

Детский сад на Фигурной. Меню цикличное 10-ти дневное. Возрастная группа 1-3 года.

Согласовано

День 1						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Каша манная молочная	150	4,2	7,35	29	198	0,75
Чай черный заварной с сахаром	150	0,15		11	87	
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:		8,55	17,86	55,25	467,7	3,47
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	40	0,7	1,8	3,65	32	8,1
Щи из свежей капусты с говядиной	150	1,8	2,7	12	81	5,02
Чахохбили из курицы	70	11,34	5,3	1,61	99,0	
Рис припущенный	100	3,02	4,6	15,5	120	
Компот из свежих яблок	150	0,45		24	93	0,54
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		21,21	15	78,96	532,4	13,66
Полдник усиленный						
Овощная нарезка	40	0,5	3,6	2,1	43	22,5
Шницель натуральный рубленый	50	10,7	5,5	3,34	102	
Картофельное пюре со сливочным маслом	100	2	4,4	14,74	109	11,94
Булочка сдобная с сахаром	60	2,65	2,96	16,63	85,6	
Компот из сухофруктов	150	0,36		24	99,7	1,49
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		18,61	16,76	75,71	509,3	35,93

Итого за день:		54,27	56,42	219,82	1632,4	53,06
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------

День 2						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Омлет натуральный	80	5,34	8,7	19,8	178,5	0,32
Какао с молоком	150	3,6	3,75	24,3	88,9	1,2
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:		13,09	22,95	59,2	448,4	1,59
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	40	0,55	3,02	1,89	37	6,6
Суп Рассольник	150	9,3	3,16	12,2	88,5	4,9
Гуляш из говядины	70	8,8	4,48	4,65	99,45	1,02
Гречка отварная	100	3,69	3,02	17,71	113	
Кисель из с/м ягод	150	0,15		3,6	16,8	9,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		26,39	14,28	62,25	462,15	21,82
Полдник усиленный						
Салат Витаминный	40	0,65	2,2	3,5	36	6,6
Кнели куриные	40	5,9	4,9	0,75	69,7	
Макароны отварные с сыром	100	6,16	5,9	25,2	112,8	
Мармелад	50	0,15		24,24	93	
Компот из плодов шиповника	150	0,45		12,45	90,3	0,9
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		15,71	13,3	81,04	471,8	7,5
Итого за день:		57,89	51,43	240,29	1555,15	48,91

День 3						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Каша гречневая на молоке	150	1,35	2,9	12,50	78,1	
Чай черный заварной с сахаром	150	0,15		11	87	
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:		5,7	13,41	38,75	347,8	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	40	0,4	4,64	1,22	34,2	13,8
Суп лапша домашняя	150	1,68	3,32	8,4	69,45	0,3
Запеканка картофельная с мясом	150	12	11,7	8,55	175,5	3,36
Компот из сухофруктов	150	0,51		1,76	66	82
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		18,49	20,26	42,13	452,55	99,46
Полдник усиленный						
Овощная нарезка	40	2	1,2	3,5	33	
Треска под маринадом	50	8,13	2,66	4,07	59	0,11
Кус- кус	100	3,82	0,1	21,9	112,6	
Кекс Зебра	50	3,28	12,9	23,3	136	
Компот из свежих яблок и груш	150	0,45		24	93	0,54
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		20,08	17,19	91,67	503,56	0,65
Итого за день:		44,99	51,58	190,19	1388,51	120,83

