

06-03

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ
«Детский сад №267»

Е.С. Чернюк



Примерное десятидневное меню

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №267»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли/сад

г.Барнаул

День: Понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: Первая

Возрастная категория: ясли/сад

№ Тех.карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
65	186	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	8,55/10,26	7,23/8,676	41,175/49,41	270,51/324,612	0/0
3	3	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9, 30/5/14	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19
13	263, 264	Чай с сахаром	150/9, 180/12	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27/0
Итого за Завтрак			342/421	12,16/15,32	12,63/15,676	59,905/76,01	406,51/512,612	0,41/0,19
Завтрак второй								
10а	370	Сок	100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Итого за Завтрак второй			100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Обед								
47	36	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200/10, 250/15	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	4,83/6,1
51	317	Макаронаты отварные	150/180	5,355/6,426	0,555/0,666	0,855/1,026	157,47/188,964	0/0
6	161	Котлета	50/70	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81
7	228	Соус красный	35/50	0,48/0,69	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31	0/0,39
652	20	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,56/0,84	2,43/3,64	3,6/5,41	34,96/52,44	12,98/19,47
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
3	1	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	0,48/0,6	72,4/90,5	0/0
9	241	Компот из кураги	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4
Итого за Обед			730/900	22,023/29611	14,893/20,611	59,507/73,641	615,396/795,6415	18,75/27,17
Полдник								
99	г/п	Печенье	40/50	8,2/10,25	4,6/5,75	26,4/33	188/235	0/0
10	255	Молоко кипяченое	180/200	5,49/6,1	4,896/5,44	9,09/10,1	102,006/113,34	2,466/2,74
Итого за полдник			220/250	13,69/16,35	9,496/11,19	35,49/43,1	290,006/348,34	2,466/2,74
Ужин								
63	209	Яйцо отварное	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	0/0
51	75	Икра морковная	45/60	0,6975/0,93	3,66/4,88	4,1475/5,53	52,5/70	1,65/2,2
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
31	200, 264	Чай с лимоном	150/9/4, 180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6/2
Итого за Ужин			268/322	7,0655/7,605	8,688/10,015	21,9195/28,425	193,386/233,6075	3,25/4,2
Итого за День			1655/1993	55,4385/6	45,707/57,492	186,9215/231,276	1547,968/171,1871	26,876/36,3

День: Вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: Первая

Возрастная категория: ясли/сад

№ Тех.карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
32	88	Каша манная молочная	150/200	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	1,46/1,95
16	1	Бутерброд с маслом	20/4, 30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0/0
15	248	Какао с молоком	150/180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1,17
Итого за Завтрак			324/415	7,2/9,71	10,14/13,13	39,4/52,71	297/390	2,29/3,12
Завтрак второй								
10а	370	Сок	100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Итого за Завтрак второй			100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Обед								
70	34	Свекольник, с мясом и со сметаной	200/8/5, 250/10/6	3,38/4,22	5,2/6,5	11,03/13,77	116,11/145	7,97/9,95
46	304	Плов	150/200	14,17/19,33	11,96/16,19	25,08/33,99	264/359	0,38/0,96
69	70	Огурец соленый порционно	45/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	4,5/6
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
3	1	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	0,48/0,6	72,4/90,5	0/0
9	241	Компот из изюма	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4
Итого за Обед			648/801	22,208/29,345	18,118/23,885	67,512/84,125	582,696/746,6075	13,21/17,31
Полдник								
101	473	Булочка «Русская коса»	60/80	3,252/5,016	3,027/4,458	25,385/35,333	143,61/204,14	0,168/0,224
21	251	Варенец	160/190	4,64/5,51	4,0/4,75	6,72/7,98	81,072/96,273	0,48/0,57
Итого за полдник			220/270	7,892/10,526	7,027/9,208	32,105/43,313	224,682/300,413	0,648/0,794
Ужин								
29	134	Котлета рыбная	70/80	6,83/7,8	3,81/4,35	24,8/28,3	99,75/114	0,37/0,42
93	53	Икра кабачковая	45/60	0,54/0,72	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,8	4,32/5,76
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
31	200, 264	Чай с лимоном	150/9/4, 180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6/2
Итого за Ужин			298/362	8,638/10,095	6,358/7,715	445,742/55,525	212,736/261,4075	6,29/8,18
Итого за День			1590/1948	46,438/60,176	41,643/53,938	594,859/245,773	1359,784/1740,998	24,438/31,404

