



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							
завтрак:	Суп молочный с макаронами	150/200	5,28	8,51	20,36	178,01	1,34	44
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	12	44,88	0	264
	Хлеб с маслом	25/32	1,58	5,24	9,81	93,87	0	3
Всего, ккал за завтрак						1171,35		
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	100/100	0,5	0,1	10,1	46	2	130
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 с курицей	70/70	13,8	20,2	5,1	260,2	1,5	26
	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	8,55	7,23	41,17	270,51	0	67
	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						857,25		
ПОЛДНИК	Булочка	50/50	3,88	2,36	26,15	141	0	466
	Кисель	150/180	0,1	0	20,6	83,1	1,4	378
	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
Всего, ккал за полдник						268,1		
Итого за первый день:			43,42	55,07	204,61	2342,7		

день 2								
завтрак:	Каша "Дружба" молочная	150/200	5,32	8,64	23,354	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 и сыром	45/70	4,5	4,56	14,14	117,64	0	2
Всего, ккал за завтрак						382,78		
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	100/100	0,5	0,1	10,1	46		130
обед:	Винегрет	40/60	0,76	3,05	4,18	46,19	4,81	1
	Суп перловый со сметаной	150/250	2,2	2,9	16,5	101,5	6,6	80
	Котлеты рыбные любительские	60/70	9,41	2,26	2,64	69,13	0,15	134
	Картофельное пюре	150/180	3,2	4,7	8	123,9	3,1	56
	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						491,76		
ПОЛДНИК	Булочка с творогом	60/60	7,3	7,6	23,2	201,1	0,04	104
	Какао с молоком	150/200	3,76	4,22	14,26	107,01	1,3	248
	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
Всего, ккал за полдник						308,11		
Итого за второй день			42,53	40,78	172,404	1228,65		
День 3	Завтрак	120/150	13,6	9,26	9,92	0,27	0,78	114
	Творожная запеканка					116,58	1,3	254
	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,73	4,16	16,51	93,87	0	3
	Хлеб с маслом	25/32	1,58	5,24	9,81	210,72		
Всего, ккал за завтрак						46		130
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	100/100	0,5	0,1	10,1	68,01	3,2	20
обед:	Салат свекольный с изюмом	40/60	0,66	3	10,29			

	Суп картофельный с сухарями	150/250	4,1	6,15	11,96	118,71	14,72	18
	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						669,16		
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50/50	3,54	6,57	27,87	185	0	460
	Кисель	150/180	0,1	0	20,6	83,1	1,4	378
	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	12	368
Всего, ккал за полдник						312,1		
Всего, за третий день			44,79	51,53	196,56	1237,98		
День 4	Каша геркулесовая молочная	150/250	4,99	8,24	16,98	162,33	0,67	29
	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						329,62		
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	100/100	0,5	0,1	10,1	46		130
обед:	Салат морковный	40/60	0,47	3,01	5,02	46,69	1,8	21
	Суп гороховый	150/250	7,13	6,22	17,41	152,41	9,37	36
	Гуляш с курицей	70/70	13,8	20,2	5,1	260,2	1,5	26
	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						794,15		
полдник	Пирожок печеный с капустой	70/80	4,78	6,93	20,63	174,42	0,91	142
	Какао с молоком	150/200	3,76	4,22	14,26	107,01	1,3	248
	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
Всего, ккал за полдник						325,43		

Всего, за четвертый день			47,28	63,39	180,37	1495,2		
День 5								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	5,97	8,91	23,46	197,35	1,34	96
	Чай с сахаром	150/200	0	0	12	44,88	0	264
	Хлеб с маслом	25/32	1,58	5,24	9,81	93,87	0	3
Всего, ккал за завтрак						336,1		
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	100/100	0,5	0,1	10,1	46		130
обед:	Салат из кукурузы	40/60	1,16	3,04	2,55	42,2	8,78	22
	Суп с лапшой	150/250	4,82	5,05	13,94	115,88	8,37	55
	Овощное рагу	120/150	3,76	5,1	14,65	122,2	8,4	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						416,32		
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	20/20	2,6	2,4	2	60	0	150
	Чай с лимоном	150/200	0,07	0,008	12,24	47,52	3,2	260
	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
Всего, ккал за полдник						151,52		
Всего, за пятый день			23,78	30,348	141,35	949,94		
День 6								
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	Сок фруктовый или овощной	100/100	0,5	0,1	10,1	46		130
обед	Салат из репчатого лука	25/30	0,34	1,98	2,18	27,82	0,24	21
	Борщ со сметаной	150/250	4,38	7,14	11,25	125,5	18,85	25

