

Утверждаю:  
 заведующая Я.А. Западняя



Меню-раскладка для детей, посещающих детские сады с 9-10 часовым пребыванием МБДОУ детский сад №11

От 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша молочная пшенная жидкая	200	6,13	3,6	25,8	160		№32 2010 г
	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,54	22,8	120		Сборн. рец.1994 г.сс
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75		№22 1997 г.
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4	32	165,33		№98 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>12,3</b>	<b>16,4</b>	<b>80,7</b>	<b>520,33</b>		
2 Завтрак	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0	0,13	118		№92 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,13</b>	<b>118</b>		
Обед	Борщ с капустой и картофелем, с отварным мясом	250	17,6	12,2	7,3	238,75		№6,17 2010 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	95		Сборн. рец.1994 г.
	Плов	200	24,53	18,66	36,53	368		№58 2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8		42,13	173,33	50 мг	№91 2010 г.
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>39,2</b>	<b>29,6</b>	<b>102,66</b>	<b>875,08</b>		
Полдник	Сдоба обыкновенная	100	8	5	49	294		№104 2010 г.
	Чай с сахаром	200			32	128		№96 2010г.
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>81</b>	<b>422</b>		
<b>Итого :</b>		<b>1248</b>	<b>51,63</b>	<b>51</b>	<b>215,13</b>	<b>1513,41</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,3	9,3	26,66	240		№ 35 год 2010 г.
	Какао на молоке	200	5,3	4,4	23,6	157,33		№100 2010 г.
	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	22,8	120		Сборн. рец.1994 г.
	Сыр порционно	15	3,9	3,9	0,52	53		№23 1997 г.
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>17,4</b>	<b>17,2</b>	<b>73,28</b>	<b>354,33</b>		
2 Завтрак	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47		Приложение №7
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>		
Обед	Суп молочный с овощами	250	5,5	5,25	17	137,5		№16 2010 г.
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	128		№78 2010 г.
	Мясные тефтели	100	14	13	13,5	243		№63 2010 г.
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	14	114	50 мг	№90 2010 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	95		Сборн. рец.1994 г.
	Огурец порционно	80	0,53		2,08	12		№30 1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>23,6</b>	<b>22,4</b>	<b>74,9</b>	<b>729,5</b>		
Полдник	Запеканка из творога	200	35	22	31,6	480		№46 2010 г.
	Сок	200	0,8	0,16	26,2	110,66		№103 1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>35,8</b>	<b>22,16</b>	<b>57,8</b>	<b>590,66</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>1805</b>	<b>76,8</b>	<b>62,1</b>	<b>214,08</b>	<b>1721,49</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	100	10	15,9	2	188,75		№43 2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	200	4	4	21,3	133,6		№98 2010 г.
	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	22,8	120		Сборн. рец.1994 г.
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75		№22 1997 г.
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>17,4</b>	<b>28</b>	<b>48,5</b>	<b>541,08</b>		
2 Завтрак	Фрукт груша	100	1,5	4	20	86		Приложение №7
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>86</b>		
Обед	Рассольник ленинградский	250	10,5	18,5	34,5	352,5		№8 2010г.
	Тефтели рыбные	80	11,33	9,33	15,73	197,33		№53 2010 г.
	Рис отварной	150	3,6	4,35	29,1	195		№73 2010 г.
	Огурец порционно	80	0,53		2,08	12		№30 1994 г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8		42,13	173,33	50 мг	№91 2010 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	95		Сборн. рец.1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>28</b>	<b>30,7</b>	<b>140,24</b>	<b>1025,16</b>		
полдник	Ватрушка с повидлом	100	12,1	7,7	38,5	293		№108 2010 г.
	Кисломолочные напитки	180	5,4	5	20	158		№103 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>17,5</b>	<b>12,7</b>	<b>58,5</b>	<b>451</b>		
	<b>Итого :</b>	<b>1560</b>	<b>64,4</b>	<b>75,4</b>	<b>267,24</b>	<b>2129,08</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	200	5,2	3	22,32	140		№31 2010 г.
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	157,33		Сборн. рец.1994 г.
	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	22,8	120		Сборн. рец.1994 г.
	Сыр порционно	15	3,9	3,9	0,52	53		№23 1997 г.
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>16</b>	<b>10,4</b>	<b>66,94</b>	<b>446,6</b>		
2 Завтрак	Сок	200	0,81	0,16	26,2	110,66		№103 1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,81</b>	<b>0,16</b>	<b>26,2</b>	<b>110,66</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с отварной курицей	250	28,8	21,75	7,25	364,37		№7, № 19 2010 г.
	Гуляш	80	23,4	26	4	348		№55 2010 г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	30	184,5		№75 2010 г.
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	14	114	50 мг	№90 2010 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	95		Сборн. рец.1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>58,1</b>	<b>50,7</b>	<b>71,95</b>	<b>1011,82</b>		
полдник	Рыба отварная	80	18,53	5,8	0,3	127,2		№18 2010 г.
	Картофель в молоке	180	3,9	6,8	13,44	158,4		№22 2010 г.
	Чай с сахаром	200			32	128		№96 2010г.
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>21,4</b>	<b>12,6</b>	<b>45,74</b>	<b>413,6</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>1865</b>	<b>96,3</b>	<b>73,8</b>	<b>210,83</b>	<b>1982,68</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак	Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	200/30	28	20,5	46,4	496,2		№45 2018 г. №222 2015 г.
	Чай с сахаром	200			32	128		№96 2010г.
	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	22,8	120		Сборн. рец.1994 г.
	Масло сливочное	10	0,1	8	0,1	75		№22 1997 г.
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>32,1</b>	<b>29</b>	<b>101,2</b>	<b>819,2</b>		
2 Затрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		№209 2005 г.
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>		
