

Утверждено
распоряжением ДООУ
от 02.05.23.г. за №99-Р

Примерное Десятидневное Летнее меню Сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша овсяная (геркулес)	200	7,475	9,799	24,099	216,4	185//2012
	2. Печенье	30	3	3,92	29,76	166,8	бн/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	200	4,68	4,078	15,869	119,799	395/2012
	Итого за завтрак:	430	15,155	17,797	69,728	503	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	422/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	1. Огурец свежий	50	0,418	0,052	1,306	7,315	/2008
	2. Суп картофельный с крупой на рыбном бульоне	200	11,968	2,514	16,742	134,923	80//2012
	3. Котлеты мясные	70	12,084	17,486	8,476	246,022	282/2012
	4. Соус сметанный	50	0,853	1,711	4,136	35,805	371/2008
	5. Макароны отварные	150	5,225	4,675	34,89	205,9	204/2012
	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	7. Компот из сушеных фруктов	200	0,029	0	10,117	41,037	376/2012
Итого за обед:	770	33,626	26,988	96,717	772,502		
Полдник	1. Драчена (омлет со сметаной)	140	6,965	10,152	6,378	145,359	216//2012
	2. Булочка "Домашняя"	90	8,873	9,9	54,02	343,499	469/2012
	3. Чай с сахаром	200	0	0	6,986	27,93	430/2008
	4. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	40,8	82
	Итого за полдник:	530	16,238	20,452	77,184	557,587	
Итого за день:			65,519	65,337	253,729	1879,089	
День 2							
Завтрак	1. Каша ячневая молочная	200	7,14	7,522	29,038	131,345	185//2012
	2. Яйца вареные	20	2,11	1,567	0,105	22,967	213//2012
	3. Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,265	5,25	22,18	151,25	1/2012
	4. Чай с молоком	200	4,2	3,75	14,011	107,151	394/2012
	Итого за завтрак:	465	16,715	18,09	65,334	412,713	
2й Завтрак	1. Напиток яблочный	100	0,06	0,06	4,434	17,97	
	Итого за 2й завтрак:	100	0,06	0,06	4,434	17,97	
Обед	1. Огурец свежий	60	0,478	0,06	1,495	8,369	/2008
	2. Суп картофельный с яичными хлопьями и свиной	200	9,289	10,583	17,218	200,368	103//2008
	3. Суфле из рыбы	80	17,252	10,145	8,373	194,56	21
	4. Капуста тушеная	130	3,772	9,366	15,26	161,261	132/2012
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	6. Кисель из черной смородины	200	0,007	0	15,748	62,959	378/2012
Итого за обед:	720	33,849	30,704	79,144	729,017		
Полдник	1. Запеканка из творога с морковью	130	20,062	16,57	15,547	296,454	238/2012
	2. Соус яблочный	50	0,054	0,053	7,423	29,891	362/2012
	3. Батон нарезной обогащенный	40	3,24	1,125	22,14	113,85	бн/2008
	4. Ряженка	180	5,063	4,365	7,333	94,284	401/2012
	5. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	40,8	82
Итого за полдник:	500	28,82	22,513	62,243	575,279		
Итого за день:			79,443	71,367	211,156	1734,979	
День 3							
Завтрак	1. Каша манная молочная	200	7,258	8,392	30,431	227,011	185/2012
	2. Бутерброд с сыром и маслом	40/11/5	5,643	8,249	22,18	188,681	3/2012
	3. Какао с молоком	200	5,346	4,653	16,549	130,067	397/2012
	Итого за завтрак:	456	18,248	21,294	69,16	545,759	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	422/2008

