

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/сад с.Б.Куганак
Пестова О.В.



10-дневное меню

МБДОУ детский сад с.Большой Куганак

2015 год.

1 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)
Завтрак	
№311сб.шк2004г	Каша манная молочная жидккая
№692сб.шк.2004г	Кофейный напиток на молоке
	Хлеб пшеничный
	Фрукты свежие
	Итого за прием
	Второй завтрак
№645сб.1996г	Кефир
	Итого за прием
	Обед
№43сб.шк.2004г	Салат из белокачанной капусты
№139сб.шк.2004г	Суп картофельный с бобовыми
№264сб.шк2004г	Запеканка или рулет картофельный с мясом
№639сб.шк.2004г	Компот из смеси сухофруктов .
	Хлеб ржаной
	Итого за прием
	Уплотненный полдник
№297спр.М.2003г	Зразы морковные с творогом с соусом абрикосовым
№377спр.М.2003г	Кисель из концентрата
№738сб.шк.2004г	Пирожки печенные с яблоками
	Хлеб пшеничный
	Итого за прием
	Итого за день

	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
120/2	4,9	4,4	19,74	138,15	0,55	
150	2,27	1,88	12,15	72,34	0,98	
10	0,79	0,1	4,83	23,89	0	
80	1,13	0,35	15,29	67,17	3,2	
	9,08	6,72	52,02	301,55	4,73	
150	4,35	4,8	6	87,45	1,05	
	4,35	4,8	6	87,45	1,05	
50	0,86	2,5	4,67	44,1	21,32	
150/10	4,44	2,59	16,95	110,3	2,76	
120/15	12,25	12,93	16,53	232,45	3,42	
150	0,69	0,03	15,42	62,44	0,1	
40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
	20,88	18,54	66,93	520,01	27,59	
120/35	6,88	6,43	39,66	239,87	1,75	
150	0	0	14,98	56,94	0	
50	2,72	2,23	20,72	114,19	0,74	
25	1,98	0,25	12,08	59,73	0	
	11,58	8,91	87,45	470,73	2,49	
	45,89	38,97	212,39	1379,7	35,86	

2 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
Завтрак		
№418сб.диет2002г	Салат из свеклы с изюмом	40
№297сб.шк.2004г	Каша пшеничная рассыпчатая	120/3
№693сб.шк.2004г	Какао с молоком	150
	Хлеб пшеничный	30
Итого за прием		
Второй завтрак		
№644сб.1996г	Молоко кипяченое	150
Итого за прием		
Обед		
№21спр.М.2003г	Салат "Здоровье"	50
№140сб.шк2004г	Суп- лапша домашняя с курицей	150/10
№157,сб.Перм2001	Фрикадельки из кур.	60
№203сб.шк.2004г	Картофельотварной с маслом	120
№636сб.шк.2004г	Компот из апельсинов	150
	Хлеб ржаной	38
Итого за прием		
Уплотненный полдник		
№369сб.шк.2004г	Рыба отварная с соусом польским .	60/20
№219сб.шк.2004г	Морковь, тушенная с рисом,	130
	Сок фруктовый	100
№769сб.шк.2004г	Булочка домашняя	60
Итого за прием		
Итого за день		

Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
0,83	1,16	6,7	39,41	0,22
5,58	5,25	23,67	159,84	0,52
3,55	2,71	11,22	81,92	0,55
2,37	0,3	14,49	71,67	0
12,33	9,42	56,08	352,84	1,29
4,31	3,48	6,91	75,33	0,82
4,31	3,48	6,91	75,33	0,82
0,84	2,24	3,47	37,07	1,87
3,87	4,36	7,9	86,92	0,39
7,85	6,15	4,26	104,26	0,79
2,55	8,21	18,6	160,1	9,49
0,34	0,08	13,06	53,15	22,8
2,51	0,46	12,69	67,18	0
17,96	21,5	59,97	508,68	34,79
13,49	9,12	1,05	140,2	0,17
2,28	6,54	21,6	154,87	1,42
0,5	0,1	10,1	42,84	2
4,32	6,84	32,56	209,92	0
20,59	22,6	65,31	547,83	3,59
55,19	57	188,28	1484,7	40,5

