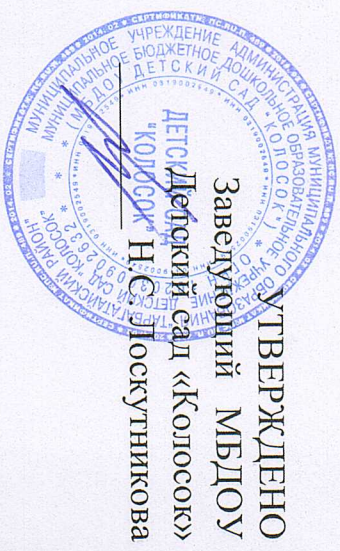


Детский сад «Котосок»

Десятидневное меню



День 1-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша "Дружба" вязкая	200/5	5,5	8,77	29,27	213	168
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
Итого за завтрак		455	8,73	12,88	49,865	360	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	180	0,9		22,86	95	
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	22,86	95	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	251
	Суп вермишелевый на м/к	250	2,68	2,83	17,14	127,7	233
	Сельдь слабосоленная	60	6,07	4,79	2,54	77,59	364,478
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	321
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
Итого за обед		765	15,31	15,81	91,59	599,09	
Полдник	Бутерброд с молоком стуженным	60/30	6,72	3,02	45,08	240	6 009
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
Итого за полдник		390	7,12	3,32	55,48	287	
Ужин	Сосиска в тесте	50/50	9	19,3	28,8	326,6	1 047. 03
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	393
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за ужин		345	12,32	19,81	60,56	475,15	
Итого за день		2135	44,38	51,82	280,355	1816,24	

День 2-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл							
		200/5	5,67	5,28	32,55	200	168
Завтрак	Каша вязкая пшенная с маслом						
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Сыр	20	4,64	5,9		72	7
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
Итого за завтрак		475	13,54	15,29	53,145	419	
Второй завтрак	Сок Яблочный	180	0,9		18,18	76	
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	Кукуруза консервированная	60	3	0,12	4,98	33	94
	Свекольник на м/к со сметаной	250/10	2,18	4,41	12,09	115,78	145
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	160/60	19,76	30,72	23,5	449,42	400,446
	Кисель из свежих ягод	200	0,09	0,04	26,14	105,2	378
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
Итого за обед		785	27,37	35,83	85,8	799,4	
Полдник	Пряники	65	3,84	3,06	48,75	237,9	603
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за полдник		365	4,24	3,46	58,65	282,9	
Ужин	Омлет с отварным мясом	85	10,68	12,15	1,66	159	224
Итого за ужин	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за день		2090	60,4	69,92	233,255	1843,3	

День 3-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь День), 300мл							3
Завтрак	Каша манная с маслом	200/5	4,52	4,07	30,57	177	168
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
Итого за завтрак		455	7,75	8,18	51,165	324	
Второй завтрак	Сок вишневый	180	0,54	0,36	29,34	123	
Итого за второй завтрак		180	0,54	0,36	29,34	123	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	3,05	4,45	14,15	118,15	160, 187
	Гуляш	50/50	14,5	15,7	3,2	212	437
	Перловка отварная	150	2,2	3,2	12,2	106,8	2 009,01
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
Итого за обед		745	22,53	23,91	76,4	645,95	
Полдник	Булочка	100	7,5	13,2	60,9	394	469
	Апельсины	100	0,6	0,14	15	66	368
	Кисель молочный	200	0	0	0,1	1	10 015
Итого за полдник		400	8,1	13,34	76	461	
Ужин	Макароны отварные с сыром	200	11,71	10,28	31,78	264	206
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за ужин		432	14,96	10,79	62,2	407	
Итого за день		2212	53,88	56,58	295,105	1960,95	

День 4-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
	Каша пшеничная молочная	200/5	5,43	4,23	33,38	193	168
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Сыр	20	4,64	5,9		72	7
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
Итого за завтрак		475	13,3	14,24	53,975	412	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	180			22,86	95	
Итого за второй завтрак		180	0	0	22,86	95	
Обед	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Щи из св капусты с картофелем на м/к со сметаной	250/10	1,74	4,88	9,21	108	67
	Рыба тушенная	100/5	26,4	6,4	3,6	177,3	143
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	315
	Напиток лимонный	180	0	0	20,3	81	13 003
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
Итого за обед		800	34,6	17,25	90,37	680,7	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Калач	50	3,75	1,45	25,7	131	125
	Бананы	120	1,5	0,5	21	114	368
Итого за полдник		330	10,47	6,45	53,9	335	
Ужин	Пирожки с мясом рисом	80	10,24	6,38	28,2	283,2	454
Итого за ужин	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за день		2052	68,67	44,34	259,295	1845,9	

День 5-й

День 5-и									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл									
	Каша гречневая вязкая	200/5	6,21	5,28	27,9	184	168		
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6		
	Конфета					100			
	Чай	200	0	0	0,1	1	391		
	Итого за завтрак		455	9,44	9,39	48,495	431		
Второй завтрак	Сок Яблочный	180	0,9		18,18	76			
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	18,18	76	70		
Обед	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	41		
	Суп рыбный	250	15,93	0,75	11,54	131,8	282		
	Шницель мясной	70/5	1,92	8,8	11,64	173	317		
	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	376		
	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113	1		
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96			
Итого за обед		780	26,61	14,74	97,97	690,2	13 002		
Полдник	Кеос молочный	80	5,4	12,7	43	255,6	368		
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44			
	Чай	200	0	0	0,1	1	391		
Итого за полдник		380	5,8	13,1	52,9	300,6			
Ужин	Ватрушка королевская	130	58,36	19,36	31,2	358,81			
Итого за ужин	Чай	200	0	0	0,1	1	391		
Итого за день		2125	101,11	56,59	248,845	1857,61			

