



Десятидневное меню МДОБУ "Калинка" с.Ветлянка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Суп молочный с макаронами	150/200	5,28	8,51	20,36	178,1	1,34	44
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	12	44,88	0	264
	Хлеб с маслом и сыром	32/43	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21	125
Всего, ккал за завтрак						348,58		
2-й завтрак	Фрукты	100/100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
обед:	Салат из горошка зеленого консервированного	40/60	1,16	3,04	2,55	42,2	8,78	22
	Щи со свежей капусты со сметаной	150/250	5,09	8,04	12,27	136,86	28,65	55
	Гуляш из курицы	50/75	7,1	4,9	1,6	59	0,3	277
	Каша гречневая рассыпчатая	100/150	3	4,27	14,6	175,33	0	186
	Компот	150/200	0,32	0	17,8	64,88	0,2	250
	Хлеб	35/50	2,76	0,35	16,9	82,6	0	555
Всего, ккал за обед						560,87		
ПОЛДНИК	Булочка с творогом	50/70	7,9	4,69	25	173	0,03	458
	Кисель	150/180	0	0	13,5	46,5	0	233
Всего, ккал за полдник						219,5		
Итого за первый день:			37,39	41,9	155,62	1172,95		



День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
завтрак:	Каша "Дружба" молочная	150/200	5,32	8,64	23,34	191,72	1,34	84
	Чай с сахаром и молоком	150/200	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	261
	Хлеб с маслом	25/32	1,58	5,24	9,81	93,87	0	3
Всего, ккал за завтрак						359,01		
2-й завтрак	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
обед:	Винегрет	40/60	0,76	3,05	4,18	46,19	4,81	1
	Суп крестьянский	150/250	1,8	2,38	9,88	79,87	5,1	204
	Рыба тушеная с овощами	60/70	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77	247
	Картофельное пюре	120/150	2,71	3,76	6,8	103,15	2,68	63
	Компот	150/200	0,32	0	17,8	68,44	0,2	250
	Хлеб	35/50	2,76	0,35	16,9	82,6	0	555
Всего, ккал за обед						451,13		
ПОЛДНИК	Крендель сахарный		3,54	6,57	27,87	185	0	460
	Сок фруктовый или овощной		0,5	0,1	10,1	46	2	130
Всего, ккал за полдник						231		
Итого за второй день			28,49	35,96	178,33	1085,14		



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ
"Салинка" с. Ветлянка
И. Р. М. Д. У. Н. Р. А.
И. Р. М. Д. У. Н. Р. А. с. Ветлянка

День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
Завтрак	Творожная запеканка	120/150	12,24	8,33	8,93	164,8	0,24	17
	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,73	4,16	16,51	116,58	1,3	254
	Хлеб с маслом	25/32	1,58	5,24	9,81	93,87	0	3
Всего, ккал за завтрак						375,25		
2-й завтрак	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
обед:	Салат свекольный с изюмом	40/60	0,66	3	10,29	68,01	3,2	20
	Суп картофельный	150/250	4,1	6,15	11,96	118,71	14,72	18
	Сухари	15/15	2,28	0,24	14,58	71,4	0	4
	Плов рисовый с курами	180/220	13,5	16,7	35	331,4	1,3	180
	Компот	150/200	0,32	0	17,8	68,44	0,2	250
	Хлеб	35/50	2,76	0,35	16,9	82,6	0	555
Всего, ккал на обед						740,56		
ПОЛДНИК	Рулет с повидлом	50/70	3,82	2,55	37,8	190	0,06	458
	Кисель	150/180	0	0	13,5	46,5	0	233
Всего, ккал за полдник						236,5		
Всего, за третий день			45,39	46,72	202,88	1396,31		

УТВЕРЖД.

Заведующий МДС

"Калинка" с.Ветлянка

Мойсумбаева И



День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	Ветлянка № рецептур
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	5,97	8,91	23,46	197,35	1,5	
	Чай с сахаром и молоком	150/200	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	261
	Хлеб с маслом	25/32	1,58	5,24	9,81	93,87	0	3
Всего, ккал за завтрак						364,64		
2-й завтрак	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
обед:	Салат из кукурузы	40/60	1,16	3,04	2,55	42,2	8,78	22
	Суп-лапша	150/250	4,82	5,05	13,94	115,88	8,37	55
	Овощное рагу	120/150	3,01	4,07	11,72	97,73	6,72	64
	Компот	150/250	0,32	0	17,8	68,44	0,2	250
	Хлеб	35/50	2,6	0,5	13	67,6	0	555
Всего, ккал за обед						391,85		
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	20/20	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Чай с лимоном	150/200	0,07	0,008	12,24	47,52	3,2	260
Всего, ккал за полдник						110,52		
Всего, за пятый день			27,13	33,818	126,15	911,01		