3 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)
	Завтрак
№160сб.шк.2004г	Суп молочный с макарон. издели.
	Сыр
№692сб.шк.2004г	Кофейный напиток на молоке
	Хлеб пшеничный
	Итого за прием
	Второй завтрак
№645сб.1996г	Кефир
	Итого за прием
	Обед
№31спр.М.2003г	Салат "Пестрый"
№124сб.шк.2004г	Щи из свежей капусты с картофелем
№451сб.шк.2004г	Котлеты
№205сб.шк.2004г	Картофель в молоке
№639сб.шк.2004г	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб ржаной
	Итого за прием
	Уплотненный полдник
№366сб.шк2004г	Запеканка из творога со сметанной .
	Сок фруктовый
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Фрукты свежие
	Итого за прием
	Итого за день

Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
150	3,87	3,34	9,21	81,82	0,61
15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
150	2,27	1,88	12,15	72,34	0,98
55	4,35	0,55	26,57	131,4	0
	14,43	9,76	47,92	338,14	1,69
150	4,35	4,8	6	87,45	1,05
	4,35	4,8	6	87,45	1,05
50	0,52	2,53	4,85	43,75	2
150/5	1,04	3,2	5,06	53,47	7,2
50/5	7,82	10,83	8,33	162,84	0,05
120	5,88	3,88	40,25	223,73	21,05
150	0,53	0,02	23,75	92,94	0,3
15	0,99	0,18	5,01	26,52	0
	16,78	20,65	87,24	603,25	30,59
120/15	21,34	17,74	19,91	327,73	0,33
150	0,45	0	24,75	97,92	0,9
15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
23	1,52	0,28	7,68	40,66	0
90	1,27	0,4	17,2	75,57	3,6
	25,77	18,56	76,78	577,71	4,83
	61,32	53,76	217,95	1606,55	38,17

4 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)
	Завтрак
№311сб.шк.2004г	Каша "Геркулес" молочная жидкая.
№692сб.шк.2004г	Кофейный напиток на молоке
	Хлеб пшеничный
	Фрукты свежие
	Итого за прием
	Второй завтрак
№644сб.1996г	Молоко кипяченое
	Итого за прием
	Обед
№7справ.2003г	Икра кабачковая закусочная
№131сб.шк.2004г	Рассольник домашний
№492сб.шк.2004г	Плов из курицы
№631сб.шк.2004г	Компот из свежих плодов
	Хлеб ржаной
	Итого за прием
	Уплотненный полдник
№371сб.шк.2004г	Рыба припущеная
№520сб.шк.2004г	Картофельное пюре
№524сб.шк.2004г	Морковь припущеная
	Сок фруктовый
№769сб.шк.2004г	Булочка домашняя
	Хлеб пшеничный
	Итого за прием
	Итого за день

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
120/2	5,1	5,28	17,82	138,89	0,56
150	2,13	2,31	14,4	84,24	0,39
35	2,77	0,35	16,91	83,62	0
90	1,27	0,4	17,2	75,57	3,6
	11,27	8,34	66,32	382,31	4,55
150	4,31	3,48	6,91	75,33	0,82
	4,31	3,48	6,91	75,33	0,82
50	0,74	2,44	3,1	37	1,39
150/5	1,34	3,38	8,6	70,99	6,3
150	14,24	18,29	23,63	318,07	0,49
150	0,11	0,11	12,89	51,18	1,2
40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
	19,07	24,69	61,58	547,95	9,38
50	11,27	3,56	0,26	78,13	0,12
120	2,43	3,37	16	105,73	8,29
50	0,6	0,05	2,28	11,97	0,1
150	0,75	0,15	15,15	64,26	3
50	3,66	6,54	28,1	186,5	0
20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
	20,29	13,87	71,45	494,37	11,51
	54,94	50,39	206,26	1499,97	26,26

