

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша «Ассорти» молочная	200	4.686	4.354	26.07	161.94	168	20
	Чай	200			8.982	35.82	391	5
	Хлеб пшеничный	28	2.218	6.805	14.046	121.18	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Кефир	100	5.1	5.75	8.4	104.6	401	10
Итого		533	12.004	16.909	57.498	423.54		
обед:	Овощи солёные	50			0.73	6.3	15	19
	Суп гороховый	200	11.686	2.43	42.239	239.218	81	35
	Каша гречневая с маслом	100	2.4	5	21.7	153	63	64
	Печень по-строгановски	80	14.527	14.607	5.852	212.566	282	46
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Кисель	200	1.01		22.01	94.01	399	62
Итого		693	33.401	22.617	116.072	830.894		
ПОЛДНИК:	Чай с молоком	180	2.24	2	12.742	78.22	394	11
	Кондитерские изделия	50	2.33	5.66	22.6	153.33	495	15
Итого		230	4.57	7.66	35.342	231.55		
Итого за первый день:		1456	49.975	47.186	208.912	1485.98		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша рисовая молочная	200	4.08	4.112	26.49	159.84	168	26
	Чай	200			8.98	35.82	391	5
	Хлеб	28	2.218	6.805	14.046	121.18	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Кефир	100	5.1	5.75	8.4	104.6	401	10
Итого		533	11.398	16.667	57.916	421.44		
обед:	Овощи солёные	50			0.73	6.3	15	19
	Суп картофельный	200	4.08	3.37	27.52	132.81	73	71
	с гренками	35						
	Жаркое подомашнему	200	18.106	16.807	29.961	341.17	276	50
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Кисель	200	1.01		22.01	94.01	399	62
Итого		713	25.324	20.457	94.141	635.89		
ПОЛДНИК:	Чай с молоком	180	2.24	2	12.742	78.22	394	11
	Кондитерские изделия	50	2.33	5.66	22.6	153.33	495	15
Итого		230	4.57	7.66	35.342	231.55		
Итого за первый день:		1476	41.292	44.784	187.399	1288.88		

Примерное 10-ти дневное меню
 МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон осень

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша «Ассорти» молочная	170	4.406	4.104	24.602	152.66	168	20
	Чай	170			7.984	31.84	391	5
	Хлеб пшеничный	25	1.98	6.05	12.537	107.96	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Кефир	100	4.2	3.75	6	74.5	401	10
Итого		470	10.586	13.904	51.123	366.96		
обед:	Овощи солёные	30			0.44	3.8	15	19
	Суп гороховый	160	7.816	2.15	31.97	179.43	81	35
	Каша гречневая с маслом	80	2	4.2	18.6	131.14	63	64
	Печень по-строгановски	60	13.407	12.848	4.215	185.722	282	46
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Кисель	150	0.9		17.01	70.01	399	62
Итого		530	27.293	19.698	91.796	678.302		
ПОЛДНИК:	Чай с молоком	150	1.96	1.75	11.274	68.94	394	11
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
Итого		180	3.36	5.15	24.874	160.94		
Итого за первый день:		1180	41.239	38.752	167.793	1206.2		

Примерное 10-ти дневное меню
 МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон осень

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша рисовая молочная	170	3.8	3.862	25.022	150.56	168	26
	Чай	170			7.98	31.84	391	5
	Хлеб	25	1.98	6.05	12.537	107.96	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Кефир	100	4.2	3.75	6	74.5	401	10
Итого		470	9.98	13.662	51.539	364.86		
обед:	Овощи солёные	30			0.44	3.8	15	19
	Суп картофельный	160	3.26	2.69	22.01	106.24	73	71
	с гренками	30						
	Жаркое домашнему	160	14.288	13.403	25.409	277.478	276	50
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Кисель	150	0.9		17.01	70.01	399	62
Итого		550	19.968	16.293	74.809	501.528		
ПОЛДНИК:	Чай с молоком	150	1.96	1.75	11.274	68.94	394	11
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
Итого		180	3.36	5.15	24.874	160.94		
Итого за первый день:		1200	33.308	35.105	151.222	1027.33		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: вторник

