



Десятидневное меню МДОУ «Детский сад № 22»

День 1: Понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	1/180	7,42	7,26	36,39	143,73	282
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
	Сыр	1/10	2,32	2,95	0	36,0	7
Итого за Завтрак			11,53	11,44	55,65	372,44	
2 Завтрак							
	Сок фруктовый	1/150	0,8	0,2	15,2	69,0	368
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,8	0,2	15,2	69,0
Обед							
	Закуска из зеленого горошка	1/50	1,78	3,11	1,91	50,00	10
	Рассольник на курином бульоне	1/180/3	1,62	3,98	13,92	102,00	76
	Рагу овощное с курицей	1/200	11,90	14,42	18,80	195	302
	Компот из сухофруктов	1/200	0,25	0,21	25,4	104,3	523
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			18,64	20,78	93,86	588,29	18,64
Полдник							
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Вафля	1/50	1,40	1,66	38,66	127,00	602
Итого за Полдник			9,34	11,28	47,28	328,62	9,34
Ужин							
	Сырники со сметанно-молочным соусом	1/200/50	34,92	19,67	43,92	260,35	331,351 п
	Чай	1/200	0,2	0	14,00	28,00	943
Итого за ужин			38,16	19,99	77,60	382,35	38,16
Итого за день			78,39	64,84	283,52	1757,07	

День 2: Вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша ячневая молочная	1/180	7,42	7,26	36,39	143,73	285
	Какао с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	397
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное порциями	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
Итого за Завтрак			7,45	11,29	52,80	360,40	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/150	0,8	0,2	15,2	69,0	532
Итого за 2 Завтрак			0,8	0,2	15,2	69,0	
Обед							
	Закуска из соленого огурца	1/50	0,51	3,07	1,55	36,90	57
	Свекольник на курином бульоне	1/180/3	1,84	3,27	8,14	102,60	145
	Плов с курицей	1/50/160	13,16	13,12	36,43	268,65	416
	Компот из сухофруктов	1/200	0,25	0,21	25,4	104,3	523
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			18,64	20,78	93,86	588,29	
Полдник							
	Кисель	1/150	0,8	0,2	15,2	69,0	384
	Булочка молочная	1/50	4,64	0,99	26,11	112,00	479
Итого за Полдник			10,23	7,37	36,19	232,12	
Ужин							
	Гречка отварная с маслом сладкая	1/130	5,23	3,66	23,16	132,00	313
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Хлеб пшеничный	1/20	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за ужин			38,16	19,99	77,60	382,35	
Итого за день			78,39	64,84	283,52	1757,07	

День 3: Среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша манная молочная	1/180	3,74	5,32	22	166,5	277
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,4	119
Итого за Завтрак			8,90	12,10	50,76	365,40	
2 Завтрак							
	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,40	9,80	47	
Обед							
	Закуска из репчатого лука	1/50	0,64	0,10	5,17	24,24	11
	Щи на мясокостном бульоне	1/180/3	1,3	3,5	7,21	65,00	67
	Котлета мясная	1/60	8,9	6,74	8,97	112,0	282
	Пюре картофельное	1/150	3,06	4,80	20,43	138,00	321
	Компот из сухофруктов	1/200	0,25	0,21	25,4	104,3	523
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			21,92	20,96	107,60	705,18	
Полдник							
	Снежок	1/200	5,22	4,50	7,56	92,0	530
	Печенье	1/50	3,75	4,90	37,2	208,50	604
Итого за Полдник			9,34	11,28	47,28	328,62	
Ужин							
	Рожки отварные с маслом	1/150	5,50	4,57	26,44	168,00	317
	Яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	209
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	14,00	28,00	393
Итого за ужин			35,12	19,67	57,92	288,35	
Итого за день			72,38	63,83	245,47	1862,38	