	Гуляш с курицей	70/70	13,8	20,2	5,1	260,2	1,5	26
	Гороховое пюре	120/150	12,6	6,2	33,3	228,8	0,57	16
	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						778,36		
ПОЛДНИК								
	Сдоба	50/50	3,88	2,36	26,15	141	0	466
	Кисель	150/180	0,1	0	20,6	83,1	1,4	378
	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
Всего, ккал за полдник						268,1		
Всего, за шестой день			47,46	54,6	192,85	1443,61		
День 7								
	Каша кукурузная молочная	150/200	5,27	8,51	11,66	192,76	1,34	91
завтрак								
	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						376,74		
2-й завтрак						46		130
	Сок фруктовый или овощной	100/100	0,5	0,1	10,1	46		130
обед								
	Салат из кукурузы	40/60	1,16	3,04	2,55	42,2	8,78	22
	Свекольник	150/250	4,32	7,14	11,89	127,22	12,3	34
	Котлеты рыбные любительские	60/70	9,41	2,26	2,64	69,13	0,15	134
	Картофельное пюре	120/150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	63
	Компот из сухофруктов	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						518,51		
ПОЛДНИК								
	Рулет с повидлом		3,25	5,34	18,7	144,7	0,42	139
	Какао с молоком		4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
Всего, ккал за полдник						273,7		
Всего, за седьмой день			38,7	43,27	163,61	1214,95	34,1	
День 8								
	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 с маслом	25/32	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
Всего, ккал за завтрак						355,68		
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	100/100	0,5	0,1	10,1	46		130
обед	Салат витаминный	40/60	0,64	3,01	2,5	39,17	12,64	17
	Суп картофельный с рисом	150/250	1,68	3,53	7,24	68,18	3,19	98
	Гуляш с курицей	70/70	13,8	20,2	5,1	260,2	1,5	26
	Макароны отварные	120/150	4,69	6,48	25,03	183,81	0	49
	Хлеб	35/50	3,76	0,35	16,9	82,6	0	555
	Компот из сухофруктов	150/200	0,32	0	17,6	68,44	0,2	250
Всего, ккал за обед						702,4		
ПОЛДНИК	Ватрушка	50/50	3,88	2,36	26,15	141	0	466
	Кисель	150/180	0,1	0	20,6	83,1	1,4	378
	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
Всего, ккал за полдник						268,1		
Всего, за восьмой день			42,12	55,2	174,62	1372,18	43,4	
День 9	Каша манная молочная	150/200	5,22	8,46	20,35	176,96	1,34	90
завтрак	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	Сок фруктовый или овощной	100/100	0,5	0,1	10,1	46		130
обед	Салат их зеленого горошка	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
	Жаркое по-домашнему	180/220	12,26	12,86	24,8	262,08	27,74	153
	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

	Паштета	50/50	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03	248
	Каша с молоком	150/200	3,76	4,22	14,26	107,01	1,3	400
	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
Всего, ккал за полдник						446,76		
Всего, за девятый день			40,6	53,99	197,06	1445,88		
День 10								
завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	5,97	8,91	23,46	197,35	0,21	228
	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	Сок фруктовый или овощной		0,5	0,1	10,1	46		130
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	70/70	13,8	20,2	5,1	260,2	1,5	26
	Гречневая каша	120/150	2	5	26	140	0	34
	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						756,73		
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	40/60	3,1	1,6	27,7	137,5	0,04	459
	Чай с лимоном	150/200	0,07	0,008	12,24	47,52	3,2	260
	Фрукты	100/100	0,4	0	9,8	44	10	368
Всего, ккал за полдник						229,02		
Всего, за десятый день			36,42	58,848	193,22	1453,2		