День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Рецептуры
завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	4,86	8,48	22,23	183,86	1,34	98
	Чай с сахаром и молоком	150/200	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	261
	Хлеб с маслом	25/32	1,58	5,24	9,81	93,87	0	3
Всего, ккал за завтрак						351,15		
2-й завтрак	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
обед	Салат "Осенний"	40/60	0,86	3,09	5,47	52,43	6,64	9
	Суп перловый со сметаной	150/250	0,97	3,04	6,56	62	4,52	73
	Гуляш из курицы	50/75	13,8	20,2	5,1	260,2	1,5	26
	Картофельное пюре	120/150	2,71	3,76	6,8	103,15	2,68	63
	Компот	150/200	0,32	0	17,8	68,44	0,2	250
	Хлеб	35/50	2,6	0,5	13	67,6	0	555
Всего, ккал за обед						613,82		
ПОЛДНИК	Булочка с повидлом	50/50	3,82	2,55	37,8	190	0,06	458
	Кисель	150/180	0	0	13,5	60	0	233
Всего, ккал за полдник						250		
Всего, за шестой день			34,02	49,26	159,4	1258,97		



День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
завтрак	Суп молочный с макаронами	150/200	5,27	8,51	11,66	192,76	1,34	91
	Чай с сахаром	150/200	0	0	12	44,88	0	264
	Хлеб с маслом и сыром	32/43	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21	125
Всего, ккал за завтрак						363,24		
2-й завтрак	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
обед	Салат из кукурузы	40/60	1,16	3,04	2,55	42,2	8,78	22
	Борщ со сметаной	150/250	4,38	7,14	11,25	125,5	18,85	25
	Плов рисовый с курами	180/220	13,5	16,7	35	331,4	1,3	180
	Компот	150/200	0,32	0	17,6	68,44	0,2	250
	Хлеб	35/50	3,76	0,35	16,9	82,6	0	555
Всего, ккал за обед						650,14		
ПОЛДНИК	Сдоба	50/70	3,88	2,36	26,15	141	0	466
	Сок фруктовый или овощной	100/100	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Всего, ккал за полдник						226		
Всего, за седьмой день			41,63	49,88	159,73	1283,38	34,1	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ
"Калика" с.Ветлянка
Модкумбаева И.В.

День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	рецептуры
завтрак	Омлет	60/80	6,28	7,25	2,56	100	0,13	56
	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,73	4,16	16,51	116,58	1,3	254
	Хлеб	35/50	2,76	0,35	16,9	82,6	0	555
Всего, ккал за завтрак						299,18		
2-й завтрак	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
обед	Салат витаминный	40/60	0,64	3,01	2,5	39,17	12,64	17
	Суп рисовый	150/250	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	98
	Жаркое по-домашнему	180/220	12,26	12,86	24,8	262,08	27,74	153
	Хлеб	35/50	3,76	0,35	16,9	82,6	0	555
	Компот	150/200	0,32	0	17,6	68,44	0,2	250
Всего, ккал за обед						543,19		
ПОЛДНИК	Булочка с вареным сгущенным молоком	50/70	3	2,66	30,5	158,33	0,08	273
	Чай с сахаром	150/200	0	0	12	44,88	0	264
Всего, ккал за полдник						203,21		
Всего, за восьмой день			35,39	35,34	159,87	1089,58	43,4	



День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
завтрак	Каша манная молочная	150/200	5,22	8,46	20,35	176,96	1,34	90
	Чай с сахаром	150/200	0	0	12	44,88	0	264
	Хлеб с маслом	25/32	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
Всего, ккал за завтрак						360,94		
2-й завтрак	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
обед	Салат из картофеля и зеленого горошка	40/60	0,6	1,5	3,4	29	4,7	25
	Щи со свежей капусты со сметаной	150/250	5,09	8,04	12,27	136,86	28,65	55
	Гуляш из курицы	50/75	7,1	4,9	1,6	99	0,3	153
	Макароны отварные	120/150	4,69	6,48	25,03	183,81	0	49
	Компот	150/200	0,32	0	17,8	68,44	0,2	250
	Хлеб	35/50	2,76	0,35	16,9	82,6	0	555
	Всего, ккал за обед						599,71	
	Булочка	50/50	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03	248
	Сок фруктовый или овощной	100/100	3,76	4,22	14,26	107,01	1,3	248
Всего, ккал за полдник						402,76		
Всего, за девятый день			39,07	50,87	189,64	1407,41		

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МДОБУ
Калининградская область
с. Ветлянка
И.В. Мбаева

День 10	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	Рецептура
завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	5,97	8,91	23,46	197,35	0,21	
	Чай с сахаром и молоком	150/200	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Хлеб с маслом	25/32	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
Всего, ккал за завтрак						421,45		
2-й завтрак	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
обед	Салат морковный	40/60	0,47	3,01	5,02	46,69	1,8	21
	Суп картофельный с клецками	200/250	6,08	7,83	16,99	158,8	9,37	37
	Гуляш с курицей	50/75	7,1	4,9	1,6	99	0,3	277
	Гречневая каша	100/150	3	4,27	14,6	175,33	0	186
	Компот	150/200	0,32	0	17,8	68,44	0,2	250
	Хлеб	35/50	2,76	0,35	16,9	82,6	0	555
Всего, ккал за обед						630,86		
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	40/60	3,1	1,6	27,7	137,5	0,04	459
	Кисель	150/180	0	0	13,5	60	0	233
Всего, ккал за полдник						197,5		
Всего, за десятый день			30,15	58,848	193,22	1293,81		