

Утверждаю
И.о.заведующего МБДОУ
– детский сад № 546 «Семицветик»

А.В.Гилева

Приказ № 01 от 09 09 2011г.

ПРИМЕРНОЕ 20 – дневное меню

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
41. Понедельник						
Завтрак						
н.331/1. Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	200	5,94	3,24	7,94	23,68	208,16
035. Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030. Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
Всего	445,0	11,25	5,30	15,51	62,93	450,74
10.00 ч.						
346. Яблоко	100	0,35		0,35	10,38	39,60
Всего	100	0,35		0,35	10,38	39,60
Обед						
32/1/6. Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,38		3,70	8,07	77,21
056/1. Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,03	0,48	1,46	10,04	66,05
н350. Бигус с мясом куры	230	21,66	18,32	8,11	13,96	222,22
024. Кисель из кураги	200	0,55		0,01	22,77	94,81
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	745,05	29,12	18,80	13,82	77,40	560,80
15.00						
075. Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
Всего	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
Полдник						
14/5. Запеканка из творога с рисом	100	12,26	11,21	18,45	17,45	283,39
185. Повидло	20	0,08			13,31	50,40
031/1. Сок фруктовый	100	0,50		0,10	10,10	46,00
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
Всего	250	14,82	11,21	18,91	43,3	388,09
ИТОГО		59,73	39,50	53,38	200,15	1523,10

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
42. Вторник						
Завтрак						
н.038/5. Омлет натуральный	150	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
189-5. Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
022-3. Чай с лимоном	200	0,04			12,93	54,71
Всего	404	17,27	14,15	22,83	38,08	437,92
10.00 ч.						
012. Апельсин	150	0,95		0,21	10,82	42,00
Всего	150	0,95	0,00	0,21	10,82	42,00
Обед						
288. Салат из помидоров	60	0,75		3,13	3,29	42,04
н068-1. Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95	4,33	6,16	6,16	121,54
6/7/1. Рыба, запеченная в молочном соусе	80	8,86	8,46	2,27	4,26	95,22
64с. Картофельное пюре	150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
063. Напиток из шиповника	200	0,32			18,71	75,16
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	745,05	29,12	18,80	13,82	77,40	560,80
15.00						
023-1. Йогурт питьевой	150	7,49	7,49	7,49	12,73	127,30
Всего	150	7,49	7,49	7,49	12,73	127,30
Полдник						
н123с2. Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	180	4,84	2,51	7,16	20,79	170,74
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
308/6. Печенье	20	2,08		1,04	15,36	91,60
11/10/3. Чай с лимоном	100	0,02			6,46	27,35
Всего	320	8,46	2,51	8,38	52,63	335,89
ИТОГО		63,29	42,95	52,73	191,66	1503,91

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
43. Среда						
Завтрак						
162/1. Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	4,54	2,78	7,16	23,43	188,00
189-5. Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1. Какао с молоком	200	3,44	2,76	3,42	16,30	117,78
Всего	454	13,43	7,91	18,32	61,09	468,86
10.00 ч.						
010. Банан	140	1,47		0,10	21,36	87,22
Всего	140	1,47		0,10	21,36	87,22
Обед						
31/1. Салат из отварного картофеля с репчатым луком, соленым огурцом, растительным маслом	60	0,88		3,65	6,79	69,04
264. Суп крестьянский со сметаной	200	1,81	0,14	4,49	11,53	96,85
н163/2. Котлета из говядины	80	12,48	11,48	11,54	3,50	185,27
н76с. Капуста тушеная	150	2,93	0,02	4,82	13,93	108,76
197. Компот из яблок	200	0,07		0,07	14,79	61,77
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	735,05	16,43	7,40	28,29	70,62	623,13
15.00						
363. Ряженка	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
Всего	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
Полдник						
004. Сгущенное молоко	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
н121/4. Лапшевник с творогом	100	11,83	10,85	15,20	11,83	258,09
031/1. Сок фруктовый	100	0,50		0,10	10,10	46,00
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
015. Вафли	20	0,64		0,56	16,18	70,00
Всего	265	16,06	11,96	17,53	59,25	477,54
ИТОГО		51,88	31,76	73023	218,46	1782,55