Неделя: первая

Сезон осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак:	Творожный пудинг под сметаной	170	16.392	11.33	22.77	260.9	235	23
	Какао с молоком	200	2.75	2.376	13.478	86.564	454	6
	Хлеб с маслом	28	2.218	6.805	14.046	121.18	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Сок	100	0.7		14.2	60.4	399	12
Итого		503	22.06	20.511	64.494	529.044		
обед:	Овощи солёные	50			0.73	6.3	15	19
	Щи с квашеной капустой	200	2.73	1.781	19.296	104.088	82	30
	Икра овощная	150	2.949	4.179	19.246	124.71	135	38
	Рыбное суфле	80	10.2	6	5	133.6	33	65
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот из с/фруктов	200	0.24		17.142	67.98	7	7
	Итого		743	19.897	12.54	84.955	562.478	
ПОЛДНИК:	Кефир	180	5.1	5.75	8.4	104.6	401	10
	Кондитерские изделия	50	2.33	5.66	22.6	153.33	495	15
Итого		230	7.43	11.41	31	257.93		
Итого за второй день:		1476	49.387	44.461	180.449	1349.45		

Примерное 10-ти дневное меню
 МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район
 День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак:	Суфле творожное	170	22.35	15.45	31.05	355.7	235	57
	Чай	200			8.98	35.82	391	5
	Хлеб	28	2.218	6.805	14.046	121.18	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Сок	100	0.7		14.2	60.4	399	12
Итого		503	25.268	22.255	68.276	573.1		
обед:	Овощи солёные	50			0.73	6.3	15	19
	Рассольник "Ленинградский"	200	2.789	3.138	18.741	109.681	98	66
	Пюре картофельное	150	4.23	3.597	30.513	171.66	125	39
	Котлета рыбная	70	13.6	8	6.6	178.13	47	68
	с подливой	30						
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.925	0.35	11.225	74.9	2	2
	Компот из с/фруктов	200	0.24		17.142	67.98	7	7
Итого		763	24.912	15.365	98.871	670.251		
ПОЛДНИК:	Кефир	180	5.1	5.75	8.4	104.6	401	10
	Кондитерские изделия	50	2.33	5.66	22.6	153.33	495	15
Итого		230	7.43	11.41	31	257.93		
Итого за второй день:		1496	57.61	49.03	198.147	1501.28		

Примерное 10-ти дневное меню
 МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район
 День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон осень

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы	№ тех.кар ты
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак:	Творожный пудинг под сметаной	150	12.461	9.114	19.216	210.57	235	23
	Какао с молоком	150	2.47	2.126	12.01	77.28	454	6
	Хлеб с маслом	25	1.98	6.05	12.537	107.96	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Сок	100	0.7		14.2	60.4	399	12
Итого		430	17.611	17.29	57.963	456.21		
обед:	Овощи солёные	30			0.44	3.8	15	19
	Щи с квашеной капустой	160	2.026	1.711	14.648	81.87	82	30
	Икра овощная	120	1.996	4.117	13.032	96.058	135	38
	Рыбное суфле	60	7.65	4.5	3.75	100.2	33	65
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот из с/фруктов	150	0.2		14.784	58.64	7	7
Итого		570	15.042	10.828	66.215	448.768		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	4.2	3.75	6	74.5	401	10
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
Итого		180	5.6	7.15	19.6	166.5		
Итого за второй день:		1180	38.253	35.268	143.778	1071.48		

Примерное 10-ти дневное меню
 МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район
 День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон осень

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	№ тех.кар ты
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак:	Суфле творожное	150	17.999	13.164	27.756	304.15	235	57
	Чай	170			7.98	31.84	391	5
	Хлеб	25	1.98	6.05	12.537	107.96	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Сок	100	0.7		14.2	60.4	399	12
Итого		450	20.679	19.214	62.473	504.35		
обед:	Овощи солёные	30			0.44	3.8	15	19
	Рассольник "Ленинградский"	160	2.092	2.354	14.056	82.261	98	66
	Пюре картофельное	120	3.53	3.457	24.458	143.66	125	39
	Котлета рыбная	60	10.2	6	5	133.6	47	68
	с подливой	20						
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот из с/фруктов	150	0.2		14.784	58.64	7	7
Итого		590	19.192	12.311	78.299	530.161		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	4.2	3.75	6	74.5	401	10
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
Итого		180	5.6	7.15	19.6	166.5		
Итого за второй день:		1220	45.471	38.675	160.372	1201.01		