	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры,	Углеводы,		
Обед	1. Помидор свежий	50	0,66	0,12	2,28	12,84	/2008
	2. Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,088	1,902	11,013	68,8	
	3. Плов из птицы	200	17,63	23,091	35,909	421,988	35
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	6//н 2008
	5. Компот из изюма (вит. С)	200	0,318	0	21,523	85,718	376/2012
	Итого за обед:	700	23,745	25,663	91,775	690,846	
Полдник	1. Рагу овощное с кабачками и цветной капустой	150	2,988	11,954	13,816	175,236	342/2012
	2. Бутерброд с джемом	60	3,359	1,125	41,534	188,1	2/2012
	3. Чай с лимоном	200	0,054	0,06	10,096	41,361	393//2012
	4. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	40,8	82
	Итого за полдник:	510	6,801	13,539	75,247	445,497	
Итого за день:			49,294	60,596	246,281	1728,102	
День 4							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	200	7,574	7,647	28,419	213,383	185//2012
	2. Яйца вареные	20	2,11	1,567	0,105	22,967	213//2012
	3. Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,265	5,25	22,18	151,25	1/2012
	4. Чай с молоком	200	4,2	3,75	14,011	107,151	394/2012
	Итого за завтрак:	465	17,149	18,215	64,715	494,751	
2й Завтрак	1. Напиток яблочный	100	0,06	0,06	4,434	17,97	
	Итого за 2й завтрак:	100	0,06	0,06	4,434	17,97	
Обед	1. Огурец свежий	50	0,418	0,052	1,306	7,315	/2008
	2. Борщ с капустой и картофелем	200	7,256	7,135	15,556	157,076	57/2012
	3. Печень говяжья тушенная в сметанном соусе	90	16,465	11,511	9,261	207,02	103/2007
	4. Картофель отварной	150	2,425	4,605	19,6	124,76	333/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	6//н 2008
	6. Кисель из черной смородины	200	0,007	0	15,748	62,959	378/2012
	Итого за обед:	740	29,621	23,853	82,522	660,631	
Полдник	1. Пудинг из творога с яблоками	100	18,672	13,902	14,76	261,375	240
	2. Соус молочный сладкий	50	1,935	4,605	8,761	84,62	351//2012
	3. Батон нарезной обогащенный	40	3,24	1,125	22,14	113,85	6н/2008
	4. Йогурт	180	4,889	4,365	14,841	150,156	
	5. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	40,8	82
	Итого за полдник:	470	29,136	24,397	70,302	650,801	
Итого за день:			75,966	66,525	221,973	1824,153	
День 5							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	200	8,28	8,29	30,182	231,02	185/2012
	2. Бутерброд с сыром и маслом	40/11/5	5,643	8,249	22,18	188,681	3/2012
	3. Кофейный напиток с молоком	200	4,68	4,078	15,869	119,799	395/2012
	Итого за завтрак:	456	18,603	20,617	68,231	539,5	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	422/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	1. Помидор свежий	50	0,66	0,12	2,28	12,84	/2008
	2. Суп картофельный с бобовыми	200	8,745	6,106	19,184	168,669	99/2008
	3. Жаркое по-домашнему	220	13,624	21,867	23,847	353,202	276//2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	6//н 2008
	5. Компот из сушеных фруктов	200	0,029	0	10,117	41,037	376/2012
	Итого за обед:	720	26,108	28,643	76,478	677,248	
Полдник	1. Пирожки печёные с капустой	140	13,213	14,494	62,663	438,043	151/2008
	2. Чай с сахаром	200	0	0	6,986	27,93	430/2008
	3. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	40,8	82
	Итого за полдник:	440	13,613	14,894	79,449	506,773	
Итого за день:			58,824	64,254	234,258	1769,521	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша манная молочная	200	7,258	8,392	30,431	227,011	185/2012

	2. Печенье	30	3	3,92	29,76	166,8	бн/2008
	3. Какао с молоком	200	5,346	4,653	16,549	130,067	397/2012
	Итого за завтрак:	430	15,604	16,965	76,74	523,878	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	422/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры,	Углеводы,		
Обед	1. Салат из свеклы	60	1,058	7,059	6,006	91,778	33/2012
	2. Рассольник ленинградский рыбный	200	12,514	5,378	16,488	161,872	76/2012
	3. Тефтели мясные (с рисом)	80	11,568	20,878	10,079	280,12	287/2012
	4. Соус сметанный	50	0,853	1,711	4,136	35,805	371/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	6. Компот из сушеных фруктов	200	0,029	0	10,117	41,037	376/2012
	Итого за обед:	640	29,071	35,575	67,875	712,112	
Полдник	1. Макароны отварные с сыром	200	9,637	9,637	38,375	284	206
	2. Бутерброд с повидлом	60	3,359	1,125	41,534	188,1	2/2012
	3. Чай с сахаром	200	0	0	6,986	27,93	430/2008
	4. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	40,8	82
	Итого за полдник:	560	13,395	11,162	96,695	540,83	
Итого за день:			58,571	63,802	251,411	1822,82	
День 7							
Завтрак	1. Каша ячневая молочная	200	7,14	7,522	29,038	131,345	185//2012
	2. Яйца вареные	20	2,11	1,567	0,105	22,967	213//2012
	3. Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,265	5,25	22,18	151,25	1/2012
	4. Чай с молоком	200	4,2	3,75	14,011	107,151	394/2012
	Итого за завтрак:	465	16,715	18,09	65,334	412,713	
2й Завтрак	1. Напиток яблочный	100	0,06	0,06	4,434	17,97	
	Итого за 2й завтрак:	100	0,06	0,06	4,434	17,97	
Обед	1. Огурец свежий	50	0,418	0,052	1,306	7,315	/2008
	2. Борщ - свекольник	200	6,79	11,588	14,635	191,512	58/2012
	3. Пудинг рыбный запеченный	70	19,068	9,337	13,102	213,704	269/2012
	4. Сложный гарнир (картофельное пюре и тушеная капуста)	70/70	6,525	12,646	28,258	255,783	132/321/2012
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	6. Кисель из черной смородины	200	0,007	0	15,748	62,959	378/2012
	Итого за обед:	710	35,858	34,173	94,099	832,772	
Полдник	1. Запеканка из творога	100	20,006	14,109	10,231	252,434	237/2012
	2. Сгущенное молоко	30	2,095	2,474	16,296	93,12	б/н 2008
	3. Батон нарезной обогащенный	40	3,24	1,125	22,14	113,85	бн/2008
	4. Ряженка	180	5,063	4,365	7,333	94,284	401/2012
	5. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	40,8	82
	Итого за полдник:	450	30,804	22,473	65,801	594,488	
Итого за день:			83,437	74,796	229,668	1857,943	
День 8							
Завтрак	1. Каша овсяная (геркулес)	200	7,475	9,799	24,099	216,4	185//2012
	2. Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,265	5,25	22,18	151,25	1/2012
	3. Кофейный напиток с молоком	200	4,68	4,078	15,869	119,799	395/2012
	Итого за завтрак:	445	15,42	19,127	62,148	487,45	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	422/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	1. Помидор свежий	50	0,66	0,12	2,28	12,84	/2008
	2. Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,094	1,928	14,898	84,628	
	3. Птица тушенная в соусе с овощами	220	18,228	17,714	27,677	343,459	302/2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	5. Компот из изюма (вит. С)	200	0,318	0	21,523	85,718	376/2012
	Итого за обед:	770	24,349	20,312	87,427	628,144	
Полдник	1. Рыба запеченная по-польски	80	20,554	14,462	6,71	240,269	251//2012
	2. Рис отварной	130	2,787	2,871	29,328	154,308	165//2012
	3. Батон нарезной обогащенный	40	3,24	1,125	22,14	113,85	бн/2008
	4. Чай с лимоном	200	0,054	0,06	10,096	41,361	393//2012

