

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон весна

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	150	4,2	3,75	6	74,5	401	10
Итого		583	11,104	14,909	55,098	393,44		
обед:	Овощи соленые	50			0,44	3,8	15	19
	Суп гороховый с курицей	200	11,686	2,43	42,239	239,218	81	35
	с гренками	35						
	Икра овощная	150	2,949	4,179	19,246	124,71	135	38
	Купаты	70	14,527	14,607	5,852	212,566	282	46
	Хлеб пшеничный	28	2,128	0,28	13,92	61,6	1	1
	Кисель	200	1,01		22,01	94,01	399	62
Итого		733	32,3	21,496	103,707	735,904		
ПОЛДНИК:	Чай с молоком	170	2,24	2	12,742	78,22	394	11
	Пирожок с повидлом	80	7,43	7,796	56,56	329,3	455	18
Итого		250	9,67	9,796	69,302	407,52		
Итого за первый день:		1566	53,074	46,201	228,107	1536,86		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон весна

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	150	4,2	3,75	6	74,5	401	10
Итого		583	10,498	14,667	55,516	391,34		
обед:	Овощи соленые	50			0,44	3,8	15	19
	Суп гороховый с курицей	200	11,686	2,43	42,239	239,218	81	35
	с гренками	35						
	Макаронны отварные	140	5,86	2,791	39,799	212,5	205	44
	Бефстроганов в томатно - смет. соусе	70	14,839	17,085	5,33	234	54	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		723	35,523	22,586	123,738	845,128		
ПОЛДНИК:	Чай с молоком	170	2,24	2	12,742	78,22	394	11
	Пирожок с повидлом	80	7,43	7,796	56,56	329,3	455	18
Итого		250	9,67	9,796	69,302	407,52		
Итого за первый день:		1556	55,691	47,049	248,556	1643,99		

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

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	Каша «Ассорти» молочная	170	4,406	4,104	24,602	152,66	168
	Чай	170			7,984	31,84	391
	Хлеб пшеничный	25	1,98	6,05	12,537	107,96	3
	с маслом	5					
2-ой завтрак:	Кефир	150	4,2	3,75	6	74,5	401
Итого		520	10,586	13,904	51,123	366,96	
обед:	Овощи соленые	30			0,44	3,8	15
	Суп гороховый с курицей	160	7,816	2,15	31,97	179,43	81
	с гренками	30					
	Икра овощная	120	1,996	4,117	13,032	96,058	135
	Купаты	60	13,407	12,848	4,215	185,722	282
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,94	44	1
	Кисель	150	0,9		17,01	70,01	399
Итого		570	25,639	19,315	76,607	579,02	
ПОЛДНИК:	Чай с молоком	150	1,96	1,75	11,274	68,94	394
	Пирожок с повидлом	70	6,502	6,822	49,49	288,14	455
Итого		220	8,462	8,572	60,764	357,08	
Итого за первый день:		1310	44,687	41,791	188,494	1303,06	

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

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	Каша рисовая молочная	170	3,8	3,862	25,022	150,56	168
	Чай	170			7,98	31,84	391
	Хлеб	25	1,98	6,05	12,537	107,96	3
	с маслом	5					
2-ой завтрак:	Кефир	150	4,2	3,75	6	74,5	401
Итого		520	9,98	13,662	51,539	364,86	
обед:	Овощи соленые	30			0,44	3,8	15
	Суп гороховый с курицей	160	7,816	2,15	31,97	179,43	81
	с гречками	30					
	Макароны отварные	120	5,027	2,703	34,119	184,98	205
	Бефстроганов в томатно - смет. соусе	50	13,75	14,982	4,322	206,618	54
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,94	44	1
	Кисель	150	0,9		17,01	70,01	399
Итого		560	29,013	20,035	97,801	688,838	
ПОЛДНИК:	Чай с молоком	150	1,96	1,75	11,274	68,94	394
	Пирожок с повидлом	70	6,502	6,822	49,49	288,14	455
Итого		220	8,462	8,572	60,764	357,08	
Итого за первый день:		1300	47,455	42,269	210,104	1410,78	

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

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:	Лапшевник с творогом	150	22,35	15,45	31,05	355,7	235	55
	Какао с молоком	170	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:	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398	14
Итого		453	27,718	25,031	71,274	616,444		
обед:	Салат из квашенной капусты	50	0,843	2,042	2,545	33,39	134	58
	Суп вермишелевый	200	2,73	1,781	19,296	104,088	82	30
	Пюре картофельное	150	4,23	3,597	30,513	171,66	125	39
	Тефтели рыбные	80	23,965	5,839	9,583	188,548	255	47
	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		773	36,061	13,889	104,224	702,166		
ПОЛДНИК:	Кефир	170	4,48	4	6,4	79,52	401	10
	Печенье	60	2,79	6,79	27,19	183,99	495	15
Итого		230	7,27	10,79	33,59	263,51		
Итого за второй день:		1456	71,049	49,71	209,088	1582,12		