Примерное 10-ти дневное меню
 МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район
 День: среда
 Неделя: первая
 Сезон осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:	Омлет натуральный	80	15	15.58	9.6	246.6	215	22
	Икра кабачковая	50	1.2	2.1	10.8	79	802	74
	Чай	200			8.982	35.82	391	5
	Хлеб с маслом	33	4.54	7.8	16.62	157.77	4	4
	сыр	10						
2-ой завтрак:	Ряженка	100	5.1	5.75	8.4	104.6	401	10
Итого		473	25.84	31.23	54.402	623.79		
обед:	Овощи солёные	50			0.73	6.3	15	19
	Суп рисовый	200	1.766	1.705	15.284	83.168	80	32
	Капуста тушеная	150	3.117	4.177	11.167	95.355	132	40
	Котлета из курицы	80	29.358	31.377	9.947	439.496	305	48
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.925	0.35	11.225	74.9	2	2
	Компот фруктовый	200	0.106	0.106	12.335	49.81	397	8
Итого		743	38.4	37.995	74.608	810.629		
ПОЛДНИК:	Молоко	180	5.37	4.8	7.68	95.42	300	63
	Кондитерские изделия	50	2.33	5.66	22.6	153.33	495	15
Итого		230	7.7	10.46	30.28	248.75		
Итого за третий день:		1446	71.94	79.685	159.29	1683.17		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: среда

Неделя: вторая

Сезон осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:								
	Каша гречневая молочная	200	4.686	4.354	26.07	161.94	168	21
	Хлеб	28	4.54	7.8	16.62	157.77	4	4
	с маслом	5						
	сыр	10						
	Чай	200			8.982	35.82	391	5
2-ой завтрак:	Ряженка	100	5.1	5.75	8.4	104.6	401	10
Итого		543	14.326	17.904	60.072	460.13		
обед:	Овощи солёные	50			0.73	6.3	15	19
	Борщ на бульоне со сметаной	200	1.871	2.675	11.628	78.368	56	34
	Суфле из кур	80	16.047	16.435	3.166	226.464	310	45
	Икра овощная	150	2.949	4.179	19.246	124.71	135	38
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.925	0.35	11.225	74.9	2	2
	Компот фруктовый	200	0.106	0.106	12.335	49.81	397	8
Итого		743	25.026	24.025	72.25	622.152		
ПОЛДНИК:	Какао с молоком	180	2.75	2.376	13.478	86.564	454	6
	Кондитерские изделия	50	2.33	5.66	22.6	153.33	495	15
Итого		230	5.08	8.036	36.078	239.894		

Примерное 10-ти дневное меню
 МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район
 День: среда
 Неделя: первая
 Сезон осень

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:	Омлет натуральный	70	13	13.5	8.32	213.77	215	22
	Икра кабачковая	30	0.6	1.05	5.4	39.5	802	74
	Чай	170			7.984	31.84	391	5
	Хлеб с маслом	30	4.02	6.9	14.69	139.43	4	4
	сыр	8						
2-ой завтрак:	Ряженка	100	4.48	4	6.4	79.52	401	10
Итого		408	22.1	25.45	42.794	504.06		
обед:	Овощи солёные	30			0.44	3.8	15	19
	Суп рисовый	160	1.546	1.681	13.39	74.57	80	32
	Капуста тушеная	120	2.628	4.15	9.22	85.258	132	40
	Котлета из курицы	60	27.224	28.705	6.412	392.73	305	48
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот фруктовый	150	0.106	0.106	11.337	45.83	397	8
Итого		570	34.674	35.142	60.36	710.388		
	Молоко	150	4.48	4	6.4	79.52	300	63
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
Итого		180	5.88	7.4	20	171.52		
Итого за третий день:		1158	62.654	67.992	123.154	1385.97		

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: среда

Неделя: вторая

Сезон осень

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:								
	Каша гречневая молочная	170	4.088	4.294	23.418	154.606	168	21
	Хлеб	25	4.02	6.9	14.69	139.43	4	4
	с маслом	5						
	сыр	8						
	Чай	170			7.984	31.84	391	5
2-ой завтрак:	Ряженка	100	4.48	4	6.4	79.52	401	10
Итого		478	12.588	15.194	52.492	405.396		
обед:								
	Овощи солёные	30			0.44	3.8	15	19
	Борщ на бульоне со сметаной	160	1.677	2.663	10.319	72.225	56	34
	Суфле из кур	60	12.64	13.03	2.53	176.37	310	45
	Икра овощная	120	1.996	4.117	13.032	96.058	135	38
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот фруктовый	150	0.106	0.106	11.337	45.83	397	8
Итого		570	19.589	20.416	57.219	502.483		
	Какао с молоком	150	2.47	2.126	12.01	77.284	454	6
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
Итого		180	3.87	5.526	25.61	169.284		
Итого за третий день:		1228	36.047	41.136	135.321	1077.16		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: четверг