День 4						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Запеканка творожная	100	8,56	15,36	1,6	159,2	0,16
Сгущенка порц	20	1	0	11,4	50	
Какао с молоком	150	3,6	3,75	24,3	88,9	1,2
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:		17,31	29,61	52,4	479,1	1,43
Завтрак 2						
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	4,5	2,25	20,25	85,5	0,9
Итого:		4,5	2,25	20,25	85,5	0,9
Обед						
Салат Весна	40	1,26	2,4	5,1	37,5	7,25
Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,12	7,86	62,2	6,4
Котлеты мясные в панировке	50	11,34	5,3	1,61	99,0	
Макароны отварные	100	6,16	5,96	25,2	112,5	
Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	22,95	88,65	1,95
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		24,01	17,53	84,92	507,25	15,6
Полдник усиленный						
Овощная нарезка	40	1,35	2,6	1,4	34,2	7
Плов с курицей	150	9,46	9,96	4,9	105,4	
Зефир	50	0,4		35,9	146	
Кисель из с/м ягод	150	0,08		16,5	62,25	0,54
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		13,69	12,86	73,6	417,85	7,54
Итого за день:		59,51	62,25	231,17	1489,7	25,47

День 5						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Каша рисовая на молоке	150	14,08	3,36	11,36	134,4	0,26
Чай черный заварной с сахаром	150	0,15		11	87	
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:		18,43	13,87	37,61	404,1	2,98
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	40	2,7	7,1	3,6	65,95	3,85
Бульон куриный с яйцом и сухариками	150	6,72	1,62	3,48	55,8	3,45
Жаркое по домашнему с говядиной	150	10,96	14,9	1,6	132,8	
Компот из с/м ягод	150	0,45		24	93	0,54
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		24,73	24,22	54,86	454,95	7,84
Полдник усиленный						
Овощная нарезка	40	0,4	2,1	3,6	33,6	9,25
Котлеты рыбные в панировке (треска/горбуша)	50	7,39	4,48	0,66	70,55	
Гречка отварная	100	3,02	4,6	15,5	120	
Ватрушка с творогом	70	4,8	12	24,24	123	
Компот из сухофруктов	150	0,15		3,6	15,3	9,3
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		18,16	23,48	62,5	432,45	18,55
Итого за день:		62,04	62,29	172,61	1376,1	47,37

День 6						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Каша манная молочная	150	2,25	6,15	15	129	
Какао с молоком	150	3,6	3,75	24,3	88,9	1,2
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,1	36,0	0,07
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		10	20,4	54,4	398,9	1,27
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	40	0,55	3,02	1,89	37	6,6
Щи зеленые	150	1,75	1,5	11,27	72	4,95
Шницель натуральный рубленый	50	5,9	4,98	0,75	69,7	
Рис отварной	100	3,69	3,02	17,71	112,56	
Кисель из с/м ягод	150	0,15		3,6	15,3	9,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		15,94	13,12	57,42	413,96	20,85
Полдник усиленный						
Овощная нарезка	40	1,26	2,4	5,1	37,5	7,25
Котлеты куриные рубленые из птицы	50	9,71	9,71	4,03	104,52	
Рагу из овощей	100	6,16	5,96	25,2	112,5	
Булочка сдобная с сахаром	60	5,1	4,6	38,4	180	
Напиток из плодов шиповника	150	0,51		1,76	66	82
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		25,14	22,97	89,39	570,52	89,25
Итого за день:		56,98	63,29	211,11	1506,38	111,37

День 7						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Омлет натуральный с сыром	80	9,92	14,88	1,44	179	
Чай черный заварной с сахаром	150	0,15		6	24	
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:		14,27	25,39	22,69	385,7	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	40	0,7	5	3,65	62,55	8,1
Борщ с говядиной	150	0,9	3,0	6,65	62,0	
Гуляш из говядины	70	11,34	5,3	1,61	99,0	
Гречка отварная	100	3,02	4,6	15,5	120	
Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	22,95	88,65	1,95
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		19,96	18,65	72,56	539,6	10,05
Полдник усиленный						
Салат Летний	40	0,5	3,6	2,1	43	22,5
Запеканка из печени	50	5,2	10,4	3,5	138	
Картофель отварной	100	2,6	12,9	19,7	210,0	
Печенье весовое	50	4,3	4,3	32,4	202	
Кисель из с/м ягод	150	0,08		16,5	62,25	0,54
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		15,08	31,5	89,1	725,25	23,04
Итого за день:		52,01	76,44	222,15	1823,35	53,81