День 6-й

День 0-м							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
	Каша геркулес-я с маслом	200/5	5,39	6,38	27,13	187	168
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
	Итого за завтрак		455	8,62	10,49	47,725	334
Второй завтрак	Сок Яблочный	180	0,9	0	18,18	76	
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	18,18	76	
	Рассольник на м/к со сметаной	250/10	1,99	5,03	16,92	145	76
	Капуста тушенная с колбасными изделиями	150/60	3	4,95	13,8	262,1	708
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
	Итого за обед		715	7,77	10,54	77,57	616,1
	Сухари	40	10	8,5	29	249	6 009
	Полдник	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46
Итого за полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
		320	15,88	13,68	48,37	397	
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
Ужин	Масло сливочное	130	3,64	4,4	18	156	57
	Сыр	20	4,64	5,9		72	7
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	393
	Итого за ужин		435	16,68	15,41	50,04	439,55
Итого за день		2105	49,85	50,12	241,885	1862,65	

День 7-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
							3
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,55	9,03	32,5	236,21	283
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
Итого за завтрак		450	8,78	13,14	53,095	383,21	
Второй завтрак	Сок вишневый	180	0,54	0,36	29,34	123	
Итого за второй завтрак		180	0,54	0,36	29,34	123	
Обед	Суп гороховый на м/к	250	5,5	5,25	16,25	157,75	81
	Печень тушенная в соусе	70/70	13,92	10,72	8,88	195,21	411,454
	Перловка отварная	150	1,65	2,4	9,15	111	2 009,01
	Компот из свежих ягод	180	0,12	0	20,28	85	10 034
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
Итого за обед		765	23,53	18,91	73,65	644,96	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	63,4	3,17	64,7	309,5	741
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
Итого за полдник		400	63,8	3,57	74,6	354,5	
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	200/5	23,31	27,63	18,91	417,5	387
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за день		2232	123,21	64,12	280,015	2066,17	

День 8-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	168
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Сыр	20	4,64	5,9		72	7
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
Итого за завтрак		475	12,26	14,21	48,895	388	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	180	0,9		22,86	95	
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	22,86	95	
Обед	Горошек зеленый	60	3	0,12	4,98	33	94
	Суп картофельный на м/к	250	2,93	3,53	20,89	149,25	77
	Котлета мясная	75	11,92	8,8	11,64	173	282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	313
	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113	376
Итого за обед	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
		780	29,22	19,1	123	807,25	
Полдник	Печенье	100	7,25	4,5	32,6	201	12 019
	Апельсины	100	0,6	0,14	15	66	368
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	394
Итого за полдник		400	10,82	7,24	63,5	365,89	
Ужин	Пирожок печенный с капустой	60	4,1	5,94	17,69	149,51	138
Итого за ужин	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за день		2082	57,36	46,51	285,935	1845,65	

День 9-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								3
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,5	23,54	181	168	
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6	
	Конфета	20				98		
	Чай	200	0	0	0,1	1	391	
Итого за завтрак		520	10,41	10,61	44,135	426		
Второй завтрак	Сок Яблочный	180	0,9		18,18	76		
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	18,18	76		
Обед	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70	
	Суп овсяный на мясном бульоне	250	5	3,2	13,38	126,95	40	
	Рагу из овощей с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196		
	Напиток лимонный	180	0	0	20,3	81	10 012	
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1	
Итого за обед		735	29,53	20,35	69,29	508,35		
Полдник	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	92	401	
	Калач	50	3,75	1,45	25,7	131	125	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
Итого за полдник		330	9,37	6,35	42,7	267		
Ужин	Гренки с сыром	100	15,85	16,04	59,93	447,4	143	
	Кисель ягодный	200	0,09	0,04	26,14	105,2	10 015	
Итого за ужин		300	15,94	16,08	86,07	552,6		
Итого за день		2065	66,15	53,39	260,375	1829,95		

День 10-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	200/5	6,21	5,28	27,9	184	168
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
Итого за завтрак		410	22,5	14,4	48,6	425,9	
Второй завтрак	Сок вишневый	180	0,54	0,36	29,34	123	
Итого за второй завтрак		180	0,54	0,36	29,34	123	
Обед	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Борщ на м/к со сметаной	250/10	1,81	4,94	12,74	125,5	57
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200/10	14,12	9,04	20,26	219	298
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,09	96	1
Итого за обед		775	26,11	23,69	80,75	638	
Полдник	Бананы	120	1,5	0,5	21	114	368
	Бутерброд с джемом	60/16	4,64	0,48	40,16	184	2
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
Итого за полдник		376	6,14	0,98	61,26	299	
Ужин	Запеканка из творога	150	26,31	18,09	25,74	372	237
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,6	351
	Чай	200	0	0	0,1	1	391
Итого за ужин		390	16,72	11,67	75,75	498,9	
Итого за день		2131	72,01	51,1	295,7	1984,8	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575849

Владелец Лоскутникова Наталия Сергеевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022