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
44. Четверг						
Завтрак						
18/5. Пудинг из творога с морковью	150	14,71	13,09	21,28	24,45	427,92
185. Повидло	20	0,08			13,31	50,40
035. Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
354/4. Чай с сахаром	200				11,81	49,27
Всего	415	17,9	13,12	26,61	70,93	658,99
10.00 ч.						
346. Яблоко	100	0,35		0,35	10,38	39,60
Всего	100	0,35	0,00	0,35	10,38	39,60
Обед						
057/1. Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78		2,46	6,78	46,52
30/2. Уха рыбацкая	200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
256. Гуляш из отварного мяса	80	11,49	10,82	10,05	4,52	169,54
н076/1. Каша гречневая	150	5,29	0,02	4,81	32,58	187,72
115/1. Компот из сухофруктов	200				12,71	53,06
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	745,05	27,89	16,38	20,18	90,19	667,44
15.00						
023-1. Йогурт питьевой	150	7,49	7,49	7,49	12,73	127,30
Всего	150	7,49	7,49	7,49	12,73	127,30
Полдник						
2/3. Картофель в молоке	150	2,11	2,11	2,51	13,1	89,19
206/с/1. Пирожок с капустой	80	5,34	1,28	6,96	25,95	202,89
11/10/3. Чай с лимоном	100	0,02			6,46	27,35
Всего	330	7,47	3,39	9,47	45,51	319,43
ИТОГО		61,1	40,38	64,1	229,74	1812,76

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			

45. Пятница

Завтрак						
н132. Макароны изделия в молоке с маслом	200	4,77	3,69	6,23	15,33	148,29
189-5. Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
067. Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
Всего	454	13,02	8,69	16,79	53,56	426,24
10.00 ч.						
012. Апельсин	150	0,95		0,21	10,82	42,00
Всего	150	0,95	0,00	0,21	10,82	42,00
Обед						
291. Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,61		2,58	2,65	32,58
32/2/4. Суп фасолевый	200	1,64	0,02	4,87	11,84	104,11
н191. Тефтели из говядины паровые	80	12,17	11,44	11,17	5,61	188,95
н113/1. Свекла, тушенная со сметаной	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
110. Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	745,05	20,95	11,74	24,69	78,88	627,80
15.00						
075. Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
Всего	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
Полдник						
4/4/1. Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,12	2,72	5,69	19,98	160,74
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
031/1. Сок фруктовый	100	0,50		0,10	10,10	46,00
Всего	300	6,14	2,72	5,87	30,18	206,94
ИТОГО		45,25	27,34	52,35	179,58	1386,85

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			

46. Понедельник

Завтрак						
н123с-2. Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	200	5,83	3,24	8,57	21,95	193,62
035. Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030. Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
Всего	445	11,14	5,30	16,14	61,20	436,20
10.00 ч.						
010. Банан	140	1,47		0,10	21,36	87,22
Всего	140	1,47		0,10	21,36	87,22
Обед						
017/1. Зеленый горошек	60	1,72		0,10	3,50	23,66
044с-1. Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,36	0,13	2,75	7,15	60,28
н070-2. Жаркое домашнему с мясом курицы	230	18,19	14,85	8,32	28,26	279,22
078. Компот из изюма	200	0,17			18,38	75,47
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	745,05	24,94	14,98	11,71	79,85	539,13
15.00						
075. Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
Всего	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
Полдник						
н140с/1. Пудинг творожный с изюмом	130	16,17	15,38	20,17	16,54	346,32
004. Сгущенное молоко	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
354/2. Чай с сахаром	200				11,81	49,27
Всего	345	10,92	9,84	15,50	36,95	444,74
ИТОГО		52,66	34,31	48,24	205,50	1591,16

Наименование блюда	Объём порции,	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность,
		всего	в т.ч. животного происхождения			

