

Утверждаю: _____

Цикличное десятидневное меню для организации питания ЧДОУ детский сад «ИСТОЧНИК» в 2017-2018 уч.году

Осень с 01.09.2017 г

	Выход, гр	Технологическая и нормативная документация/сборник/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал	Витамин С, мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1 день										
Завтрак										
Каша овсяная молочная	200	2012	1	5,61	8,92	30,8	227,99	1		
Хлебец рж-пшеничный с маслом	10/7	к/к	к/к	1,88	10,55	4,76	130,3	0		
Яйцо вареное 1/2	23,5	2012	36	3	2,7	0,2	36,9	0		
Чай с сахаром	185/10	2012	51	0,2	0,1	10	60	0		
Фруктовый завтрак										
Яблоко	90	к/к	к/к	0,2	0,3	9,3	45,77	9		
Итого:				10,89	22,57	55,06	500,96	10		
Обед										
Суп гороховый с зеленью	250	2012	18	9,2	4,5	18,6	141,1	6		
Гренки из пшеничного хлеба	10	2012	19	1,1	0,1	7,9	37	0		
Котлета капустная	90	2012	58	3,9	6,03	14,5	131,0	16,11		
Рис отварной	170	2012	43	3,7	4,6	38,5	284,0	0		
Сметанная подлива	40	2012	35	1,12	12,9	2,6	130,5	0,24		
Огурец свежий	50	2012	28	0,4	0,05	1,3	7	5		
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	к/к	2,3	0,42	11,31	60,3	0		
Компот из яблок	200	2012	30	0,2	0,1	28,1	115	2		
Итого:				21,92	28,7	122,81	621,9	29,35		

Полдник										
Сырники творожные	140	2012	37	26,39	14,6	15,6	298,11	0		
Сметанная подлива	40	2012	35	0,84	9,69	1,95	97,89	0,18		
Чай с сахаром	185/10	2012	51	0,2	0,1	10	60	0		
Груша	75	к/к	к/к	0,3	0,23	7,72	35,25	3,75		
Итого:				27,73	24,62	35,27	491,25	3,93		
Итого за день:				60,54	75,89	213,74	1614,11	43,18		
2 день										
Ячневая молочная каша	200	2012	7	6.44	5.42	27.14	184.54	1.3		
Чай с молоком и сахаром	200/7	2012	8	3.1	2.6	14.8	104	1.3		
Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	2012	16	5.86	12.1	11.44	180.4	0		
Фруктовый завтрак										
Банан	90	к/к	к/к	1,5	0,5	21	96	10		
Итого:				16,9	20,62	74,38	564,94	12,6		
Обед										
Суп овощной с зеленью и сметаной	250	2012	27	2,5	8	2,75	92	12		
Запеканка манно-творожная	140	2012	38	21,57	19	54	355,44	4,9		
Сметанная подлива	40	2012	35	1,12	12,9	2,6	130,5	0,24		
Салат морковный	50	2012	29	0,3	0,1	15,2	62,0	3		
Кисель яблочный	200	2012	9	0.135	0.12	24.45	93.15	3		
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	к/к	2,3	0,42	11,31	60,3	0		
Итого:				27,93	40,54	110,31	793,39	23,14		
Полдник										
Винегрет	120	2012	53	2,6	3,7	15,34	97,18	4,96		
Каша из пшеницы	80	2012		10	1,86	15,96	96,48	1		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2012	к/к	2,3	0,42	11,31	60,3	0		
Чай с лимоном	200/7	2012	12	0.3	0.1	15.2	62	3		
Итого:				15,2	6,08	57,81	315,96	7.6		
Итого за день:				60,03	67,24	242,5	1674,29	16,56		