Неделя: первая

Сезон осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:	Каша молочная манная	200	4.08	4.112	26.49	159.84	168	69
	Чай	200			8.98	35.82	391	5
	Хлеб	28	2.218	6.805	14.042	121.18	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
Итого		533	6.698	10.917	62.212	369.84		
обед:	Овощи солёные	50			0.73	6.3	15	19
	Суп гречневый с курицей	200	9.1	10.9	12.8	132.5	440	70
	Жаркое с курицей	200	18.106	16.807	29.961	341.17	276	41
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.925	0.35	11.225	74.9	2	2
	Компот из с/фруктов	200	0.24		17.142	67.98	7	7
Итого		713	31.499	28.337	85.778	684.45		
ПОЛДНИК:	Кефир	180	5.1	5.75	8.4	104.6	401	10
	Пирожок	80	7.43	7.796	56.56	329.3	455	18
Итого		260	12.53	13.546	64.96	433.9		
Итого за четвертый день:		1506	50.727	52.8	212.95	1488.19		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы	№ тех.кар ты
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	5.232	4.643	27.78	175.14	235	25
	Чай	200			8.982	35.82	391	5
	Хлеб	28	2.218	6.805	14.046	121.18	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
Итого		533	7.85	11.448	63.508	385.14		
	Овощи солёные	50			0.73	6.3	15	19
обед:	Суп-харчо	200	1.948	2.732	15.176	95.468	80	59
	Биточки из курицы	80	29.358	31.377	9.947	439.496	305	72
	с подливой	30						
	Каша пшеничная с маслом	100	3.8	2.23	20.428	111.94	165	28
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.925	0.35	11.225	74.9	2	2
	Компот фруктовый	200	0.106	0.106	12.335	49.81	397	8
Итого		673	39.265	37.075	83.031	833.214		
ПОЛДНИК:	Кефир	180	5.1	5.75	8.4	104.6	401	10
	Рогалик	80	7.43	7.796	56.56	329.3	455	60
Итого		260	12.53	13.546	64.96	433.9		
Итого за четвертый день:		1466	59.645	62.069	211.499	1652.25		

Примерное 10-ти дневное меню
 МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район
 День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон осень

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:	Каша молочная манная	150	3.8	3.862	25.022	150.56	168	69
	Чай	170			7.98	31.84	391	5
	Хлеб	25	1.98	6.05	12.537	107.96	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
Итого		450	6.18	9.912	58.239	343.36		
обед:	Овощи солёные	30			0.44	3.8	15	19
	Суп гречневый с курицей	160	7.28	8.72	10.24	106	440	70
	Жаркое с курицей	160	14.288	13.403	25.409	277.478	276	41
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот из с/фруктов	150	0.2		14.784	58.64	7	7
Итого		550	24.938	22.623	70.434	554.118		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	4.2	3.75	6	74.5	401	10
	Пирожок	70	6.502	6.822	49.49	288.14	455	18
Итого		220	10.702	10.572	55.49	362.64		
Итого за четвертый день:		1220	41.82	43.107	184.163	1260.12		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон осень

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:	Каша молочная пшеничная	170	4.61	4.294	24.302	155.42	235	25
	Чай	170			7.984	31.84	391	5
	Хлеб	25	1.98	6.05	12.537	107.96	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
Итого		470	6.99	10.344	57.523	348.22		
	Овощи солёные	30			0.44	3.8	15	19
обед:	Суп-харчо	160	1.668	2.706	12.924	84.54	80	59
	Биточки из курицы	60	27.224	28.705	6.412	392.73	305	72
	с подливой	20						
	Каша пшеничная с маслом	80	3.17	2.1	17.028	95.49	165	28
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот фруктовый	150	0.106	0.106	11.337	45.83	397	8
Итого		520	35.338	34.117	67.262	726.79		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	4.48	4	7.04	79.52	401	10
	Рогалик	70	6.502	6.822	49.49	288.14	455	60
Итого		220	10.982	10.822	56.53	367.66		
Итого за четвертый день:		1210	53.31	55.283	181.315	1442.67		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: пятница