	гр.					ккал
47. Вторник						
Завтрак						
185. Повидло	20	0,08			13,31	50,40
189-5. Батон	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5. Сыр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
н166. Суфле творожное	150	19,65	18,55	24,14	15,92	402,50
354/4. Чай с сахаром	200				11,81	49,27
Всего	419	24,96	20,70	27,56	62,36	625,31
10.00 ч.						
012. Апельсин	150	0,95		0,21	10,82	42,00
Всего	150	0,95	0,00	0,21	10,82	42,00
Обед						
001. Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	60	1,03		3,06	5,33	47,66
258. Свекльник вегетарианский со сметаной	200	1,77	0,14	4,10	13,75	101,03
355. Биточки рыбные	80	15,03	14,01	6,69	7,05	161,74
н151. Макароны отварные с овощами.	150	4,26	0,02	5,06	29,36	191,89
115/1. Компот из сухофруктов	200				12,71	53,06
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	685,05	25,59	14,17	19,45	90,76	655,88
15.00						
023-1. Йогурт питьевой	150	7,49	7,49	7,49	12,73	127,30
Всего	150	7,49	7,49	7,49	12,73	127,30
Полдник						
н066-2. Каша манная молочная со сливочным маслом.	180	5,08	3,34	6,32	20,70	172,69
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
031/1. Сок фруктовый	100	0,50		0,10	10,10	46,00
Всего	300	7,1	3,34	6,60	40,82	264,89
ИТОГО		66,09	45,70	61,31	217,49	1715,38

Наименование блюда	Объём	Белки, г	Жиры,	Углеводы,	Калорий
--------------------	-------	----------	-------	-----------	---------

	порции, гр.	всего	в т.ч. животного происхождения	гр.	гр.	ночь, ккал
48. Среда						
Завтрак						
н119с. Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,37	2,78	7,29	22,68	196,98
189-5. Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1. Какао с молоком	200	3,44	2,76	3,42	16,30	117,78
Всего	454	14,26	7,91	18,45	60,34	477,84
10.00 ч.						
346. Яблоко	100	0,35		0,35	10,38	39,60
Всего	100	0,35	0,00	0,35	10,38	39,60
Обед						
109/1. Салат из моркови с изюмом	60	0,77		2,45	12,92	69,00
195-1. Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	1,52	0,13	2,79	7,91	67,39
н243. Голубцы ленивые в молочном соусе	200	16,97	14,22	16,65	15,30	297,70
193. Кисель из шиповника	200	0,33		0,01	21,63	91,17
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	715	23,09	14,35	22,44	80,32	625,76
15.00						
363. Ряженка	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
Всего		4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
Полдник						
085/1. Пирожок с яблоками	80	3,90	0,87	6,08	22,12	172,83
64-1/2. Картофельное пюре	100	115,00	2,43	3,38	18,51	110,12
11/7/3. Тефтели рыбные	80	12,27	12,27	4,46	5,21	143,37
11/10/3. Чай с лимоном	100	0,02			6,46	27,35
Всего	260	131,19	15,57	13,92	52,3	453,67
ИТОГО		173,38	42,32	64,15	209,48	1722,67

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			

49. Четверг						
Завтрак						
н.038/5. Омлет натуральный	150	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
035. Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
067. Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
Всего	395	17,69	14,44	23,24	42,02	466,40
10.00 ч.						
010. Банан	140	1,47		0,10	21,36	87,22
Всего	140	1,47		0,10	21,36	87,22
Обед						
367-3. Огурец консервированный	60	0,45		0,05	1,31	7,80
н137. Щи с мясом со сметаной	200	5,71	4,33	6,13	7,24	113,19
н163/2. Котлета из говядины	80	12,48	11,48	11,54	3,50	185,27
180-3. Рагу из овощей	150	2,82	0,09	3,99	14,06	107,94
110. Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	745,05	25,45	15,9	21,89	67,38	591,16
15.00						
023-1. Йогурт питьевой	150	7,49	7,49	7,49	12,73	127,30
Всего	150	7,49	7,49	7,49	12,73	127,30
Полдник						
н162-5. Каша рисовая молочная со сливочным маслом.	150	2,92	1,72	4,40	15,28	119,62
015. Вафли	20	0,64		0,56	16,18	70,00
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
031/1. Сок фруктовый	100	0,50		0,10	10,10	46,00
Всего	290	5,58	1,72	5,24	51,48	281,82
ИТОГО		57,68	39,55	57,96	194,97	1553,9