3 день										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	200	2012	4	6,7	8,25	32	230,97	1,3		
Чай с сахаром	185/10	2012	51	0,2	0,1	10	60	0		
Хлеб с маслом сливочным	30/10	2012	16	2,38	7,67	11,44	126,4	0		
Яйцо вареное 1/2	23,5	2012	36	3	2,7	0,2	36,9	0		
Фруктовый завтрак										
Груша	90	к/к	к/к	0,36	0,26	9	43	4,5		
Итого:				12,64	18,85	62,64	497,27	5,8		
Обед										
Суп «Крестьянский» с зеленью и сметаной	250	2012	20	4.15	5.49	24.43	155.49	6		
Макароны с сыром	150/30	2012	40	12,18	13,65	31,3	300,2	0		
Салат овощной	50	2012	50	1,1	5,1	2,6	58,5	21,5		
Компот из изюма и яблок	200	2012	13	0,6	0,1	31,7	131	1		
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	к/к	2,3	0,42	11,31	60,3	0		
Итого:				20.33	24,76	101.34	705.19	28,5		
Полдник										
Рыба, тушенная с овощами	150	2012	67	10,6	2,4	10,6	139,0	2,1		
Картофель отварной	150	2012	68	3,62	4,02	29,26	174	0,3		
Св. огурец	50	2012	28	0,4	0,05	1,3	7	5		
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	к/к	2,3	0,42	11,31	60,3	0		
Чай с сахаром	185/10	2012	51	0,2	0,1	10	60	0		
Итого:				17,2	6,94	62,47	380,3	7,4		
Итого за день:				50,17	50,55	226,45	1582,76	41,7		
4 день										
Завтрак										
Вермишель на молоке	200	2012	44	5	8.92	16.96	167.12	1.54		
Чай с сахаром	185/10	2012	51	0,2	0,1	10	60	0		

Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	2012	16	5,86	12,1	11,44	180,4	0		
Фруктовый завтрак										
Груша	90	к/к	к/к	0,36	0,26	9	43	4,5		
Итого:				11,42	21,38	47,4	450,52	6,04		
Обед										
Щи со свежей капустой с курой, зеленью и сметаной	250	2012	31	9,03	5,35	8,23	214,5	12,8		
Кукурузная запеканка с запеченным сыром	160/15	2012	41	8,26	9,93	28,26	216,86	1		
Салат морковно- яблочный	50	2012	32	0,6	2,4	4,55	41,1	5		
Компот из кураги и лимона	200	2012	14	1	0,1	34,2	142	4,6		
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	к/к	2,3	0,42	11,31	60,3	0		
Итого:				21,19	18,2	86,55	674,76	23,4		
Полдник										
Каша пшенная с изюмом	155	2012	5	3,6	4,35	34,05	182,0	1		
Чай с сахаром	185/10	2012	51	0,2	0,1	10	60	0		
Яблоко	75	к/к	к/к	0,3	0,22	7,71	35,2	3,75		
Хлеб с маслом сливочным	30/10	2012	15	2,38	7,67	11,44	126,4	0		
Итого:				6,48	12,34	63,2	403,6	4,75		
Итого за день:				39,09	51,92	197,15	1528,88	34,19		
5 день										
Завтрак										
Рисовая молочная каша	200	2012	6	5	6,2	32	194	1,3		
Кофейный напиток	200	2012	11	2,9	2,5	24,8	134	1		
Хлеб с маслом сливочным	30/10	2012	15	2,38	7,67	11,44	126,4	0		
Фруктовый завтрак										
Яблоко	90	к/к	к/к	0,2	0,3	9,3	45,77	9		
Итого:				10,48	16,67	77,54	500,17	11,3		
Обед										
Суп с клецками, зеленью и сметаной	250	2012	22	11,14	3,66	12,12	136	7,5		
Греча	150	2012	49	3,6	4,6	37,7	206	0		