День: Среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: Первая

Возрастная категория: ясли/сад

№ Тех.карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
50	173	Каша рисовая молочная	150/200	5,82/7,76	7,5/10	32,64/43,52	222/296	0,645/0,86
3	3	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9, 30/5/14	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19
2	253	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,08/1,08	1,3/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1
Итого за Завтрак			333/429	9,97/13,9	14,2/18,3	54,06/72,14	404,67/533	1,61/2,05
Завтрак второй								
10а	370	Сок	100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Итого за Завтрак второй			100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Обед								
52	38	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200/10, 250/13	4,3/6,45	3,9/5,16	17,51/21,92	105,6/148,87	4,83/6,05
54	201	Бигус из отварного мяса птицы	160/180	21,426/24,402	20,776/25,197	12,032/14,911	301,81/361,14	19/21
24	10	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	45/60	1,18/1,57	3,81/5,08	2,93/3,9	50,25/67	2,4/3,2
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
3	1	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	0,48/0,6	72,4/90,5	0/0
12	383	Кисель	150/200	0,06/0,08	0/0	16,69/22,26	67,05/89,4	0,05/0,07
Итого за Обед			625/778	30,834/37,337	29,394/36,572	58,014/74,056	639,996/810,5175	26,28/30,32
Полдник								
78	274	Булочка домашняя	50/70	3,61/5,05	6,88/9,63	23,94/33,52	129,58/177,7	0,19/0,27
10	255	Молоко кипяченое	180/200	5,49/6,1	4,896/5,44	9,09/10,1	102,006/113,34	2,466/2,74
Итого за полдник			230/270	9,1/11,15	11,776/15,07	33,03/43,62	231,586/291,04	2,656/3,01
Ужин								
22	117	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/30, 140/40	12,8/19,6	11,5/16,7	31,13/43,1	343,27/475,3	0,39/0,54
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
31	200, 264	Чай с лимоном	150/9/4, 180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6/2
Итого за Ужин			313/402	14,068/21,175	11,928/17,235	48,602/65,695	421,156/575,9	1,99/2,54
Итого за День			1934/1979	64,472/84,062	67,298/87,177	203,806/265,611	1740,078/2553,1275	34,536/39,92

День: Четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: Первая

Возрастная категория: ясли/сад

№ Тех.карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
45	96	Каша пшеничная молочная	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	159,75/213	1,46/1,95
16	1	Бутерброд с маслом	20/4, 30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0/0
15	248	Какао с молоком	150/180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1,17
Итого за Завтрак			324/415	7,8/10,51	10,61/13,75	41,87/56,01	312,75/411	2,29/3,12
Завтрак второй								
10а	370	Сок	100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Итого за Завтрак второй			100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Обед								
18	101	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	200/8/5, 250/10/6	3,32/4,15	4,83/6,04	15,74/19,67	115,2/144	6,3/7,87
96	211	Горошница	100/150	4,2/46,3	2,3/3,5	12,5/18,8	113/170	0/0
6	161	Котлета	50/70	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81
58	26	Салат луковый	20/30	0,266/0,399	1,8/2,7	1,4/2,1	22,666/33,999	0,746/1,119
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
3	1	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	0,48/0,6	72,4/90,5	0/0
97	282	Напиток лимонный	150/200	0,11/0,15	0,01/0,013	18,32/24,43	72/96	4,8/6,4
Итого за Обед			593/791	18,794/65,674	15,578/21,408	61,922/83,225	537,532/727,2365	12,426/17,029
Полдник								
101	274	Булочка школьная	50/70	3,61/5,05	6,88/9,63	23,94/33,52	129,58/177,7	0,19/0,27
21	251	Йогурт	160/190	4,64/5,51	4,0/4,75	6,72/7,98	81,072/96,273	0,48/0,57
Итого за полдник			210/260	8,25/10,56	10,88/14,38	30,66/41,5	210,652/273,973	0,67/0,84
Ужин								
88	268	Суфле рыбное	100/110	18,85/21,038	7,368/8,725	14,51/14,98	187,24/211,01	0,64/0,704
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
13	263, 264	Чай с сахаром	150/9/, 180/12	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27/0
Итого за Ужин			279/327	20,078/22,573	7,796/9,26	31,862/37,425	260,126/307,6175	0,91/0,704
Итого за День			1506/1893	55,372/109,817	44,864/58,798	176,414/228,26	1368,175/1762,497	18,296/23,693