	5. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	40,8	82
	Итого за полдник:	550	27,035	18,918	78,074	590,588	
Итого за день:			67,304	58,457	237,749	1752,182	
День 9							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	200	7,574	7,647	28,419	213,383	185//2012
	2. Яйца вареные	20	2,11	1,567	0,105	22,967	213//2012
	3. Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,265	5,25	22,18	151,25	1/2012
	4. Чай с молоком	200	4,2	3,75	14,011	107,151	394/2012
	Итого за завтрак:	465	17,149	18,215	64,715	494,751	
2й Завтрак	1. Напиток яблочный	100	0,06	0,06	4,434	17,97	
	Итого за 2й завтрак:	100	0,06	0,06	4,434	17,97	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурец свежий	50	0,418	0,052	1,306	7,315	/2008
	2. Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	200	5,644	5,19	13,843	122,909	80/2012
	3. Суфле из печени	100	17,88	11,09	13,579	227,203	2008 Речь
	4. Пюре картофельное	120	4,415	5,973	26,774	172,736	335/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	6. Кисель из черной смородины	200	0,117	0,022	16,934	66,822	378//2012
	Итого за обед:	720	31,524	22,878	93,487	698,485	
Полдник	1. Пудинг из творога паровой	110	20,564	15,895	27,394	338,207	234//2012
	2. Соус молочный сладкий	50	1,935	4,605	8,761	84,62	351//2012
	3. Батон нарезной обогащенный	40	3,24	1,125	22,14	113,85	бн/2008
	4. Йогурт	180	4,889	4,365	14,841	150,156	
	5. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	40,8	82
	Итого за полдник:	480	31,028	26,39	82,937	727,633	
Итого за день:			79,761	67,543	245,573	1938,84	
День 10							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	200	8,28	8,29	30,182	231,02	185/2012
	2. Бутерброд с сыром и маслом	40/11/5	5,643	8,249	22,18	188,681	3/2012
	3. Кофейный напиток с молоком	200	4,68	4,078	15,869	119,799	395/2012
	Итого за завтрак:	456	18,603	20,617	68,231	539,5	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	422/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	1. Помидор свежий	50	0,66	0,12	2,28	12,84	/2008
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,289	10,583	17,218	200,368	103//2008
	3. Голубцы ленивые с мясом	150	14,787	24,547	19,137	364,829	298
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	5. Компот из сушеных фруктов	200	0,029	0	10,117	41,037	376/2012
	Итого за обед:	650	27,814	35,8	69,803	720,574	
Полдник	1. Пирожок печёный из дрожжевого теста с яблоками	100	10,116	10,548	64,217	393,807	454
	2. Чай с сахаром	200	0	0	6,986	27,93	430/2008
	3. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	40,8	82
	Итого за полдник:	400	10,516	10,948	81,003	462,537	
Итого за день:			57,433	67,464	229,137	1768,611	
Среднее значение за период			675,552	660,14	2360,934	18076,24	