Рыбная котлета	80	2012	45	8,9	6,7	4,5	114	2		
Свекольный салат	50	2012	33	4	4,05	7,6	92	3,5		
Компот из чернослива	200	2012	15	0,6	0	29	111,2	0,4		
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	к/к	2,3	0,42	11,31	60,3	0		
Итого:				30,54	19,43	102,23	719,5	13,4		
Полдник										
Каша овсяная «Геркулес»	200	2012	1	6,4	8,6	28,4	210	1		
Хлеб с маслом сливочным	30/10	2012	16	2,38	7,67	11,44	126,4	0		
Чай с лимоном	200/7	2012	12	0,2	0,1	10	60	0		
Изюм	20	к/к	к/к	0,58	0,12	13,2	52,8	0		
Итого:				9,56	16,49	63,04	449,2	1		
Итого за день:				50,58	52,59	242,81	1669,19	25,7		
6 день										
Завтрак										
Каша гречневая молочная	200	2012	2	7,62	6,86	25,44	189,38	1		
Хлебец рж-пшеничный с маслом	10/7	2012	52	1,88	10,55	4,76	130,3	0		
Яйцо вареное 1/2	23,5	2012	36	3	2,7	0,2	36,9	0		
Чай с сахаром	185/10	2012	51	0,2	0,1	10	60	0		
Фруктовый завтрак										
Яблоко	90	к/к	к/к	0,2	0,3	9,3	45,77	9		
Итого:				12,7	20,51	49,7	462,35	10		
Обед										
Суп овощной с зеленью и сметаной	250	2012	27	2,5	8	2,75	92	12		
Запеканка манно-творожная	150	2012	38	19,2	14,25	29,8	325,4	1		
Сметанная подлива	40	2012	35	1,12	12,9	2,6	130,5	0,24		
Салат морковный	50	2012	29	0,65	2,99	3,45	35	2,5		
Кисель яблочный	200	2012	9	0,1	0,1	28,5	114	7		
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	к/к	2,3	0,42	11,31	60,3	0		
Итого:				25,87	38,66	78,41	757,2	22,74		
Полдник										
Каша пшеничная	200	2012	4	6,7	8,25	32	230,97	1,3		
Чай с лимоном	200/7	2012	12	0,3	0,2	15,2	62	3		
Груша	75	к/к	к/к	0,3	0,23	7,72	35,25	3,75		

Итого:				7,3	8,68	54,92	328,22	8,05		
Итого за день:				45,87	67,85	183,03	1574,77	40,79		
7 день										
Завтрак										
Ячневая молочная каша	200	2012	7	7,2	4	39,6	222	1,3		
Чай с молоком и сахаром	185/10	2012	8	3,1	2,6	14,8	104	1,3		
Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	2012	16	5,86	12,1	11,44	180,4	0		
Фруктовый завтрак										
Банан	90	к/к	к/к	1,5	0,5	21	96	10		
Итого:				17,66	19,2	86,84	602,4	12,6		
Обед										
Борщ с зеленью и сметаной	250	2012	23	3,4	5,7	15,6	127	10		
Котлета из мяса индейки	75	2012	46	14,6	4,6	0,4	94	0		
Рис отварной	150	2012	43	3,7	4,6	38,5	209	0		
Св.огурец	50	2012	28	0,4	0,05	1,3	7	5		
Компот из сухофруктов	200	2012	30	0,2	0,1	28,1	115	2		
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	к/к	2,3	0,42	11,31	60,3	0		
Итого:				24,4	15,47	95,21	612,3	17		
Полдник										
Овощная запеканка	80	2012		3,28	11,6	12,72	165	1,36		
Сметанная подлива	40	2012	35	2,7	5,9	12,9	112	4		
Салат из огурца и сельдерея	60	2012	52	0,79	4,06	3,78	43,2	2,87		
Чай с лимоном	200/7	2012	12	0,3	0,1	15,2	62	3		
Итого:				6,77	21,66	44,6	471,1	11,23		
Итого за день:				48,83	56,23	226,65	1685,8	23,84		
8 день										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	200	2012	4	6,7	8,25	32	230,97	1,3		
Чай с сахаром	185/10	2012	51	0,2	0,1	10	60	0		
Хлеб с маслом сливочным	30/10	2012	15	2,38	7,67	11,44	126,4	0		
Яйцо вареное 1/2	23,5		36	3	2,7	0,2	36,9	0		
Фруктовый завтрак										

