняя	200	2,24	4,43	11,2	92,6	0,4
Запеканка картофельная с мясом	200	16	15,68	11,4	234	4,48
Компот из сухофруктов	200	0,68		2,34	88,2	110
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		23,22	25,35	48,36	556,4	128,68
Полдник усиленный						
Овощная нарезка	50	2	1,2	3,5	33	
Треска под маринадом	60	9,8	3,2	4,9	88,3	0,13
Кус- кус	150	5,7	0,2	32,7	168,0	
Кекс Зебра	100	5,2	20,6	37,0	217	
Компот из яблок и груш	200	0,6		32,01	124	0,72
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		25,7	25,5	125,01	700,3	0,85
Итого за день:		55,39	64,98	233,76	1718,1	150,25

День 4						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Запеканка творожная	100	10,7	19,2	2	199	0,2
Сгущенка порц	20	1	0	11,4	50	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	118,6	1,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,1	36,0	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		20,75	34,7	61	548,6	1,87
Завтрак 2						
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	6	3	27	114	1,2
Итого:		6	3	27	114	1,2
Обед						
Салат Весна	50	1,26	2,4	5,1	37,5	7,25
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	83	8,53
Котлеты мясные в панировке	60	16,2	7,6	2,3	142,2	
Макароны отварные	150	9,2	8,9	37,7	168,45	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	30,6	118,2	2,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		32,36	23,86	108,38	656,75	18,38
Полдник усиленный						
Овощная нарезка	50	1,35	2,6	1,4	34,2	7
Плов с курицей	200	11,4	12	6	127	
Зефир	50	0,4		35,9	146	
Кисель из с/м ягод	200	0,1		22	83	0,72
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		15,65	14,9	80,2	460,2	7,72
Итого за день:		74,76	76,46	276,58	1779,55	29,17

День 5						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Каша рисовая на молоке	200	17,6	4,2	14,2	168	0,33
Чай черный заварной с сахаром	200	0,2		15	116	
Лимон	5	0,05	0,01	0,15	1,7	2,65
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,1	36,0	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		22	14,71	44,45	466,7	3,05
Завтрак 2						
Груша	180	0,72	0,72	17,64	84,6	18
Итого:		0,72	0,72	17,64	84,6	18
Обед						
Салат из свеклы и сыра	50	2,7	7,1	3,6	65,95	3,85
Бульон куриный с яйцом и сухариками	200	8,96	2,16	4,64	74,4	4,6
Жаркое по домашнему с говядиной	200	13,2	18	1,9	160,0	
Компот из с/м ягод	200	0,6		32,01	124	0,72
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		29,36	27,86	64,35	531,75	9,17
Полдник усиленный						
Овощная нарезка	50	0,4	2,1	3,6	33,6	9,25
Котлеты рыбные в панировке (треска/горбуша)	60	8,9	5,4	0,8	85	
Гречка отварная	150	4,5	7	23,2	180	
Ватрушка с творогом	80	4,8	12	24,24	123	
Компот из сухофруктов	200	0,2		4,8	20,4	12,4
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		21,2	26,8	71,54	512	21,65
Итого за день:		73,28	70,09	197,98	1595,05	51,87

День 6						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Каша манная молочная	200	3	8,2	20	172	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	118,6	1,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,1	36,0	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		12,05	23,7	67,6	471,6	1,67
Завтрак 2						
Молоко "Фруто няня" 0.2л."	200	5,9	6,8	9,9	123	
Итого:		5,9	6,8	9,9	123	0
Обед						
Овощная нарезка	50	0,55	3,02	1,89	37	6,6
Щи зеленые	200	2,32	2	15,03	96	6,6
Шницель натуральный рубленый	60	7,2	6	0,9	84	
Рис отварной	150	5,51	4,51	26,43	168,45	
Кисель из с/м ягод	200	0,2		4,8	22,4	12,4
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		19,68	16,13	71,25	515,25	25,6
Полдник усиленный						
Салат Витаминный	50	1,26	2,4	5,1	37,5	7,25
Котлеты куриные рубленые из птицы	60	11,7	11,7	6,4	156	
Рагу из овощей	150	9,2	8,9	37,7	168,45	
Булочка сдобная с сахаром	60	5,1	4,6	38,4	180	
Напиток из плодов шиповника	200	0,68		2,34	88,2	110
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		30,34	27,9	104,84	700,15	117,25
Итого за день:		67,97	74,53	253,59	1810	144,52