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

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	150	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:	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398	14
Итого		483	24,968	22,655	66,776	565,7		
обед:	Салат из квашенной капусты	50	0,818	1,998	1,517	28,45	134	58
	Суп рыбный рисовый	200	9,029	2,098	13,142	107,108	84	33
	Овощное рагу	150	2,988	4,41	19,272	128,42	137	43
	Шницель мясной	70	14,554	14,749	6,066	214,826	282	49
	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		733	31,682	23,885	82,284	683,284		
ПОЛДНИК:	Кефир	170	4,48	4	6,4	79,52	401	10
	Печенье	60	2,79	6,79	27,19	183,99	495	15
Итого		230	7,27	10,79	33,59	263,51		
Итого за второй день:		1446	63,92	57,33	182,65	1512,49		

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

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак:	Лапшевник с творогом	130	17,999	13,164	27,756	304,15	235	
	Какао с молоком	150	2,47	2,126	12,01	77,28	454	
	Хлеб с маслом	25	1,98	6,05	12,537	107,96	3	
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398	
Итого		410	22,849	21,74	65,003	542,39		
обед:	Салат из квашенной капусты	30	0,645	2,031	1,98	29,86	134	
	Суп вермишелевый	160	2,026	1,711	14,648	81,87	82	
	Пюре картофельное	120	3,53	3,457	24,458	143,66	125	
	Тефтели рыбные	60	20,695	4,637	6,814	153,152	255	
	с подливой	20						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,94	44	1	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,621	64,2	2	
	Компот из с/фруктов	150	0,2		14,784	58,64	7	
	Итого		590	30,266	12,336	82,245	575,382	
	ПОЛДНИК:	Кефир	150	4,2	3,75	6	74,5	401
Печенье		50	2,33	5,66	22,6	153,33	495	
Итого		200	6,53	9,41	28,6	227,83		
Итого за второй день:		1200	59,645	43,486	175,848	1345,6		

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

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак:	Суфле творожное	130	17,999	13,164	27,756	304,15	235
	Чай	170			7,98	31,84	391
	Хлеб	25	1,98	6,05	12,537	107,96	3
	с маслом	5					
2-ой завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398
Итого		430	20,379	19,614	60,973	496,95	
обед:	Салат из квашенной капусты	30	0,624	1,998	1,206	26,14	134
	Суп рыбный рисовый	160	8,014	2,029	11,248	94,91	84
	Овощное рагу	120	2,568	4,374	17,339	118,658	137
	Шницель мясной	60	13,356	12,982	3,932	185,592	282
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,94	44	1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,621	64,2	2
	Компот из с/фруктов	150	0,2		14,784	58,64	7
Итого		570	27,932	21,883	68,07	592,14	
ПОЛДНИК:	Кефир	150	4,2	3,75	6	74,5	401
	Печенье	50	2,33	5,66	22,6	153,33	495
Итого		200	6,53	9,41	28,6	227,83	
Итого за второй день:		1200	54,841	50,907	157,643	1316,92	

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

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	150	15,01	15,58	9,6	246,6	215	22
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,55	26,6	17	53
	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	150	4,48	4	6,4	79,52	401	10
Итого		573	24,63	30,08	44,152	546,31		
обед:	Овощи соленые	50			0,44	3,8	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	74,318	808,129		
ПОЛДНИК:	Какао с молоком	170	2,75	2,376	13,478	86,564	454	6
	Пряник	30	1,65	1,2	22,5	108	493	16
	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398	14
Итого		300	4,8	3,976	48,678	247,564		
Итого за третий день:		1616	67,83	72,051	167,148	1602		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: среда

Неделя: вторая

Сезон весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы	№ 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	11						
	Чай	200			8,982	35,82	391	5
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4,48	4	6,4	79,52	401	10
Итого		594	13,706	16,154	58,072	435,05		
обед:	Овощи соленые	50			0,44	3,8	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
	Сок	200	1,01		22,01	94,01	399	12
Итого		743	25,93	23,919	81,635	663,852		
ПОЛДНИК:	Какао с молоком	170	2,75	2,376	13,478	86,564	454	6

	Пряник	30	1,65	1,2	22,5	108	493	16
	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398	14
Итого		300	4,8	3,976	48,678	247,564		
Итого за третий день:		1637	44,436	44,049	188,385	1346,47		

