



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
д/с №14 «Алёнушка»
Е.Х.Бабасинян

11.01.2021

**Примерное 10-дневное меню
МБДОУ детского сада №14
«Алёнушка»
на летне-осенний период**

Прием пищи	Наимено- вание блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецепт уры
			вещества (г)					
			В	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Каша рассыпч.гречн.	100	2,76	2,52	0,65	89,56	0,3889	325
	Салат из св.помид.с луком	40	0,452	2,476	1,888	31,64	8,168	14
	Хлеб с маслом сливочн	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
2-й завтрак:	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,206	0,54	401
обед:	Суп горохов.вег	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	37
	Вермишель с маслом	100	2,17	3,12	5,36	82,6	2,09	58
	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	0	275
	Салат из моркови и яблок	40	0,344	2,088	3,148	32,76	2,78	40
	Хлеб пшенич	70	4,3	1,5	29,3	150,1	0	147
	Компот из сухофр	180	0,936	0	24,26	96,7	0,72	126
полдник	Вареники ленивые со смет	100	13,71	12,14	14,17	221,54	0,18	230
	Какао-напиток на мол.	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	120
	Сухари	20	3,2	0,2	14	67,1	0,1	152
Итого за перв. день		1580	78,962	56,204	173,3	1559,2	26,307	

Прием пищи	Наимено- вание блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецепту ры
			вещества (г)					
			В	Ж	У			
День 2								
завтрак:	Рыба тушен.с овощами	80	8,744	4,08	2,056	80	2,304	247
	Картофель отварной	100	1,95	2,82	10,78	96,29	14	56
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	маслом сливочн	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
2-й завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
обед:	Суп с (вермишелью)кле	200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	45
	Бефстроганов из отварн.мяса со	80	13,384	12,624	3,4	180,656	0,384	93
	Каша пшенич.рассып.	100	4,46	0,5	0,38	122,64	0	301
	Салат из св.огурцов	40	0,304	2,436	0,952	26,92	3,8	13
	Хлеб пшенич	80	4,912	1,712	33,49	171,544	0	147
	Компот из сухофр	180	0,936	0	24,26	96,7	0,72	126
полдник	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	69
	Кисель	150	0	0	14,7	60	22,5	122
	Вафли	24	0,708	0,7992	18,6	85,0008	0	152
Итого за втор. день		1594	70,928	42,3212	192	1528,73	64,848	

Прием пищи	Наимено- вание	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецепту ры
			вещества (г)					
	блюда			Б	Ж	У		
День 3								
завтрак:	Омлет с зелен.горошком	80	5,624	11,696	4,66	146,464	0,616	219
	Салат из помид.и огурцов с раст.маслом	60	0,588	4,278	2,28	56,58	8,52	21
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,215	0	147
	маслом сливочн	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	с сыром	15	3,9	4,02	0	52,8	0,42	29
	Чай слад.с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
2-й завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
обед:	Суп с рисов.круп.на кур.бульоне	200	3,93	4,9	16,8	120,88	0	83
	жаркое по- домашнему(с птицей)	150	15,17	15,56	11,7	247,54	5,34	57
	Салат из капусты	60	1,152	6,048	4,734	78,132	29,01	12
	Хлеб пшенич	80	4,912	1,712	33,5	171,544	0	147
	Компот из сухофр	200	1,04	0	27	107,44	0,8	126
полдник	Гребешок(рогали к) с повидлом фрук	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	286
	Кофейн.нап.с молоком	180	2,808	2,394	12,8	84,006	1,17	395
Итого за третий день		1455	68,194	59,988	187	1526,98	62,136	