День: Пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: Первая

Возрастная категория: ясли/сад

№ Тех.карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
49	128	Пудинг творожный с молоком сгущенным	100/15, 120/20	13,78/16,78	18,23/22,19	29,39/35,78	346,64/422	0,27/0,33
16	1	Бутерброд с маслом	20/4, 30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0/0
2	253	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,08/1,08	1,3/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1
Итого за Завтрак			289/355	16,4/20,16	22,99/27,85	50,81/64,4	501,31/622	1,1/1,33
Завтрак второй								
10а	370	Сок	100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Итого за Завтрак второй			100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Обед								
25	33	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/8/5, 250/10/6	3,28/4,1	4,8/7,16	16,76/20,93	116,11/145	6,57/8,2
8	206	Картофельное пюре	120/150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	14,36/17,95
35	152	Гуляш из отварного мяса	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8
69	70	Помидор соленый порционно	45/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	4,5/6
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
3	1	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	0,48/0,6	72,4/90,5	0/0
9	241	Компот из чернослива	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4
Итого за Обед			678/831	14,878/18,945	15,648/21,195	64,462/77,825	555,896/694,3075	26,39/33,35
Полдник								
111	г/п	Пряник	30/40	1,44/1,92	0,84/1,12	23,31/31,08	100,74/134,32	0/0
10	255	Молоко кипяченое	180/200	5,49/6,1	4,896/5,44	9,09/10,1	102,006/113,34	2,466/2,74
Итого за полдник			210/240	6,93/8,02	5,736/6,56	32,4/41,18	202,746/247,66	2,466/2,74
Ужин								
37	110	Омлет с маслом	80/100	7,21/9,01	10,01/12,51	1,79/2,24	125/156,25	0,39/0,49
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
31	200, 264	Чай с лимоном	150/9/4, 180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6/2
Итого за Ужин			263/322	15,688/10,585	10,438/13,045	19,262/24,835	202,886/256,8575	1,99/2,49
Итого за День			1540/1848	54,396/58,21	54,812/68,65	177,034/218,34	1505,508/1820,825	33,946/41,91

День: Понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: Вторая

Возрастная категория: ясли/сад

№ Тех.карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
63	209	Яйцо отварное	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	0/0
93	53	Икра кабачковая	45/60	0,54/0,72	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,8	4,32/5,76
3	3	Бургерброд с маслом и сыром	20/4/9, 30/5/14	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19
13	263, 264	Чай с сахаром	150/9, 180/12	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27/0
Итого за Завтрак			277/341	9,25/10,88	12,12/14,43	22,5/31,53	234,1/297,8	4,73/5,95
Завтрак второй								
10а	370	Сок	100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Итого за Завтрак второй			100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Обед								
67	41	Суп-уха	200/250	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05
65	186	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	6,84/8,55	5,78/7,23	32,94/41,175	216,41/270,51	0/0
6	161	Биточки мясные	50/70	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81
7	228	Соус красный	35/50	0,48/0,69	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31	0/0,39
58	26	Салат луковый	20/30	0,266/0,399	1,8/2,7	1,4/2,1	22,666/33,999	0,746/1,119
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
3	1	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	0,48/0,6	72,4/90,5	0/0
12	383	Кисель	150/200	0,06/0,08	0/0	16,69/22,26	67,05/89,4	0,05/0,07
Итого за Обед			635/825	22,784/29,694	20,788/27,535	87,392/112,15	655,292/858,4465	11,016/14,439
Полдник								
152	г/п	Вафля	35/35	1,022/1,022	1,1655/1,1655	27,125/27,125	123,9595/123,9595	0/0
10	255	Молоко кипяченое	180/200	5,49/6,1	4,896/5,44	9,09/10,1	102,006/113,34	2,466/2,74
Итого за полдник			215/235	6,512/7,122	6,0615/6,6055	36,215/37,225	225,9655/237,2995	2,466/2,74
Ужин								
27	200	Капуста тушеная	120/150	2,41/3,02	4,52/5,66	8,11/10,14	87,6/109,5	14,64/18,3
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
31	200, 264	Чай с лимоном	150/9/4, 180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6/2
Итого за Ужин			303/372	3,678/4,595	4,948/6,195	25,582/32,735	165,486/210,1075	16,24/20,3
Итого за День			1530/1873	42,724/52,791	43,9175/54,7655	216,5545/223,74	1323,5135/1646,3235	36,452/45,429