5 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
Завтрак		
№365спр.М2003г	Омлет с зеленым горошком	120/3
№692сб.шк.2004г	Кофейный напиток на молоке	150
	Хлеб пшеничный	30
	Фрукты свежие	90
	Итого за прием	
	Второй завтрак	
№645сб.1996г	Кефир	150
	Итого за прием	
	Обед	
№51сб.шк.2004г	Салат из свеклы с яблоками	50
№181сб.шк2004г	Уха с крупой	150/10
№394сб.шк.2004г	Тефтели рыбные с соусом томатным	60/20
№332сб.шк.2004г	Макаронные изделия отварные	100
№639сб.шк.2004г	Компот из смеси сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	38
	Итого за прием	
	Уплотненный полдник	
№451сб.шк.2004	Биточки паровые	50/20
№318сб.шк2004г	Пудинг рисовый	150/30
	Сок фруктовый	150
№82сб2002г.	Дучмак с творогом	60
	Хлеб пшеничный	25
	Итого за прием	
	Итого за день	

Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
10,89	14,1	3,25	183,23	2,07
2,27	1,88	12,15	72,34	0,98
2,37	0,3	14,49	71,67	0
1,35	0,45	18,9	82,89	9
16,88	16,73	48,8	410,13	12,04
4,35	4,8	6	87,45	1,05
4,35	4,8	6	87,45	1,05
0,42	4,47	3,83	56,95	1,62
3,5	2,05	9,08	69,52	0,73
9,34	7,88	10,23	149,64	2,12
3,63	2,58	22,22	128,65	0
0,69	0,03	15,42	62,44	0,1
2,51	0,46	12,69	67,18	0
20,08	17,47	73,48	534,37	4,57
7,43	6,04	6,13	108,93	0,19
6,53	6,69	18,24	160,16	6,56
0,75	0,15	15,15	64,26	3
8,55	4,21	28,02	186,35	0,05
1,98	0,25	12,08	59,73	0
25,24	17,34	79,62	579,42	9,8
66,55	56,34	207,89	1611,4	27,46

6 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)
	Завтрак
№161сб.шк.2004г	Суп молочный с крупой рисовой
№693сб.шк.2004г	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный
	Печенье
	Итого за прием
	Второй завтрак
№633сб.1996г	Молоко кипяченое
	Итого за прием
	Обед
№25сб.шк.2004г	Салат "Степной"
№134сб.шк.2004г	Суп крестьянский с крупой
№461сб.шк.2004г	Тефтели из говядины (2 вариант)
№224сб.шк.2004г	Рагу из овощей
	Сок фруктовый
	Хлеб ржаной
	Итого за прием
	Уплотненный полдник
№371сб.шк.2004г	Минтай припущеный
№536сб.шк.2004г	Свекла тушеная
№205сб.шк.2004г	Картофель в молоке
№685сб.шк.2004г	Чай с сахаром
	Фрукты свежие
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Итого за прием
	Итого за день

Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
150	4,26	4,03	14,28	109,85	0,67
150	3,55	2,71	11,22	81,92	0,55
25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
25	1,6	4,2	17,13	109,28	0
	11,38	11,19	54,7	360,77	1,21
150	4,31	3,48	6,91	75,33	0,82
	4,31	3,48	6,91	75,33	0,82
50	0,84	2,13	3,6	36,96	3,06
150/5	1,3	3,77	7,73	70,61	4,73
60/20	8,2	12,97	10,1	189,95	0,81
120	2,32	5,56	12,22	108,86	8,22
150	0,75	0,15	15,15	64,26	3
20	1,32	0,24	6,68	35,36	0
	14,72	24,81	55,49	505,99	19,83
55	7,4	2,5	0,42	53,74	0,66
50	2,92	2,78	4,47	53,95	0,35
120	5,8	4,29	38,31	219,27	10,27
150	0,1	0,02	5,01	19,64	0
50	0,75	0,25	10,5	46,05	5
15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
18	1,19	0,22	6,01	31,82	0
	19,34	10,21	71,96	460,3	16,28
	49,75	49,69	189,06	1402,4	38,14