Прием пищи	Наимено- вание	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецепту ры
			вещества (г)					
	блюда			Б	Ж	У		
День 4								
завтрак:	Яйцо куриное варен	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	каша рассып.пшениная	100	5,73	4,06	20,76	162,5	0	313
	Салат из св.помид.с луком	40	0,452	2,476	1,888	31,64	8,168	14
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	маслом	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Чай слад.с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
2-й завтрак:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
обед:	Борщ на мясном бульоне	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	30
	Котлета мясная рубленная паровая	80	11,768	4,728	4,352	100,04	0	101
	макарон.изд отварные	150	5,52	4,515	26,45	168,45	0	317
	Салат из свежих огурцов	40	0,304	2,436	0,952	26,92	3,8	13
	Хлеб пшенич	70	4,298	1,498	29,3	150,1	0	94
	Сок	125	0,625	0,125	12,63	57,5	2,5	134
полдник	Сырники творожные, запеченные	100	17,17	13,47	13,06	249,91	0,23	85
	Кофейн.нап.на мол.	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
Итого за четверт		1585	87,197	53,418	177,8	1541,68	39,298	

Прием пищи	Наимено-	Выход	Пищевые			Энергет и-	Витамин	N
	вание		блюда	вещества (г)				
	блюда				ценност ь			
		Б		Ж		У	(ккал)	
День 5								
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,98	10,42	20,91	222,38	234	66
	Хлеб с	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	маслом	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
2-й завтрак:	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	10	156
обед:	Бульон кур.с лапшой домашней	200	4,28	1,12	11,86	74,6	5	110
	Каша рассыпч.перлов с луком	100	5,52	5,03	1,3	179,13	0,7778	299
	Курица отварная	80	17,808	11,368	0	185,976	1,072	110
	Салат витаминный	40	1,14	10,1	10,63	140	14,91	27
	Хлеб пшенич	60	3,684	1,284	25,12	128,658	0	147
	Компот из сухофр	180	0,936	0	24,26	96,7	0,72	126
полдник	Котлеты рыбные любит	80	17,88	2,488	4,768	109,304	0,496	88
	Пюре картофельн	120	2,604	3,744	6,432	99,12	3,72	58
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
	Хлеб пшенич	20	1,228	0,428	8,373	18,4	0,16	2
Итого за пятый день:		1640	97,93	54,772	181,7	1630,84	282,856	

Прием пищи	Наимено- вание	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецепту ры
			вещества (г)					
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Яйцо куриное варен	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Каша вязкая геркулесов	100	3,74	4,26	11	93	0	166
	Салат из моркови и яблук	40	0,344	2,088	3,148	32,76	2,78	40
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,215	0	147
	маслом	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
2-й завтрак:	Снежок	180	19,44	4,86	4,5	142,2	1	401
обед:	Суп овощной	200	3,44	0,5	8,36	61,2	14,34	41
	Рис отварной	120	2,916	4,296	29,4	167,76	0	315
	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	0	275
	Салат из св.помид.с луком	40	0,452	2,476	1,888	31,64	8,168	14
	Хлеб пшенич	80	4,912	1,712	33,5	171,544	0	147
	Компот из сухофр	180	0,936	0	24,3	96,7	0,72	126
полдник	Пудинг(запеканка)т воровжный с изюмом и смет	100	12,76	8,89	13,8	191,75	0,39	83
	Кофейн.нап.с молоком	180	2,808	2,394	12,8	84,006	1,17	395
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	151
Итого за шестой		1590	89,798	54,556	190	1590,86	34,568	

Прием пищи	Наимено- вание	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецепт уры
			В	Ж	У			
	блюда							
День 7								
завтрак:	Рыба солен.(сельдь)	25	6,08	2,4	0	46	0	8
	Пюре картофельн	120	2,604	3,744	6,43	99,12	3,72	58
	Салат из св.помид.и огурцов	40	0,392	2,46	1,492	29,68	6,704	15
	Хлеб с	50	3,07	1,07	20,9	107,22	0	147
	маслом	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	18,15	136
2-й завтрак:	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	10	156
обед:	Суп крест.с пшенич.круп	200	1,68	4,608	9,16	89,39	8,89	72
	макарон.изд.отварн.с маслом	120	4,42	3,61	21,2	134,76	0	317
	Птица в соусе томатн	70	7,42	9,33	2,58	106	0	195
	Салат из капусты и моркови.с раст.маслом	60	0,99	4,254	2,946	54,462	15,456	13
	Хлеб пшенич	80	4,912	1,712	33,5	171,54	0	147
	Компот из сухофр	180	0,936	0	24,3	96,7	0,72	126
полдник	Сдоба обыкновен	80	6,208	3,776	41,8	225,6	0	466
	Какао-напиток на мол.	200	6,2	6,4	22,4	169,82	1,08	120
Итого за седьмой день:		1535	65,71	48,024	221	1550,4	64,72	