Обед	Суп картофельный с бобовыми с отварной курицей	250	36,4	21,8	16,9	470		№10,17 2010 г.
	Капуста тушеная	150	16,5	15	16,5	291		№64 2010 г.
	Помидор свежий порционно	80	0,6	0,08	1,4	11		№30 1994 г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,6	130	50 мг	№91 2010 г
	«Ёжики» мясные	80	11,2	10,5	10,8	194,4		№64 2010 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	95		Сборн. рец.1994 г.
	<b>Итого :</b>	<b>810</b>	<b>66,5</b>	<b>44,9</b>	<b>94</b>	<b>1192</b>		
Полдник	Вафли	40	2	16	20	100		Приложение №7
	Сок	200	0,8	0,16	26,2	110,66		№103 1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>2,8</b>	<b>16,16</b>	<b>16,2</b>	<b>210,66</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>1590</b>	<b>106,5</b>	<b>94,6</b>	<b>111,7</b>	<b>2284,8</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	200	5	3	27,7	158		№33 2010 г.
	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	22,8	120		Сборн. рец.1994 г.
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75		№22 1997 г.
	Кофейный напиток на молоке	200	4	4	21,3	133,6		№98 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>13</b>	<b>14,8</b>	<b>72</b>	<b>487</b>		
2 Завтрак	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0	0,13	118		№92 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,13</b>	<b>118</b>		
Обед	Суп картофельный с отварным мясом	250	20,4	15	16,2	280		№9, 17 2010 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	95		Сборн. рец.1994 г.
	Рагу овощное с отварным мясом	200	17	19	13,3	315		№83,17 2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,6	130	50 мг	№91 2010 г
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>37,3</b>	<b>34,6</b>	<b>78</b>	<b>820</b>		
Полдник	Пирожки печёные сдобные из дрожжевого теста с изюмом и повидлом	100	6	5,7	46,5	289		№115 2010 г.
	Чай с сахаром	200			32	128		№96 2010г.
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>6</b>	<b>5,7</b>	<b>78,5</b>	<b>417</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>1670</b>	<b>56,5</b>	<b>55</b>	<b>229</b>	<b>1842</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,7	9,3	33,6	244		2010 г.
	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,54	22,8	120		Сборн. рец.1994 г.
	Сыр порционно	15	3,9	3,97	0,52	53		№23 1997 г.
	Молоко кипяченое	200	6	5,3	10	115		№102 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>21</b>	<b>20,2</b>	<b>78,32</b>	<b>613,3</b>		
2 Завтрак	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47		Приложение №7
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>		
Обед	Суп с макаронными изделиями с отварным мясом	250	7,7	7	27	185		№13,№17 2010 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	95		Сборн. рец.1994 г.
	Жаркое по домашнему	200	14,1	20	18,6	318,6		№57 2010 г.
	Помидор свежий порционно	80	0,6	0,08	1,4	11		№30 1994 г.
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	14	114	50 мг	№90 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>24</b>	<b>27,8</b>	<b>78</b>	<b>723,6</b>		
Полдник	Запеканка из творога	200	25	22	31,6	480		№46 2010 г.
	Кисломолочные напитки	180	5	5	20	158		№103 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>51,6</b>	<b>638</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>1735</b>	<b>92,2</b>	<b>75,4</b>	<b>216</b>	<b>2021,9</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	100	10	15,9	2	188,75		№43 2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	200	4	4	21,3	133,6		№98 2010 г.
	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,54	22,8	120		№22 1997 г.
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75		№98 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>18,4</b>	<b>28</b>	<b>48,5</b>	<b>542</b>		
2 Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96		Приложение №7
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом отварным	250	3,7	17,5	21,2	287,5		№7,17 2010 г.
	Вареники ленивые	200	28	17,6	33	414		№44 2010г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,6	130	50 мг	№91 2010 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	95		Сборн. рец.1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>7,4</b>	<b>34,7</b>	<b>102,5</b>	<b>926</b>		
Полдник	Печень по строгановски	100	26	21	14	352		№56 2010 г.
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6	38	243		№74 2010 г.
	Чай с сахаром	200			32	128		№96 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>34,6</b>	<b>27</b>	<b>84</b>	<b>723</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>1620</b>	<b>61,9</b>	<b>90,2</b>	<b>256</b>	<b>2287</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак	Каша молочная пшениная жидкая	200	8,5	9,3	27	244		№32 2010 г.
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	157,33		№100 2010 г.
	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	22,8	120		Сборн. рец.1994 г.
	Сыр порционно	15	3,9	3,9	0,52	53		№23 1997 г.
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>19,7</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	<b>574,3</b>		
2 Завтрак	Сок	200	0,8	0,1	26,2	110,66		№103 1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>26,2</b>	<b>110,66</b>		
Обед	Суп картофельный с отварной курой	250	10	5,5	45	190		№9,19 2010 г.
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	128		№78 2010 г.
	Котлета рыбная	100	13	4,7	16	156		№51 2010 г.
	Соус красный основной	30	0,26	1,17	1,91	19		№84 2010 г.
	Огурец порционно	80	0,53		2,08	12		№30 1994 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	95		Сборн. рец.1994 г.
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	14	114	50 мг	№90 2010 г.
	<b>Итого :</b>	<b>860</b>	<b>28,6</b>	<b>16,9</b>	<b>107,4</b>	<b>524</b>		
Полдник	Булочка «Веснушка»	100	8	5,4	52	299		№107 2010 г.
	Кисломолочные напитки	180	5,4	5	20	158		№103 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>13,4</b>	<b>10,4</b>	<b>72</b>	<b>457</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>1815</b>	<b>62,5</b>	<b>45,4</b>	<b>280</b>	<b>1666</b>		