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

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	Омлет натуральный	130	13,01	13,5	8,32	213,77	215
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,55	26,6	17
	Чай	170			7,984	31,84	391
	Хлеб с маслом	30	4,02	6,9	14,69	139,43	4
	сыр	8					
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4,48	4	6,4	79,52	401
Итого		518	22,11	27,1	39,944	491,16	
обед:	Овощи соленые	30			0,44	3,8	15
	Суп рисовый	160	1,546	1,681	13,39	74,57	80
	Капуста тушеная	120	2,628	4,15	9,22	85,258	132
	Котлета куриная	60	27,224	28,705	6,412	392,73	305
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,94	44	1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,621	64,2	2
	Компот фруктовый	150	0,106	0,106	11,337	45,83	397
Итого		570	34,674	35,142	60,36	710,388	
	Какао с молоком	150	2,47	2,126	12,01	77,284	454
	Пряник	30	1,65	1,2	22,5	108	493
	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398
Итого		280	4,52	3,726	47,21	238,284	
Итого за третий день:		1368	61,304	65,968	147,514	1439,83	

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: среда

Неделя: вторая

Сезон весна

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:							
	Каша гречневая молочная	170	4,088	4,294	23,418	154,606	168
	Хлеб	25	4,02	6,9	14,69	139,43	4
	с маслом	5					
	сыр	9					
	Чай	170			7,984	31,84	391
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4,48	4	6,4	79,52	401
Итого		529	12,588	15,194	52,492	405,396	
обед:	Овощи соленые	30			0,44	3,8	15
	Борщ на бульоне со сметаной	160	1,677	2,663	10,319	72,225	56
	Суфле из кур	60	12,64	13,03	2,53	176,37	310
	Икра овощная	120	1,996	4,117	13,032	96,058	135
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,94	44	1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,621	64,2	2
	Сок	150	0,9		17,01	70,01	399
Итого		570	20,383	20,31	62,892	526,663	
	Какао с молоком	150	2,47	2,126	12,01	77,284	454
	Пряник	30	1,65	1,2	22,5	108	493

	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398
Итого		280	4,52	3,726	47,21	238,284	
Итого за третий день:		1379	37,491	39,23	162,594	1170,34	

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: четверг

Неделя: первая

Сезон весна

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:	Творожный пудинг под сметаной	150	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	28	2,218	6,805	14,042	121,18	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398	14
Итого		483	21,76	20,911	62,99	521,644		
обед:	Салат из квашенной капусты	50	0,818	1,998	1,517	28,45	134	58
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,948	2,732	15,176	95,468	80	59
	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	25,165	22,167	88,941	669,568		
ПОЛДНИК:	Кефир	170	4,48	4	6,4	79,52	401	10
	Плюшка	80	7,43	7,796	56,56	329,3	455	61
Итого		250	11,91	11,796	62,96	408,82		
Итого за четвертый день:		1446	58,835	54,874	214,891	1600,03		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон весна

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:	Творожная запеканка	150	16,392	11,33	22,77	260,9	235	56
	Какао с молоком	170	2,75	2,376	13,478	86,564	454	6
	Хлеб	28	2,218	6,805	14,046	121,18	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398	14
Итого		453	21,76	20,911	62,994	521,644		
обед:	Салат из квашенной капусты	50	0,818	1,998	1,517	28,45	134	58
	Свекольник со сметаной на бульоне	200	1,887	2,697	13,798	86,908	64	36
	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	25,104	22,132	87,563	661,008		
ПОЛДНИК:	Кефир	170	4,48	4	6,4	79,52	401	10
	Рогалик	80	7,43	7,796	56,56	329,3	455	60
Итого		250	11,91	11,796	62,96	408,82		
Итого за четвертый день:		1416	58,774	54,839	213,517	1591,47		

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

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак:	Творожный пудинг под сметаной	130	12,461	9,114	19,216	210,57	235
	Какао с молоком	170	2,47	2,126	12,01	77,284	454
	Хлеб	25	1,98	6,05	12,537	107,96	3
	с маслом	5					
2-ой завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398
Итого		430	17,311	17,69	56,463	448,814	
обед:	Салат из квашенной капусты	30	0,624	1,998	1,206	26,14	134
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	160	1,668	2,706	12,924	84,54	80
	Жаркое с курицей	160	14,288	13,403	25,409	277,478	276
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,94	44	1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,621	64,2	2
	Компот из с/фруктов	150	0,2		14,784	58,64	7
Итого		550	19,95	18,607	73,884	554,998	
ПОЛДНИК:	Кефир	150	4,2	3,75	6	74,5	401
	Плюшка	70	6,502	6,822	49,49	288,14	455
Итого		220	10,702	10,572	55,49	362,64	
Итого за четвертый день:		1200	47,963	46,869	185,837	1366,45	