7 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
	Завтрак	
№311сб.шк.2004г	Каша молочная "Дружба"	120/2
№692сб.шк.2004г	Кофейный напиток на молоке	150
	Хлеб пшеничный	20
	Вафли	15
	Итого за прием	
	Второй завтрак	
№645сб.1996г	Кефир	150
	Итого за прием	
	Обед	
№64спр.М.2003г	Салат из свеклы с растительным маслом	50
№140сб.шк.2004г	Суп картофельный с макар.изделиями	150
№160сб.Перм.2001г	Голубцы ленивые (2 вариант)	200/30
№639сб.шк.2004г	Компот из смеси сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	35
	Итого за прием	
	Ужин	
№358сб.шк.2004г	Сырники из творога	120/15
№630сб.1996г	Чай с молоком и сахаром	150
	Фрукты свежие	100
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	
	Итого за день	

Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
5,19	4,74	23,75	158,61	0,54
2,27	1,88	12,15	72,34	0,98
1,58	0,2	9,66	47,78	0
0,42	0,5	11,6	50,74	0
9,46	7,31	57,16	329,47	1,52
4,35	4,8	6	87,45	1,05
4,35	4,8	6	87,45	1,05
0,67	4	3,29	51,3	0,93
1,5	1,74	11,43	68,46	5,78
16,14	10,62	14,06	215,63	2,73
0,53	0,02	23,75	92,94	0,3
2,31	0,42	11,69	61,87	0
21,13	16,8	64,21	490,2	9,75
22,07	15,08	26,69	332,78	0,62
1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
1,5	0,5	21	92,1	10
1,58	0,2	9,66	47,78	0
26,25	16,62	63,53	508,15	10,81
61,18	45,53	190,9	1415,3	23,13

8 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
Завтрак		
№160сб.шк.2004г	Суп молочный с макарон.изделиями	150
	Сыр	15
№692сб.шк.2004г	Кофейный напиток на молоке	150
	Хлеб пшеничный	25
Итого за прием		
Обед		
№21спр.М.2003г	Салат "Здоровье"	50
№110сб.шк.2004г	Борщ с капустой и картофелем	150/5
№436сб.шк.2004г	Жаркое по-домашнему	200
	Сок фруктовый	150
	Хлеб ржаной	15
Итого за прием		
Второй завтрак		
№644сб.1996г	Молоко кипяченое .	150
Итого за прием		
Уплотненный полдник		
№394сб.шк.2004г	Фрикадельки рыбные ТТК	60
№210сб.шк.2004г	Овощи припущенные в молочном соусе.	150/40
№648сб.шк.2004г	Кисель из концентрата	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	25
	Фрукты свежие	80
Итого за прием		
Итого за день		

Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
5,27	5,08	13,8	121,66	5,55
3,95	3,99	0	52,59	0,11
2,27	1,88	12,15	72,34	0,98
1,98	0,25	12,08	59,73	0
13,46	11,19	38,03	306,32	6,63
0,87	2,45	3,66	39,76	1,25
1,04	3,21	7,34	61,94	4,67
13,2	13,95	19,7	259,28	4,01
0,75	0,15	15,15	64,26	3
0,99	0,18	5,01	26,52	0
16,85	19,94	50,86	451,75	12,93
4,31	3,48	6,91	75,33	0,82
4,31	3,48	6,91	75,33	0,82
8,9	0,62	1,01	45,05	1,76
3,59	2,04	13,82	87,05	5,06
0	0	14,98	56,94	0
2,37	0,3	14,49	71,67	0
1,65	0,3	8,35	44,2	0
1,2	0,4	16,8	73,68	8
17,72	3,65	69,45	378,58	14,82
52,34	38,26	165,25	1212	35,2

