

Утверждаю
 Директор МБОУ «Новотроицкая СШ» (Детский сад)
 Типаев А.Х.



Примерное 10 дневное меню детского сада

№рецепт уры (3-7 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,7
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за завтрак		445	17,7	19,6	71,1	531,9
Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	117,9
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0
54-25м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за обед		730	36,7	14,6	84,6	616,7
Полдник						
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12,0	26,6	268,7
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого за полдник		380	16	12,2	47,8	365,8
Итого за день		1555	70,4	46,4	203,5	1514,4
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	9,2	10,6	46,0	315,8
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за завтрак		440	13	12,2	69,4	439
Обед						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	180	6,4	3,9	16,6	127,0
54-9 м-2020	Рагу из овощей	150	15,27	11,88	15,4	229,6
54-15м-2020	Тефтели из говядины (ёжики)	40	5,4	4,7	5,3	84,5
54-5хн-2020	Компот из кураги с витамином С	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3

	Итого за Обед					
	Полдник					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за Полдник					
	Итого за день					
✓	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	4,9			179,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак					
	Обед					
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	70	9,7	5,1	4,5	102,6
54-7хн-2020	Компот из смеси с/ф с витамином С	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед					
	Полдник					
54-6о-2020	Яйцо варёное	40	4,8	4,1	0,3	56,6
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за Полдник					
	Итого за день					
✓	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак					

	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,66	4,68	5,8	73,56
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,4
54-25м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,8	13,1
54-6хн-2020	Компот из изюма с витамином С	200	0,5	0	27,0	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед					
	Полдник					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	10,2	9,4	40,7	288,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Йогурт питьевой 1,5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник					
	Итогозадень					
	✓ Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,4	11,5	38,8	292,1
54-5гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак					
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-7хн-2020	Компот из с/ф с витамином С	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого з аОбед					
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс столичный	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,5	13,4	60,5
	Итого за Полдник					

	Итого за день					
✓	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	5,9	15,8	138,7
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак					
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5	5,3	35	207,7
54-25м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,6
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед					
	Полдник					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12,0	26,6	268,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за Полдник					
	Итого за день					
✓	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237
54-2гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак					
	Обед					
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,4	16,5	131,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2

54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед					
	Полдник					
54-3г-2020	Макароньы отварные с сыром	150	10,2	9,4	40,7	288,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за Полдник					
	Итого за день					
	✓ Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4,74	5,48	18,7	143,18
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак					
	Обед					
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,1	4,5	102,6
54-7хн-2020	Компот из с/ф с витамином С	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед					
	Полдник					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Сок фруктовый	200	0,6	0	33,0	134,4
	Итого за полдник					
	Итого за день					
	✓ Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					

54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	445	16	14,5	44,9	374,2
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	40	5,3	5,5	4,9	90,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-6хн-2020	Компот из изюма с витамином С	200	0,5	0	27,0	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед					
	Полдник					
54-6о-2020	Яйцо варёное	40	4,8	4,1	0,3	56,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
53-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за полдник					
	Итого за день					
	Пятница, 2неделя					
	Завтрак					
54-11к-2020	Каша «дружба»	200	4,9	6,9	24,6	179,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за завтрак					
	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	150	15,27	11,88	15,4	229,6
54-7хн-2020	Компот из с/ф с витамином С	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед					
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс столичный	50	2,6	9,3	28,3	207,1
54-2г-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром	банан	150	2,3	0	33,6	143,4