День: Вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: Вторая

Возрастная категория: ясли/сад

№ Тех.карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
14	84	Каша молочная «Дружба»	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201	1,46/1,95
3	3	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9, 30/5/14	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19
2	253	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,08/1,08	1,3/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1
Итого за Завтрак			333/429	9,35/12,35	12,49/16,03	42,2/56,33	333,42/438	2,43/3,14
Завтрак второй								
10а	370	Сок	100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Итого за Завтрак второй			100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Обед								
5	27	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/8/5, 250/10/6	2,82/3,52	4,79/5,98	7,83/9,78	93,69/117	7,8/9,74
8	206	Картофельное пюре	120/150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	14,36/17,95
35	152	Гуляш из отварного мяса	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8
69	70	Огурец соленый порционно	45/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	4,5/6
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
3	1	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	0,48/0,6	72,4/90,5	0/0
9	241	Компот из кураги	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4
Итого за Обед			678/831	14,418/18,365	15,638/20,015	55,532/66,675	533,476/666,3075	27,62/34,89
Полдник								
101	417	Гребешок	60/70	4,54/5,3	4,07/4,75	25,3/29,5	157,11/183,3	0,22/0,26
21	251	Йогурт	160/190	4,64/5,51	4,0/4,75	6,72/7,98	81,072/96,273	0,48/0,57
Итого за полдник			220/260	9,18/10,81	8,07/9,5	32,03/37,48	238,18/279,57	0,7/0,83
Ужин								
106	249	Рыба, запеченная в омлете	120/140	19,62/22,22	6,3/7,64	3,5/4,48	150/164	0,26/0,52
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
31	200, 264	Чай с лимоном	150/9/4, 180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6/2
Итого за Ужин			303/362	20,89/23,79	6,73/8,17	20,97/27,08	227,89/264,6	1,86/2,52
Итого за День			1634/1982	54,338/65,815	42,928/53,715	160,832/197,665	1375,636/1691,1475	34,61/43,38

День: Среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: Вторая

Возрастная категория: ясли/сад

№ Тех.карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
22	117	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/30, 140/40	12,8/19,6	11,5/16,7	31,13/43,1	343,27/475,3	0,39/0,54
16	1	Бутерброд с маслом	20/4, 30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0/0
15	248	Какао с молоком	150/180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1,17
Итого за Завтрак			304/363	15,34/23,1	16,04/22,36	51,71/70,27	496,27/673,3	1,22/1,71
Завтрак второй								
10а	370	Сок	100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Итого за Завтрак второй			100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Обед								
47	36	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200/10, 250/15	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	4,83/6,1
61	134	Свекла тушеная с чесноком	120/150	2,50/3,14	7,34/9,18	11,5/14,37	122,4/153	1,62/2,025
6	161	Котлета	50/70	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81
24	10	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	45/60	1,18/1,57	3,81/5,08	2,93/3,9	50,25/67	2,4/3,2
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
3	1	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	0,48/0,6	72,4/90,5	0/0
9	241	Компот из чернослива	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4
Итого за Обед			665/820	19,308/19,865	21,688/28,615	67,322/82,385	573,916/743,2375	9,79/12,535
Полдник								
101	473	Венская сдоба	60/70	4,54/5,3	4,07/4,75	25,3/29,5	157,11/183,3	0,22/0,26
10	255	Молоко кипяченое	180/200	5,49/6,1	4,896/5,44	9,09/10,1	102,006/113,34	2,466/2,74
Итого за полдник			240/270	10,03/11,4	8,966/10,19	34,39/39,6	259,116/296,64	2,686/3
Ужин								
85	206	Макароны отварные с сыром	150/200	9,29/11,17	10,01/10,28	22,71/31,78	218,00/264	0,14/0,14
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
31	200, 264	Чай с лимоном	150/9/4, 180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6/2
Итого за Ужин			333/422	10,558/12,745	10,438/10,815	40,182/54,375	295,886/364,6075	1,74/2,14
Итого за День			1642/1975	55,736/67,61	57,132/71,98	265,514/256,73	1667,858/2120,455	17,436/21,385