9 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)
	Завтрак
№311сб.шк.2004г	Каша пшенная молочная жидккая
	Яйцо вареное
№693сб.шк.2004г	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный
	Итого за прием
	Второй завтрак
	Кефир
	Итого за прием
	Обед
№52сб.шк.2004г	Салат картофельный с зеленым горошком
№128сб.шк.2004г	Щи с крупой
№141сб.диет2002г	Гуляш из отварной говядины
№287спр.М.2003г	Запеканка капустная с маслом
№636сб.шк.2004г	Компот из апельсинов
	Хлеб ржаной
	Итого за прием
	Уплотненный полдник
№205спр.М.2003г	Биточки рубленные из птицы
№311спр.М.2003г	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе
№630сб.1996г	Чай с молоком и сахаром
	Фрукты свежие
	Хлеб пшеничный
	Итого за прием
	Итого за день

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
120/2	5,61	4,93	23,07	159,18	0,53
40	4,83	4,37	0,22	59,49	0
150	3,55	2,71	11,22	81,92	0,55
20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
	15,57	12,2	44,18	348,37	1,08
150	4,35	4,8	6	87,45	1,05
	4,35	4,8	6	87,45	1,05
50	1,63	5,02	5,09	72,48	3,32
150	1,19	2,58	6,48	54,37	5,37
50/50	12,75	9,94	3,67	154,94	0,33
120/3	2,58	7,03	10,38	115,18	6,92
150	0,34	0,08	13,06	53,15	22,8
38	2,51	0,46	12,69	67,18	0
	21	25,1	51,36	517,3	38,74
70/30	10,18	11,7	8,2	179,44	1,12
140	3,26	9,4	12,62	147,09	8,89
150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
80	1,2	0,4	16,8	73,68	8
20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
	17,32	22,53	53,45	483,48	18,2
	58,24	64,64	154,99	1436,6	59,07

10 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)
	Завтрак
№261сб.шк.2004г	Макаронные изделия запеченные сыром
№692сб.шк.2004г	Кофейный напиток на молоке
	Фрукты свежие
	Хлеб пшеничный
	Итого за прием
	Второй завтрак
№644сб.шк.2004г	Молоко кипяченое
	Итого за прием
	Обед
№43сб.шк2004г	Салат из белокачанной капусты
№110сб.шк.2004г	Борщ
№431сб.шк2004г	Печень по-строгановски
№203сб.шк.2004г	Картофель отварной с маслом
№639сб.шк.2004г	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб ржаной
	Итого за прием
	Уплотненный полдник
№242сб.шк.2004г	Биточки рисовые с вареньем
	Сок фруктовый
№84сб.2002г	Булочка сдобная
	Хлеб пшеничный
	Итого за прием
	Итого за день

	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
100	5,48	7,92	16,45	161,13	0,03	
150	2,27	1,88	12,15	72,34	0,98	
90	1,27	0,4	17,2	75,57	3,6	
25	1,98	0,25	12,08	59,73	0	
	10,99	10,44	57,88	368,76	4,6	
150	4,31	3,48	6,91	75,33	0,82	
	4,31	3,48	6,91	75,33	0,82	
50	2,1	4,57	2,79	60,61	7,25	
150/6	1,29	3,47	9,4	73,61	3,24	
50/30	12,91	9,31	1,79	142,8	8,23	
130	2,54	2,36	18,2	106,49	1,12	
150	0,69	0,03	15,42	62,44	0,1	
30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
	21,5	20,1	57,62	498,99	19,93	
120/15	4,06	5,27	39,57	221,72	0,66	
100	0,7	0,1	13,2	56,92	40	
60	4,64	5,02	30,89	187,67	0,03	
30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
	11,76	10,69	98,15	537,98	40,69	
	48,57	44,71	220,56	1481,1	66,05	