Прием пищи	Наимено- вание	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценно сть (ккал)	Витамин С	N рецеп туры
			вещества (г)					
	блюда		Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:	Омлет натур.	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	79
	Салат из помид.и огурцов с лук.с раст.маслом	60	0,588	4,278	2,28	56,58	8,52	21
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	с маслом	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Кофейн.нап.с молоком	180	2,808	2,394	12,76	84,006	1,17	395
2-й завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
обед:	Суп картоф.с макарон.изделия	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	82
	Гуляш из отварн.мяса	160	20,62	16,304	5,248	250	1,104	277
	Каша рассыпч.перлов	100	5,52	5,03	1,3	179,13	0,7778	299
	Хлеб пшенич	80	4,912	1,712	33,49	171,544	0	147
	Сок	125	0,625	0,125	12,63	57,5	2,5	134
полдник	Каша молочная "Дружба"	200	5,27	11,31	22,69	215,28	1,33	148
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	18,146	136
	Сухари	20	3,2	0,2	14	67,1	0,1	152
Итого за восьмой день:		1585	77,33	57,303	165,2	1568,17	50,4278	

Прием пищи	Наимено- вание	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецеп туры	
			вещества (г)						
			блюда	Б	Ж				У
День 9									
завтрак:	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213	
	Каша рассыпч.гречн.	100	2,76	2,52	0,65	89,56	0,3889	325	
	Салат из моркови и яблок	40	0,344	2,088	3,148	32,76	2,78	3	
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147	
	маслом	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149	
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	18,146	136	
2-й завтрак:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401	
обед:	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	19,74	32	
	Тефтели из говядины	80	12,496	10,8	4,872	168,984	0,96	107	
	Каша пшенич.рассып.	100	4,46	0,5	0,38	122,64	0	301	
	Салат из св.помид.и огурцов	40	0,392	2,46	1,492	29,68	6,704	15	
	Хлеб пшенич	70	4,298	1,498	29,3	150,1	0	94	
	Компот из сухофр	180	0,936	0	24,26	96,7	0,72	126	
полдник	Ватрушка с творогом	80	8,384	8,72	26,49	229,84	0,04	140	
	Какао-напиток на мол.	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	120	
Итого за девятый		1570	75,62	49,66	161,8	1523,7	51,8189		

Прием пищи	Наимено-	Выход блюда	Пищевые			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамин С	N рецепту ры
	вание		вещества (г)					
	блюда		Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:	Каша молочная манная жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	1,38	168
	Хлеб с	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	маслом	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	149
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	18,146	136
2-й завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
обед:	Суп с вермишелью клецками на курином бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	45
	Плов из риса с курят	210	21	19,404	35,133	399	0,546	304
	Салат из свежих огурцов	40	0,304	2,436	0,952	26,92	3,8	13
	Хлеб пшенич	60	3,684	1,284	25,12	128,658	0	147
	Сок	125	0,625	0,125	12,625	57,5	2,5	134
полдник	Рыба запеченная	80	10,896	5,96	7,784	128	0,64	254
	Картофель отвар., запечен.	100	2,36	2,85	15,33	115,63	10,84	57
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	18,146	136
	хлеб с повидлом	20	0,1	14,3	55,2	55,2	0,48	2
Итого за десятый день :		1595	86,049	62,849	256,78	1567,7	70,718	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575827

Владелец Бабасинян Елена Хукасовна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023