День: Четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: Вторая

Возрастная категория: ясли/сад

№ Тех.карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
68	91	Каша пшеничная(полтавская) молочная	150/200	5,26/6,44	6,07/7,53	21,29/25,38	159,75/192	1,46/1,95
3	3	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9, 30/5/14	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19
2	253	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,08/1,08	1,3/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1
Итого за Завтрак			333/429	9,95/12,58	12,77/15,83	42,71/54	342,42/429	2,43/3,14
Завтрак второй								
10а	370	Сок	100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Итого за Завтрак второй			100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Обед								
34	56	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200/8/5, 250/10/6	2,95/3,68	4,8/7,07	6,87/8,58	94,49/118	15,54/19,41
19	153	Жаркое по-домашнему	150/200	5,63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/227,27	6,13/8,17
69	70	Помидор соленый порционно	45/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	4,5/6
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
3	1	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	0,48/0,6	72,4/90,5	0/0
9	241	Компот из изюма	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4
Итого за Обед			648/801	13,238/16,975	9,738/13,565	49,272/59,605	467,526/587,7775	26,53/33,98
Полдник								
148	454	Расстегай с повидлом	60/80	3,45/4,6	1,4/1,87	33,33/44,44	159,6/212,8	0,02/0,03
21	251	Кефир	160/190	4,64/5,51	4,0/4,75	6,72/7,98	81,072/96,273	0,48/0,57
Итого за полдник			220/270	8,09/10,11	5,4/6,62	40,05/52,42	240,672/309,037	0,5/0,6
Ужин								
58	144	Рыба тушеная с овощами	70/80	6,7/7,66	3,47/3,97	30,32/34,65	70,88/81	2,77/3,17
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
31	200, 264	Чай с лимоном	150/9/4, 180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6/2
Итого за Ужин			253/302	7,968/9,235	3,898/4,505	47,792/57,245	148,766/181,6075	4,37/5,17
Итого за День			1554/1902	39,746/49,4	31,806/40,52	189,924/233,37	1242,054/1550,092	35,83/44,89

День: Пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: Вторая

Возрастная категория: ясли/сад

№ Тех.карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
49	128	Пудинг творожный с молоком сгущенным	100/15, 120/20	13,78/16,78	18,23/22,19	29,39/35,78	346,64/422	0,27/0,33
16	1	Бутерброд с маслом	20/4, 30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0/0
15	248	Какао с молоком	150/180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1,17
Итого за Завтрак			289/355	16,32/20,28	22,77/27,85	49,97/63,4	499,64/620	1,1/1,5
Завтрак второй								
10а	370	Сок	100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Итого за Завтрак второй			100/100	0,5/0,5	0/0	10,1/10,1	42,67/42,67	2/2
Обед								
46	101	Суп «Харчо», с мясом птицы	200/10, 250/13	3,93/4,97	4,9/6,19	16,84/21,3	120,88/152,84	7,12/9
299	84	Каша перловая рассыпчатая	120/150	3,612/4,515	0,42/0,525	0,348/0,435	124,056/155,07	0/0
44	82	Печень по-строгановски	90/100	14,4/12,96	5,78/5,202	3,55/3,195	121,51/109,359	0,52/0,468
82	9	Салат из отварной моркови с чесноком	45/60	0,52/0,69	3,79/5,05	2,37/3,16	42/56	1,59/2,12
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
3	1	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	0,48/0,64	72,4/90,5	0/0
9	241	Компот из с/фруктов	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4
Итого за Обед			705/848	22,462/23,135	15,978/18,102	53,38/62,995	604,732/707,3765	9,59/11,988
Полдник								
153	г/п	Пряник	40/40	1,92/1,92	1,12/1,12	31,08/31,08	134,32/134,32	0/0
10	255	Молоко кипяченое	180/200	5,49/6,1	4,896/5,44	9,09/10,1	102,006/113,34	2,466/2,74
Итого за полдник			220/240	7,41/8,02	6,016/6,56	40,17/41,18	236,326/247,66	2,466/2,74
Ужин								
90	77	Рагу из овощей	150/180	2,23/2,67	4,04/4,82	10,16/12,19	86,67/104	14,33/17,2
3	1	Хлеб пшеничный	20/25	1,228/1,535	0,428/0,535	8,372/10,465	42,886/53,6075	0/0
31	200, 264	Чай с лимоном	150/9/4, 180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,1/12,13	35/47	1,6/2
Итого за Ужин			333/402	3,498/4,245	4,468/5,355	27,632/34,785	164,556/204,6075	15,93/19,2
Итого за День			1647/1945	50,19/56,18	49,232/57,867	181,252/212,46	1547,924/1822,314	31,086/37,428

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №267»
(МАДОУ «Детский сад №267»)

Примерное десятидневное меню

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли/сад

г.Барнаул