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
50. Пятница						
Завтрак						

н080-1. Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	6,49	3,44	8,13	28,04	216,46
189-5. Батон	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5. Сыр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3. Чай с лимоном	200	0,04			12,93	54,17
Всего	449	11,76	5,59	11,55	62,29	394,32
10.00 ч.						
012. Апельсин	150	0,95		0,21	10,82	42,00
Всего	150	0,95	0,00	0,21	10,82	42,00
Обед						
27/1. Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,14		3,71	9,50	83,08
255. Суп – пюре картофельный вегетарианский	200	2,61	0,80	5,06	16,20	130,15
26/8. Суфле из мяса говядины	80	19,72	19,52	17,43	2,43	272,08
н113/1. Свекла, тушенная со сметаной	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
115/1. Компот из сухофруктов	200				12,71	53,06
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	685,05	29,51	20,60	32,27	80,91	764,07
15.00						
075. Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
Всего	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
Полдник						
н132/2. Макароны изделия в молоке с маслом	180	4,30	3,33	5,61	13,79	133,46
15/12/1.Пирожок с морковью и джемом	80	3,90	0,87	6,08	22,12	172,83
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
354/1. Чай с сахаром	100				5,9	24,63
Всего	300	5,82	3,33	5,79	29,71	204,29
ИТОГО		52,23	33,71	54,61	189,87	1488,65

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
51. Понедельник						
Завтрак						
н125с. Каша ячневая на	200	5,12	3,24	7,44	20,96	185,96

концентрированном молоке со сливочным маслом						
035. Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030. Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
Всего	445	10,43	5,30	15,01	60,21	428,54
10.00 ч.						
346. Яблоко	100	0,35		0,35	10,38	39,60
Всего	100	0,35	0,00	0,35	10,38	39,60
Обед						
109/1. Салат из моркови с изюмом	60	0,77		2,45	12,92	69,00
165-1. Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	1,94	0,14	2,99	14,00	95,80
н114. Котлета из мяса куры	80	15,24	14,66	3,96	4,20	122,98
н76с. Капуста тушеная	150	2,93	0,02	4,82	13,93	108,76
024. Кисель из кураги	200	0,55		0,01	22,77	94,81
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	745,05	24,93	14,82	14,77	90,38	591,85
15.00						
075. Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
Всего	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
Полдник						
14/5. Запеканка из творога с рисом	100	12,26	11,21	18,45	17,45	283,39
004. Сгущенное молоко	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
304. Мармелад	30	0,12			22,98	87,90
031/1. Сок фруктовый	100	0,50		0,10	10,10	46,00
Всего	245	13,99	12,32	19,86	59,13	466,44
ИТОГО		53,89	36,63	54,78	226,24	1538,3

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
52. Вторник						
Завтрак						
н.038/5. Омлет натуральный	150	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13

189-5. Батон	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5. Сыр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3. Чай с лимоном	200	0,04			12,93	54,17
Всего	399	17,05	13,93	18,51	38,04	397,98
10.00 ч.						
010. Банан	140	1,47		0,10	21,36	87,22
Всего	140	1,47		0,10	21,36	87,22
Обед						
291. Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,61		2,58	2,65	32,58
н068-1. Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95	4,33	6,16	6,16	121,54
149с-1. Тефтели рыбные	80	12,27	11,53	4,46	5,21	143,37
64с. Картофельное пюре	150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
115/1. Компот из сухофруктов	200				12,71	53,06
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	745,05	25,29	16,41	17,65	74,47	594,96
15.00						
023-1. Йогурт питьевой	150	7,49	7,49	7,49	12,73	127,30
Всего	150	7,49	7,49	7,49	12,73	127,30
Полдник						
н076/1. Каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	0,02	4,81	32,58	187,72
308/6. Печенье	20	2,08		1,04	15,36	91,60
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
354/1. Чай с сахаром	100				5,9	24,63
Всего	290	8,89	0,02	6,03	63,86	350,15
ИТОГО		60,19	37,85	47,08	210,46	1557,61

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
53. Среда						
Завтрак						
н091/1. Каша из пшена и риса молочная «Дружба 3»	200	3,41	1,34	5,65	19,90	155,98

