

Примерное десятидневное меню

Кондурчинского филиала ГБОУ СОШ с.Екатериновка детский сад «Василек»

1 день. Понедельник						
№	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак						
	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Батон с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108
	Итого	430	8,51	1,83	54,01	358,5
2 завтрак						
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
	Соленый огурец	50	0,28	0,03	0,8	4,55
	Борщ на к/б со сметаной	200	1,78	5,2	13,6	101,2
	Плов куриный	210	27,95	21,33	32,8	434,7
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,8	90
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5
	Итого	760	37,59	27,66	111,2	832,81
Уплотненный полдник						
	Вермишель отварная с сахаром	140	6,5	6,2	49,9	313,6
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	460	8,5	11,4	86,6	517,75
	Всего	1830	73,55	466,5	259,01	1815,26

2 день. Вторник

№	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша вязкая гречневая молочная	200	7,39	7,98	34	280,13
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,0	90
	Батон с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108
	Итого	410	10,89	13,64	61,62	478,13
2 завтрак						
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
	Салат из свеклы	60	0,52	3,05	5,76	53,6
	Суп -лапша на к/б	200	6,45	5,16	21,92	148,87
	Гуляш мясной	80	6	7,6	2,47	164,8
	Каша перловая рассыпчатая	130	2,32	4,29	20,5	122,15
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5
	Итого	770	22,87	21,2	114,35	782,18
Уплотненный полдник						
	Творожники песочные	70	17,3	8,9	22,8	192,1
	Салат зимний	120	0,94	4,18	10,72	93,4
	Хлеб	25	1,95	0,25	12	58,59
	Кисель	200	1,36	0	29,2	116,19
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	515	21,95	13,73	84,52	507,28
	Всего	1875	60,93	54,33	267,69	1873,79

3 день. Среда

№	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак						
	Каша молочная «Дружба»	200/5	6,21	7,73	27,71	201
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92
	Батон с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108
	Итого	410	9,81	13,39	56,33	401
2 завтрак						
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком.	64	1,57	5,08	3,9	67
	Суп гороховый на к/б с гречками	200	3,9	6,7	28,3	104
	Рулет с яйцом	110	19,8	15,83	13,77	267,6
	Макароны отварные	130	3,66	3,53	20,85	125,28
	Соус Красный	50	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,5	24	117,86
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,2	84,5
	Итого	854	37,2	34,19	133,91	887,24
Уплотненный полдник						
	Капуста тушеная	200	5,1	7,36	25,85	189,2
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Хлеб	50	3,2	0,6	16,2	84,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	550	8,7	8,36	66,15	379,2
	Всего	1992	60,93	61,7	263,59	1773,64

4 день. Четверг.

№	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша молочная с овсяным хлопьями «Геркулес»	200/3	6,35	8,51	21,86	187
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56
	Батон с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108
	Итого	410	9,45	13,87	49,98	351
2 завтрак						
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
	Салат витаминный	60	0,71	3,2	7,3	62
	Рассольник на к/б со сметаной	200	1,99	6,34	15,35	118,2
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	10,6	2,4	10,6	139
	Картофель отварной	150	2,09	4,69	18,14	121,64
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,8	90
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5
	Итого	860	118,37	17,73	115,4	733,2
Уплотненный полдник						
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	140\40	19,6	16,7	43,1	475,3
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	440	20,0	17,1	67,2	580,8
	Всего	1890	153,04	54,46	239,8	1771,2

5 день. Пятница

№	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
Завтрак						
	Каша вязкая рисовая молочная	200	4,16	5,6	19,56	144
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92
	Батон с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108
	Итого	410	7,76	11,26	48,18	344
2 завтрак						
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,74	4,54	3,73	61
	Суп рыбный	200	6,45	6,5	25,3	150,3
	Котлета куриная	75	11,64	13,14	13,46	223,12
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,48	5,61	23,6	258,1
	Соус красный	50	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из с /ф	200	0,48	-	23,8	90
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5
	Итого	815	30,58	32,84	133,18	1015,88
Уплотненный полдник						
	Макароны, запеченные с яйцом	200	8,11	8,23	27,4	215
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	500	8,51	8,63	51,5	320,5
	Всего	1905	52,07	58,49	240,06	1786,6