Неделя: первая

Сезон осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5.55	4.475	27.57	171.36	168	24
	Чай	200			8.98	35.82	391	5
	Хлеб пшеничный	28	4.54	7.8	16.62	157.77	4	4
	с маслом	5						
	сыр	10						
2-ой завтрак:	Ряженка	100	5.1	5.75	8.4	104.6	401	10
Итого		543	15.19	18.025	61.57	469.55		
обед:	Овощи солёные	50			0.73	6.3	15	19
	Суп рыбный	200	9.239	2.105	12.904	106.408	84	37
	Плов с мясом кур	200	18.346	22.21	37.392	425.26	304	42
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.925	0.35	11.225	74.9	2	2
	Компот фруктовый	200	0.106	0.106	12.335	49.81	397	8
Итого		713	31.744	25.051	88.506	724.278		
полдник:	Чай с молоком	180	2.24	2	12.742	78.22	394	11
	Кондитерские изделия	50	2.33	5.66	22.6	153.33	495	15
		100	0.4	0.4	12.7	53	398	14
Итого		330	4.97	8.06	48.042	284.55		
Итого за пятый день:		1053	36.714	33.111	136.548	1008.828		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:	Каша "Дружба" молочная	200	5.06	3.246	24.362	149.59	168	29
	Чай	200			8.98	35.82	391	5
	Хлеб пшеничный	28	4.54	7.8	16.62	157.77	4	4
	с маслом	5						
	сыр	10						
2-ой завтрак:	Ряженка	100	5.1	5.75	8.4	104.6	401	10
Итого		543	14.7	16.796	58.362	447.78		
обед:	Овощи солёные	50			0.73	6.3	15	19
	Суп полевой	200	2.256	1.943	15.19	86.568	80	31
	Макаронны отварные	140	5.86	2.791	39.799	212.5	205	44
	Куриные "Ёжики"	80	26.462	25.925	9.892	379.02	58	51
	с подливой	30						
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.925	0.35	11.225	74.9	2	2
	Компот фруктовый	200	0.106	0.106	12.335	49.81	397	8
Итого		763	38.737	31.395	103.091	870.698		
полдник:	Чай с молоком	180	2.24	2	12.742	78.22	394	11
	Кондитерские изделия	50	2.33	5.66	22.6	153.33	495	15
		100	0.4	0.4	12.7	53	398	14
Итого		330	4.97	8.06	48.042	284.55		
Итого за пятый день:		1636	58.407	56.251	209.495	1603.028		
Итого за весь период			501.63	428.172	1848.1	13814.69		

Примерное 10-ти дневное меню
 МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район
 День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон осень

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:	Каша пшеничная молочная	170	4.88	4.15	24.122	152.18	168	24
	Чай	170			7.98	31.84	391	5
	Хлеб пшеничный	25	4.02	6.9	14.69	139.43	4	4
	с маслом	5						
	сыр	8						
2-ой завтрак:	Ряженка	100	4.48	4	6.4	79.52	401	10
Итого		478	13.38	15.05	53.192	402.97		
обед:	Овощи солёные	30			0.44	3.8	15	19
обед:	Суп рыбный	160	8.164	2.034	11.078	94.41	84	37
	Плов с мясом кур	160	14.59	17	30.941	337.198	304	42
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот фруктовый	150	0.106	0.106	11.337	45.83	397	8
Итого		550	26.03	19.64	73.357	589.438		
полдник:	Чай с молоком	150	1.96	1.75	11.274	68.94	394	11
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
		100	0.4	0.4	12.7	53	398	14
Итого		280	3.76	5.55	37.574	213.94		
Итого за пятый день:		838	29.79	25.19	110.931	803.378		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон осень

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:	Каша "Дружба" молочная	150	4.78	2.996	22.894	140	168	29
	Чай	170			7.98	31.84	391	5
	Хлеб пшеничный	25	4.02	6.9	14.69	139.43	4	4
	с маслом	5						
	сыр	8						
2-ой завтрак:	Ряженка	100	4.48	4	6.4	79.52	401	10
Итого		458	13.28	13.896	51.964	390.79		
обед:	Овощи солёные	30			0.44	3.8	15	19
	Суп полевой	160	1.906	1.865	13.038	76.01	80	31
	Макароны отварные	120	5.027	2.703	34.119	184.98	205	44
	Куриные "Ёжики"	60	24.468	23.452	6.814	336.218	58	51
	с подливой	20						
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот фруктовый	150	0.106	0.106	11.337	45.83	397	8
Итого		590	34.677	28.626	85.309	755.038		
полдник:	Чай с молоком	150	1.96	1.75	11.274	68.94	394	11
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
		95	0.4	0.4	12.7	53	398	14
Итого		275	3.76	5.55	37.574	213.94		
Итого за пятый день:		1323	51.717	48.072	174.847	1359.768		
Итого за весь период			428.7	426.285	1446.84	12040.43		