со сливочным маслом						
189-5. Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1. Какао с молоком	200	3,44	2,76	3,42	16,30	117,78
Всего	454	12,30	6,47	16,81	57,66	436,84
10.00 ч.						
012. Апельсин	150	0,95		0,21	10,82	42,00
Всего	150	0,95		0,21	10,82	42,00
Обед						
288. Салат из помидоров	60	0,75		3,13	3,29	42,04
043с-2. Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,33	0,13	2,77	7,82	63,87
249. Печень говяжья по - строгоновски	80	11,74	11,65	5,22	0,67	105,93
н151. Макароны изделия отварные с овощами.	150	4,26	0,02	5,06	29,36	191,89
197. Компот из яблок	200	0,07		0,07	14,79	61,77
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	745,05	21,65	11,80	16,79	78,49	565,99
15.00						
363. Ряженка	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
Всего	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
Полдник						
12/5. Запеканка из творога с картофелем	100	10,95	9,76	16,54	14,28	278,52
004. Сгущенное молоко	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
428/2. Рулет из дрожжевого теста с курагой	80	6,14	1,07	3,24	40,07	221,86
031/1. Сок фруктовый	100	0,50		0,10	10,10	46,00
Всего	295	12,06	10,87	17,85	22,88	327,67
ИТОГО		51,45	33,63	60,67	175,99	1498,3

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
54. Четверг						
Завтрак						
2/5/1. Запеканка рисовая с	150	9,05	5,88	15,82	33,71	337,62

творогом						
004. Сгущенное молоко	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
035. Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
354/4. Чай с сахаром	200				11,81	49,27
Всего	410	13,27	7,38	22,89	78,35	583,83
10.00 ч.						
346. Яблоко	100	0,35		0,35	10,38	39,60
Всего	100	0,35	0,00	0,35	10,38	39,60
Обед						
011. Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	60	1,03		3,06	5,33	47,66
258. Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,77	0,14	4,10	13,75	101,03
н163. Котлета из говядины	80	12,48	12,01	11,54	3,50	185,27
н180. Рагу из овощей	150	2,83	0,09	4,75	15,13	120,80
110. Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	745,05	22,10	12,24	23,99	78,98	631,72
15.00						
023-1. Йогурт питьевой	150	7,49	7,49	7,49	12,73	127,30
Всего	150	7,49	7,49	7,49	12,73	127,30
Полдник						
н124с-4. Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,34	2,39	6,32	18,50	162,14
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
11/10/3. Чай с лимоном	100	0,02			6,46	27,35
Всего	300	5,88	2,39	6,50	34,98	235,69
ИТОГО		49,09	29,50	61,22	215,42	1618,14

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
55. Пятница						
Завтрак						
5/4/4. Каша манная молочная со сливочным маслом	200	6,39	3,97	8,07	26,77	221,56

189-5. Батон	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5. Сыр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
067. Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
Всего	449	14,42	8,75	14,31	64,96	459,58
10.00 ч.						
010. Банан	140	1,47		0,10	21,36	87,22
Всего	140	1,47		0,10	21,36	87,22
Обед						
289. Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,56		3,13	7,95	56,69
30/2. Уха рыбацкая	200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
н250. Запеканка капустная с говядиной	230	22,18	18,50	21,67	18,11	380,05
115. Компот из сухофруктов	200	0,28			18,93	77,82
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	745,05	33,35	24,04	27,66	78,59	725,16
15.00						
075-1. Кефир	170	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
Всего	170	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
Полдник						
2/3.Картофель в молоке	150	2,11	1,18	2,51	13,10	89,19
150/1. Ватрушка с повидлом	80	4,72	0,92	6,07	40,99	256,63
031/1. Сок фруктовый	100	0,50		0,10	10,10	46,00
Всего	330	7,33	2,1	8,68	64,19	391,82
ИТОГО		61,32	39,64	56,18	236,06	1758,83

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
56. Понедельник						
Завтрак						