День 4: Четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	1/180	4,65	6,23	24,30	189,00	281	
	Какао с молоком	1/200	3,67	3,19	15,82	107,00	397	
	Хлеб с маслом	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	
	Масло сливочное порциями	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119	
	Сыр	1/10	2,32	2,95	0	36,0	7	
Итого за Завтрак				12,95	16,74	54,92	439,90	
2 Завтрак								
	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47	386	
Итого за 2 Завтрак				0,40	0,40	9,80	47	
Обед								
	Закуска из припущенной моркови с яблоком	1/50	0,64	0,10	5,17	24,24	38	
	Суп с клецками на мясокостном бульоне	1/180/3	2,05	3,45	11,15	96,1	160	
	Капуста тушеная с мясом	1/200	22,02	6,79	19,95	259,00	336	
	Компот из сухофруктов	1/200	0,25	0,21	25,4	104,3	523	
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123	
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122	
Итого за Обед				32,12	15,22	96,40	736,42	
Полдник								
	Кисель	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529	
	Булочка дорожная	1/50	3,52	8	29	198	579,558	
Итого за Полдник				13,52	13,93	46,13	368,41	
Ужин								
	Рис с овощами	1/50/160	13,16	13,12	36,43	268,65	12	
	Икра кабачковая	1/50	0,93	4,88	5,5	70,00	82	
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122	
	Чай	1/200	0,2	0	14,00	28,00	943	
Итого за ужин				20,66	18,09	36,11	361,00	
Итого за день				64,00	57,46	255,99	1764,46	

День 5: Пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	1/180	5,2	5,50	20,54	141,00	93
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	209
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное порциями	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
Итого за Завтрак			8,90	12,10	50,76	365,40	
2 Завтрак							
	Сок фруктовый	1/150	0,4	0,4	9,8	47	532
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,40	9,80	47	
Обед							
	Закуска из соленого огурца	1/50	0,51	3,07	1,55	36,90	57
	Суп рыбный с пшеном	1/180	2,09	2,04	14,14	94,8	41
	Рыба тушеная с овощами	1/180	8,63	4,54	10,88	90,90	247
	Гороховое пюре	1/130					
	Компот из сухофруктов	1/180	0,56	0,00	27,4	111,8	522
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			18,64	20,78	93,86	588,29	
Полдник							
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Зефир	1/50	1,40	1,66	38,66	127,00	
Итого за Полдник			11,40	8,06	55,66	297,00	
Ужин							
	Картофель отварной	1/150	3,06	4,80	20,43	138,0	37
	Закуска из свеклы	1/50	1,13	4,56	4,09	64,00	33
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,76	70,5	122
	Чай с лимоном	1/30	2,3	0,2	14,76	70,5	393
Итого за ужин			11,23	6,49	52,77	280,29	
Итого за день			68,45	46,66	274,90	1878,61	

День 6: Понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	1/180	7,42	7,26	36,39	143,73	279
	Какао с молоком	1/200	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Яйцо отварное 1/2	1/70	12,9	11,6	0,8	166,00	
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
Итого за Завтрак			12,95	16,74	54,92	439,90	
2 Завтрак							
	Сок фруктовый	1/150	0,4	0,4	9,8	47	532
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,40	9,80	47	
Обед							
	Закуска из свеклы	1/60	1,72	3,70	4,82	59,50	33
	Суп фасолевый на курином бульоне	1/180	5,49	5,27	16,32	135,00	81
	Биточек куриный	1/70	8,9	6,74	8,97	112,0	31
	Рожки отварные	1/150	5,50	4,57	26,44	168,00	317
	Компот из сухофруктов	1/180	0,56	0,00	27,4	111,8	522
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			20,30	20,89	95,06	631,57	
Полдник							
	Кефир	1/200	5,22	4,50	7,56	92,0	530
	Вафля	1/50	1,40	1,66	38,66	127,00	602
Итого за Полдник			2,1	1,9	59,4	214,0	
Ужин							
	Пудинг творожный с повидлом	1/160/40	20,46	18,09	22,11	333,0	128
	Чай	1/200	0,2	0	14,00	28,00	943
Итого за ужин			20,66	18,09	36,11	361,00	
Итого за день			64,00	57,46	255,99	1764,46	