День 7						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Омлет натуральный с сыром	100	12,4	18,6	1,8	224	
Чай черный заварной с сахаром	200	0,2		8	32	
Лимон	5	0,05	0,01	0,15	1,7	2,65
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,1	36,0	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		16,8	29,11	25,05	438,7	2,72
Завтрак 2						
Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18
Итого:		2,7	0,9	37,8	172,8	18
Обед						
Салат с капустой курурузой огурцом	50	0,7	5	3,65	62,55	8,1
Борщ с говядиной	200	1,4	3,9	8,74	83,0	
Гуляш из говядины	100	16,2	7,6	2,3	142,2	
Гречка отварная	150	4,5	7	23,2	180	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	30,6	118,2	2,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		26,94	24,33	90,69	693,35	10,7
Полдник усиленный						
Овощная нарезка	50	0,5	3,6	2,1	43	22,5
Запеканка из печени	60	6,1	12,3	4	159	
Картофель отварной с маслом	150	3,9	19,3	29,4	313,5	
Печенье	50	4,3	4,3	32,4	202	
Кисель из с/м ягод	200	0,1		22	83	0,72
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		17,3	39,8	104,8	870,5	23,22
Итого за день:		63,74	94,14	258,34	2175,35	54,64

День 8						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Каша овсяная молочная	200	16,9	5,6	18,6	98	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	118,6	1,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,1	36,0	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		25,95	21,1	66,2	397,6	1,67
Завтрак 2						
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	6	3	27	114	1,2
Итого:		6	3	27	114	1,2
Обед						
Салат Весна	50	1,35	2,6	1,4	34,2	7
Бульон куриный с яйцом и сухариками	200	1,6	4,16	10,48	83	8,53
Тефтели мясные на пару	60	5,26	10,86	6	144	
Спагетти отварные	150	9,2	8,9	37,7	168,45	
Компот из с/м ягод	200	0,6		32,01	124	0,72
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		21,91	27,12	109,79	661,05	16,25
Полдник усиленный						
Винегрет овощной	50	4,55	11,7	3,05	136	18,75
Жаркое с курицей	200	10,1	8,8	0,2	121,2	
Кекс с бананом	80	2,4	10,4	33,6	240	
Компот из сухофруктов	200	0,2		4,8	22,4	12,4
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		19,65	31,2	56,55	589,6	31,15
Итого за день:		73,51	82,42	259,54	1762,25	50,27

День 9						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Запеканка творожная с бананом	100	7,12	11,6	26,4	238	0,42
Сгущенка порц	20	1	0	11,4	50	
Чай черный заварной с сахаром	200	0,2		15	116	
Лимон	5	0,05	0,01	0,15	1,7	2,65
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,1	36,0	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		12,52	22,11	68,05	586,7	3,14
Завтрак 2						
Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	18
Итого:		0,72	0,72	17,64	84,6	18
Обед						
Салат из свежих овощей	50	0,55	3,02	1,89	37	6,6
Суп лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	95,6	1,6
Котлеты рыбные в панировке (треска/горбуша)	60	11,4	11,9	36,7	120	
Рис отварной с овощами	150	3,44	3,9	29,9	167	1,52
Кисель из с/м ягод	200	0,68		2,34	88,2	110
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		22,37	24,22	104,83	615,2	119,72
Полдник усиленный						
Салат из капусты с огурцом и кукурузой	50	0,65	2,2	3,5	36	6,6
Чахохбили из курицы	100	6,9	8,9	3,3	119	5,3
Булгур отварной	150	4,6	0,4	21,1	124	
Зефир	50	0,4		35,9	146	
Компот из плодов шиповника	200	0,2	0,2	30,6	118,2	2,6
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		15,15	12	109,3	613,2	14,5
Итого за день:		50,76	59,05	299,82	1899,7	155,36

День 10						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	200	6,8	13,8	42,6	294	1,06
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	118,6	1,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,1	36,0	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		15,85	29,3	90,2	593,6	2,73
Завтрак 2						
Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,6	5	22	156	0,6
Итого:		5,6	5	22	156	0,6
Обед						
Салат из свеклы отварной с горошком конс.	50	0,6	1,7	3,2	29	12,8
Суп гороховый	200	8,96	2,16	4,64	74,4	4,6
Котлеты рубленные из птицы	60	11,7	11,7	6,4	156	
Макароны отварные с сыром	150	9,2	8,9	37,7	168,45	
Компот из свежих яблок и с/м ягод	200	0,2		4,8	22,4	12,4
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		34,56	25,06	78,94	557,65	29,8
Полдник усиленный						
Овощная нарезка	50	1,26	2,4	5,1	37,5	7,25
Жаркое по домашнему с говядиной	200	17,2	8,4	36,45	316	
Ватрушка с творогом	80	4,8	12	24,24	123	
Компот из свежих яблок	200	0,1		22	83	0,72
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		25,76	23,1	102,69	629,5	7,97
Итого за день:		81,77	82,46	293,83	1936,75	41,1