6 день. Понедельник

№	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак						
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,42	7,26	36,39	243,73
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
	Батон с маслом	30/10	5,06	7	14,62	145
	Итого	410	12,48	14,26	62,99	431,73
2 завтрак						
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
	Салат из зеленого горошка (кукурузы)	64	1,57	5,08	3,9	67
	Суп-харчо, с мясом птицы	200	4,97	6,19	21,3	152,84
	Жаркое по-домашнему	200	21,46	11,31	17,26	230
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5
	Итого	764	35,58	23,68	106,46	742,20
Уплотненный полдник						
	Плов фруктовый	200	3,2	2,8	28,8	185,4
	Кисель	180	1,36	0	29,02	116,19
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	500	6,56	8	67,62	447,24
	Всего	1884	59,84	54,7	244,3	1727,37

7 день. Вторник

№	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак						
	Каша ячневая молочная	200/5	6,64	7,59	28,13	204
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75
	Батон с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108
	Итого	410	9,94	13,03	53,58	378
2 завтрак						
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,69	1,95	3,09	31
	Щи на к/ со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118
	Биточки рыбные	115	15,5	6,8	5,6	150,7
	Каша гречневая	130	3,48	5,61	23,6	258,1
	Соус красный	50	0,69	1,92	3,09	31
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5
	Итого	855	31,02	24,45	107,96	881,16
Уплотненный полдник						
	Лапшевник с творогом	130	11,1	7,0	28,4	227,1
	Молоко сгущенное	30	2,15	2,54	16,8	98,7
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	460	13,65	9,94	69,3	431,3
	Всего	1725	58,72	93,95	238,04	1796,66

8 день. Среда

№	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92
	Батон с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108
	Итого	410	9,45	11,47	48,61	355
2 завтрак						
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
	Салат из огурцов соленых	60	1,46	3,08	4,29	50
	Свекольник на к\Б со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145
	Ежики в т/с соусе	85/50	18,1	13,46	15,7	273,0
	Гороховое пюре	130	2,77	5,25	20,2	139
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5
	Итого	825	33,13	29,39	117,96	889,36
Полдник						
	Картофель отварной	150	2,09	4,69	18,14	121,64
	Салат витаминный	60	0,71	3,2	7,3	62
	Хлеб	25	1,95	0,25	12	58,59
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	543	6,75	13,34	74,4	399,38
		1958	54,55	59,96	248,17	1749,94

9 день. Четверг

№	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак						
	Каша вязкая пшеничная молочная	200/5	7,01	8,09	28,39	213
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	62
	Батон с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108
	Итого	410	18,2	13,45	56,51	383
2 завтрак						
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
	Салат из зеленого горошка	64	1,57	5,08	3,9	67
	Суп с клецками картофельный с мясом птицы	200	5,16	7,05	18,95	196,8
	Формовые ленивые голубцы со сметаной	170	16,2	16,2	12,9	319
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,8	90
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5
	Итого	734	30,51	29,43	99,75	875,16
Полдник						
	Сырники из творога с молоком сгущённым	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3
	Морковь, тертая с маслом и сахаром	50	0,4	3	4,8	48
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	473	12	16,09	66,7	636,3
	Всего	1797	65,93	64,73	230,24	2000,66

10 день. Пятница.

№	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак						
	Каша вязкая молочная сборная	200/5	6,65	7,64	28,15	206,67
	Чай	180	0	0	11,98	43
	Батон с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
	Итого	410	8,95	12	54,75	357,67
2 завтрак						
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
	Икра кабачковая	50	0,32	1,6	1,72	22
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,5	5,3	14,52	131
	Котлета куриная	75	11,64	13,14	13,46	223,12
	Макароны отварные	130	3,66	3,53	20,85	125,28
	Соус красный	50	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5
	Итого	820	30,39	26,62	117,6	824,76
Полдник						
	Овощное рагу	250	5,7	8,6	13,7	139
	Хлеб пшеничный	25	1,95	4,3	6,85	69,5
	Чай с сахаром	200	1,13	0,01	1,81	60,15
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	595	9,18	13,31	32,16	315,65
	Всего	2005	50,74	57,69	211,7	1702,93