День 7: Вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша Дружба молочная	1/180	5,03	5,50	24,62	168,63	275
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
	1/10	2,32	2,95	0	36,0	7	1/10
Итого за Завтрак			10,19	12,28	53,78	367,53	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/150	0,8	0,2	15,2	69,0	532
Итого за 2 Завтрак			0,8	0,2	15,2	69,0	
Обед							
	Закуска из зеленого горошка	1/50	1,78	3,11	1,91	50,00	10
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1/200	2,09	2,04	14,14	94,8	38
	Жаркое по-домашнему с курицей	1/200	11,90	14,42	18,80	195	285
	Компот из сухофруктов	1/180	0,56	0,00	27,4	111,8	522
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			20,30	20,89	95,06	631,57	
Полдник							
	Напиток из шиповника	1/150	0,8	0,2	15,2	69,0	398
	Булочка домашняя	1/50	3,6	6,26	27,0	129,0	469
Итого за Полдник			9,23	12,64	37,04	249,12	
Ужин							
	Печень по-строгановски	1/70	5,11	4,95	4,68	49,82	102,11 5а
	Гречка отварная	1/130	5,23	3,66	23,16	132,00	313
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
	Чай с лимоном	1/200/6	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за ужин			21,74	17,19	49,43	450,16	
Итого за день			72,38	63,83	245,47	1862,38	

День 8: Среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Рожки отварные с маслом	1/150	5,50	4,57	26,44	168,00	317
	Какао с молоком	1/200	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
	Сыр						
Итого за Завтрак			12,06	15,14	50,16	386,08	
2 Завтрак							
	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,40	9,80	47	
Обед							
	Борщ со сметаной на мясокостном бульоне со сметаной	1/180/3	1,81	4,91	12,74	102,5	57
	Котлета говяжья	1/60	8,9	6,74	8,97	112,0	282
	Пюре гороховое	1/150	3,06	4,80	20,43	138,00	321
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,56	0,00	27,4	111,8	522
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			32,12	15,22	96,40	736,42	
Полдник							
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Зефир	1/50	1,40	1,66	38,66	127,00	
Итого за Полдник			11,40	8,06	55,66	297,00	
Ужин							
	Омлет	1/200	14,18	22,02	4,74	263,1	110
	Закуска из кукурузы	1/60	1,72	3,70	4,82	59,50	12
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
	Чай	1/200/6	0,12	0,02	10,20	41,00	945
Итого за ужин			11,23	6,49	52,77	280,29	
Итого за день			68,45	46,66	274,90	1878,61	

День 9: Четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	1/180	3,0	5,65	15,88	140,00	64
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
Итого за Завтрак			10,19	12,28	53,78	367,53	
2 Завтрак							
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,40	9,80	47	
Обед							
	Огурец солёный	1/50	1,13	4,56	4,09	64,00	6
	Суп рисовый на мясокостном бульоне	1/200	2,09	2,04	14,14	94,8	79
	Капуста тушёная с говядиной	1/180	22,02	6,79	19,95	259,00	276
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,56	0,00	27,4	111,8	522
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			32,12	15,22	96,40	736,42	
Полдник							
	Ряженка	1/200	5,22	4,50	7,56	92,0	4
	Печенье	1/50	3,75	4,90	37,2	208,50	604
Итого за Полдник			8,97	9,40	44,76	300,50	
Ужин							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/210/40	26,31	18,09	25,74	196,23	237
	Чай с молоком	1/200/6	0,12	0,02	10,20	41,00	945
Итого за ужин			35,12	19,67	57,92	288,35	
Итого за день			78,02	63,53	268,44	1624,73	

День 10: Пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	1/180	5,55	9,03	32,50	200,21	283
	Какао с молоком	1/200	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37	119
	Сыр	1/10	2,32	2,95	0	36,0	7
Итого за Завтрак			10,19	12,28	53,78	367,53	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/150	0,8	0,2	15,2	69,0	532
Итого за 2 Завтрак			0,8	0,2	15,2	69,0	
Обед							
	Закуска из соленого огурца	1/50	0,51	3,07	1,55	36,90	57
	Суп гороховый на мяскостном бульоне	1/180	5,49	5,27	16,32	135,00	81
	Гуляш из говядины	1/70	18,05	14,26	4,58	109	277
	Гречка отварная	1/130	5,23	3,66	23,16	132,00	313
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,56	0,00	27,4	111,8	522
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,0	123
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
Итого за Обед			24,65	19,34	110,56	689,34	
Полдник							
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Пирожок печеный с повидлом	1/80	3,52	8	29	198	454
Итого за Полдник			13,52	13,93	46,13	368,41	
Ужин							
	Картофель отварной	1/150	3,06	4,80	20,43	138,0	321
	Сельдь с луком	1/70	6,83	3,81	24,80	99,75	364,
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,0	122
	Чай с лимоном	1/200/6	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за ужин			11,23	6,49	52,77	280,29	