День 8						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Каша овсяная молочная	150	13,52	4,48	14,88	78,4	
Какао с молоком	150	3,6	3,75	24,3	88,9	1,2
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:		21,27	18,73	54,28	348,3	1,27
Завтрак 2						
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	4,5	2,25	20,25	85,5	0,9
Итого:		4,5	2,25	20,25	85,5	0,9
Обед						
Салат Весна	40	1,35	2,6	1,4	34,2	7
Бульон куриный с яйцом и сухариками	150	1,2	3,12	7,86	62,2	6,4
Тефтели мясные на пару	50	4,37	9,01	4,98	119,52	
Спагетти отварные	100	6,16	5,96	25,2	112,5	
Компот из с/м ягод	150	0,45		24	93	0,54
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		17,43	21,29	85,64	528,82	13,94
Полдник усиленный						
Винегрет овощной	40	2	1,2	3,5	33	
Жаркое с курицей	150	8,38	7,3	0,17	100,6	
Кекс с бананом	50	1,51	6,55	21,17	151,2	
Компот из сухофруктов	150	0,08		16,5	62,25	0,54
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		14,37	15,35	56,24	417,05	0,54
Итого за день:		57,57	57,62	216,41	1379,67	16,65

День 9						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Запеканка творожная с бананом	100	5,34	8,7	19,8	178,5	0,32
Сгущенка порц	20	1	0	11,4	50	
Чай черный заварной с сахаром	150	0,15		11	87	
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:		10,69	19,21	57,45	498,2	3,04
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	150	1,8	3,6	8,85	71,7	1,2
Котлеты рыбные в панировке (треска/горбуша)	50	9,46	9,88	30,46	99,6	
Рис отварной с овощами	100	2,3	2,61	20,03	111,89	1,02
Кисель из с/м ягод	150	0,51		1,76	66	82
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		18,52	19,71	85,19	493,59	90,82
Полдник усиленный						
Салат Витаминный	40	0,65	2,2	3,5	36	6,6
Чахохбили из курицы	70	4,83	6,23	2,31	83,3	3,71
Булгур отварной	100	3,08	0,27	14,4	83,08	
Зефир	50	0,4		35,9	146	
Компот из плодов шиповника	150	0,15	0,15	22,95	88,65	1,95
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		11,51	9,15	93,96	507,03	12,26
Итого за день:		41,44	48,79	254,24	1583,42	124,12

День 10						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	6,8	13,8	42,6	294	1,06
Какао с молоком	150	3,6	3,75	24,3	88,9	1,2
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:		14,55	28,05	82	563,9	2,33
Завтрак 2						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,2	3,75	16,5	117	0,45
Итого:		4,2	3,75	16,5	117	0,45
Обед						
Салат из свеклы отварной с горошком конс.	40	0,6	1,7	3,2	29	12,8
Суп гороховый	150	6,72	1,62	3,48	55,8	3,45
Котлеты рубленые из птицы	50	9,71	7,84	4,29	104,52	
Макароны отварные с сыром	100	6,16	5,96	25,2	112,5	
Компот из свежих яблок и с/м ягод	150	0,15		3,6	15,3	9,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		27,24	17,72	61,97	424,52	25,55
Полдник усиленный						
Овощная нарезка	40	1,26	2,4	5,1	37,5	7,25
Жаркое по домашнему с говядиной	150	12,9	6,3	27,34	237	
Ватрушка с творогом	70	4,8	12	24,24	123	
Компот из свежих яблок	150	0,08		16,5	62,25	0,54
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,9	70	
Итого:		21,44	21	88,08	529,75	7,79
Итого за день:		67,43	70,52	248,55	1635,17	36,12