Груша	90	к/к	к/к	0,36	0,26	9	43	4,5		
Итого:				12,64	18,98	62,64	497,27	5,8		
Обед										
Суп овощной с фасолью, зеленью и сметаной	250	2012	24	6,4	4,5	18,6	141	6		
Каша пшеничная с изюмом	140/15	2012	5	3,6	4,35	34,05	182	0,15		
Сыр порциями	25	2012	к/к	5,79	7,35	0	90,8	0,14		
Морковно-яблочный салат	50	2012	32	0,6	2,4	4,55	41,1	5		
Сок яблочный	180	к/к	к/к	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6		
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	к/к	2,3	0,42	11,31	60,3	0		
Итого:				19,59	19,2	86,89	598	14,89		
Полдник										
Яблоко печеное	160	2012	56	0,64	0,64	49,96	208,0	6,78		
Каша гречневая	150	2012	49	5,8	5	8	106	0,7		
Булочка сдобная	50	2012	71	1	0,2	27,68	116,9	0		
Чай с сахаром	185/10	2012	51	0,2	0,1	10	60	0		
Итого:				7,64	5,94	101,58	499	7,48		
Итого за день:				44,63	44,08	218,91	1594,27	21,39		
9 день										
Завтрак										
Каша кукурузная молочная	200	2012	3	5,6	6,3	35,6	222	1,3		
Чай с сахаром	185/10	2012	51	0,2	0,1	10	60	0		
Хлеб с маслом и сыром	30/7/15	2012	16	5,86	12,1	11,44	180,4	0		
Фруктовый завтрак										
Груша	90	к/к	к/к	0,36	0,26	9	43	4,5		
Итого:				12,02	18,5	66,04	505,4	6,8		
Обед										
Суп вермишелевый с зеленью и сметаной	250	2012	48	3,6	4,2	15,6	115	6		
Фрикадельки куриные	60	2012	26	10,92	3,9	4,68	97,8	0		
Тушеные овощи	150	2012	39	2,55	12,6	9,45	158,35	10,6		

Свежий огурец	50	2012	28	0,4	0,05	1,3	7	5		
Компот из кураги и лимона	200	2012	14	1	0,1	34,2	142	4,6		
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	к\к	2,3	0,42	11,31	60,3	0		
Итого:				20,77	21,27	76,54	580,45	26,2		
Полдник										
Ватрушка творожная	100	2012	17	10	12,1	46,1	331,0	0		
Молоко кипяченое	200	2012	10	6	6,6	9,8	121	2		
Итого:				16	18,7	55,9	452	2		
Итого за день:				48,79	58,47	198,48	1537,85	43,6		
10 день										
Завтрак										
Рисовая каша молочная	200	2012	6	5	6,2	32	194	1,3		
Кофейный напиток	200	2012	11	2,9	2,5	24,8	134	1		
Хлеб с маслом сливочным	30/10	2012		2,38	7,67	11,44	126,4	0		
Фруктовый завтрак										
Яблоко	90	к/к	к/к	0,2	0,3	9,3	45,77	9		
Итого:				10,48	16,67	68,24	500,17	11,3		
Обед										
Суп овощной с цветной капустой, зеленью и сметаной	250	2012	27	2,5	8	2,75	92	12		
Греча	150	2012	49	3,6	4,6	37,7	206	0		
Рыбная котлета	80	2012	45	8,9	6,7	4,5	114	2		
Свекольный салат	50	2012	33	4	4,05	7,6	92	3,5		
Компот из чернослива	200	2012	15	0,6	0	29	111,2	0,4		
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	к/к	2,3	0,42	11,31	60,3	0		
Итого:				21,65	23,77	92,86	675,5	17,9		
Полдник										
Макароны с сыром	150/30	2012	40	12,18	13,65	31,3	300,2	0		
Чай с лимоном	185/10/7	2012	12	0,3	0,2	15,2	62	3		
Яблоко	75	к/к	к/к	0,3	0,22	7,71	35,2	3,75		
Итого:				12,78	14,07	54,27	397,4	6,75		
Итого за день:				44,91	54,51	215,37	1573,07	35,95		
Итого за 10 дней:				493,44	579,33	2165,09	16034,99	326,9		