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

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак:	Творожная запеканка	130	12,461	9,114	19,216	210,57	235
	Какао с молоком	150	2,47	2,126	12,01	77,284	454
	Хлеб	25	1,98	6,05	12,537	107,96	3
	с маслом	5					
2-ой завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398
Итого		410	17,311	17,69	56,463	448,814	
обед:	Салат из квашенной капусты	30	0,624	1,998	1,206	26,14	134
	Свекольник со сметаной на бульоне	160	1,67	2,684	12,197	79,55	64
	Жаркое с курицей	160	14,288	13,403	25,409	277,478	276
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,94	44	1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,621	64,2	2
	Компот из с/фруктов	150	0,2		14,784	58,64	7
Итого		550	19,952	18,585	73,157	550,008	
ПОЛДНИК:	Кефир	150	4,48	4	7,04	79,52	401
	Рогалик	70	6,502	6,822	49,49	288,14	455
Итого		220	10,982	10,822	56,53	367,66	
Итого за четвертый день:		1180	48,245	47,097	186,15	1366,48	

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: пятница

Неделя: первая

Сезон весна

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	11						
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4,48	4	6,4	79,52	401	10
Итого		594	14,57	16,275	59,57	444,47		
обед:	Овощи соленые	50			0,44	3,8	15	19
	Суп рыбный перловый	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	88,216	721,778		
полдник:	Чай с молоком	170	2,24	2	12,742	78,22	394	11
	Вафли	60	1,26	10,29	23,18	190,8	494	17
	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398	14
Итого		230	3,5	12,29	35,922	269,02		
Итого за пятый день:		954	35,244	37,341	124,138	990,798		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон весна

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	11						
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4,48	4	6,4	79,52	401	10
Итого		594	14,08	15,046	56,362	422,7		
обед:	Овощи соленые	50			0,44	3,8	15	19
	Суп полевой	200	2,256	1,943	15,19	86,568	80	31
	Пюре картофельное	150	4,23	3,597	30,513	171,66	125	39
	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		773	37,107	32,201	93,515	827,358		
полдник:	Чай с молоком	170	2,24	2	12,742	78,22	394	11
	Вафли	60	1,26	10,29	23,18	190,8	494	17
	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398	14
Итого		230	3,5	12,29	35,922	269,02		
Итого за пятый день:		1597	54,687	59,537	185,799	1519,078		
Итого за весь период			501,63	428,172	1848,1	13814,69		

Среднее значение за период	50,16	42,817	184,81	1381,47		
Содержание белков, жиров,	3,63%	3,10%	13,38%			

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

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак:	Каша пшеничная молочная	170	4,88	4,15	24,122	152,18	168
	Чай	170			7,98	31,84	391
	Хлеб пшеничный	25	4,02	6,9	14,69	139,43	4
	с маслом	5					
	сыр	9					
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4,48	4	6,4	79,52	401
Итого		529	13,38	15,05	53,192	402,97	
обед:	Овощи соленые	30			0,44	3,8	15
обед:	Суп рыбный перловый	160	8,164	2,034	11,078	94,41	84
	Плов с мясом кур	160	14,59	17	30,941	337,198	304
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,94	44	1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,621	64,2	2
	Компот фруктовый	150	0,106	0,106	11,337	45,83	397
Итого		550	26,03	19,64	73,357	589,438	
полдник:	Чай с молоком	150	1,96	1,75	11,274	68,94	394
	Вафли	50	1,05	8,58	19,32	159	494
	Фрукты	100	0,4	0,4	12,7	53	398
Итого		200	3,01	10,33	30,594	227,94	
Итого за пятый день:		759	29,04	29,97	103,951	817,378	

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон весна

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак:	Каша "Дружба" молочная	170	4,78	2,996	22,894	140	168
	Чай	170			7,98	31,84	391
	Хлеб пшеничный	25	4,02	6,9	14,69	139,43	4
	с маслом	5					
	сыр	9					
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4,48	4	6,4	79,52	401
Итого		529	13,28	13,896	51,964	390,79	
обед:	Овощи соленые	30			0,44	3,8	15
	Суп полевой	160	1,906	1,865	13,038	76,01	80
	Пюре картофельное	120	3,53	3,457	24,458	143,66	125
	Куриные "Ёжики"	60	24,468	23,452	6,814	336,218	58
	с подливой	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,94	44	1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,621	64,2	2
	Компот фруктовый	150	0,106	0,106	11,337	45,83	397
Итого		590	33,18	29,38	75,648	713,718	
полдник:	Чай с молоком	150	1,96	1,75	11,274	68,94	394
	Вафли	50	1,05	8,58	19,32	159	494
	Фрукты	95	0,4	0,4	12,7	53	398
Итого		200	3,01	10,33	30,594	227,94	
Итого за пятый день:		1319	49,47	53,606	158,206	1332,448	
Итого за весь период			428,7	426,285	1446,84	12040,43	

Среднее значение за период	42,87	42,63	144,68	1204,04	
Содержание белков, жиров,	3,56%	3,54%	12,02%		