н123с-2. Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	200	5,83	3,24	8,57	21,95	193,62
035. Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030. Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
Всего	445	11,14	5,30	16,14	61,20	436,20
10.00 ч.						
012. Апельсин	150	0,95	0,00	0,21	10,82	42,00
Всего	150	0,95	0,00	0,21	10,82	42,00
Обед						
425/1. Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	1,18		3,13	8,05	61,55
056/1. Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,03	0,48	1,46	10,04	66,05
н190-1с/3. Гуляш из мяса курицы	80	16,39	16,04	4,65	2,30	127,08
н047. Пюре розовое	150	2,79	0,77	4,04	18,36	127,63
063. Напиток из шиповника	200	0,32	0,00		18,71	75,16
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,18	10,02	46,20
044. Соль	5		0,00			
500. Аскорбиновая кислота	0,05		0,00			
Всего	745,05	26,21	17,29	13,82	79,48	527,97
15.00						
075. Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
Всего	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
Полдник						
н039-5. Запеканка творожная	100	12,83	12,39	16,83	9,36	268,75
004. Сгущенное молоко	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
354/2. Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	11,81	49,27
Всего	315	13,94	13,5	18,14	29,77	367,17
ИТОГО		56,43	40,28	53,10	187,41	1457,21

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
57. Вторник						
Завтрак						

н026. Каша из гречи и риса молочная «Дружба 2» со сливочным маслом	150	5,51	3,44	7,90	23,64	197,32
189-5. Батон	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5. Сыр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
118/1. Чай с молоком	200	2,76	2,76	2,96	13,57	98,80
Всего	399	13,50	8,35	14,28	58,53	419,27
10.00 ч.						
010. Банан	140	1,47		0,10	21,36	87,22
Всего	140	1,47		0,10	21,36	87,22
Обед						
367-3. Огурец консервированный	60	0,45		0,05	1,31	7,80
27/2. Суп-пюре из разных овощей	200	2,43	0,81	3,89	10,30	91,44
230. Фрикадельки мясные паровые	80	14,56	13,99	13,81	3,66	218,34
н113/1. Свекла, тушенная со сметаной	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
115/1. Компот из сухофруктов	200				12,71	53,06
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
34/2/4. Гренки	15	1,29		0,14	8,21	41,58
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05		0,00			
Всего	660,05	23,25	15,08	23,78	66,24	591,72
15.00						
023-1. Йогурт питьевой	170	8,49	8,49	5,43	14,43	144,27
Всего	170	8,49	8,49	5,43	14,43	144,27
Полдник						
н. 164. Рыбы с овощами в томате	170	0,01	0,01	0,00	0,00	107,84
148/1. Шанежка с картофелем	80	5,05	1,20	7,05	27,74	212,63
031/1. Сок фруктовый	100	0,50		0,10	10,10	46,00
Всего	350	5,56	1,21	7,15	37,84	366,74
ИТОГО		52,27	33,13	50,74	198,4	1608,95

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
58. Среда						
Завтрак						

н119с. Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	5,37	2,78	7,29	22,68	196,98
189-5. Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1. Какао с молоком	200	3,44	2,76	3,42	16,30	117,78
Всего	454	14,26	7,91	18,45	60,34	477,84
10.00 ч.						
346. Яблоко	100	0,35		0,35	10,38	39,60
Всего	100	0,35	0,00	0,35	10,38	39,60
Обед						
20/1. Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83		4,45	6,34	69,73
н086/2. Суп гороховый	200	3,90	0,01	3,48	15,69	115,89
152/3. Азу с говядиной	200	14,37	11,78	13,79	20,27	285,18
197. Компот из яблок	200	0,07		0,07	14,79	61,77
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	715,05	22,67	11,79	22,33	79,65	633,08
15.00						
363. Ряженка	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
Всего	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
Полдник						
13/5. Запеканка из творога с морковью	100	11,63	10,59	20,42	14,57	286,67
004. Сгущенное молоко	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
354/2. Чай с сахаром	200				11,81	49,27
Всего	315	12,74	11,70	21,73	34,98	385,09
ИТОГО		54,51	35,89	71,85	191,49	1661,41

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорий ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
59. Четверг						
Завтрак						

123/1. Омлет с зеленым горошком	150	10,11	8,78	10,26	5,69	171,95
035. Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
067. Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
Всего	395	16,02	11,44	18,41	43,92	418,22
10.00 ч.						
012. Апельсин	150	0,95	0,00	0,21	10,82	42,00
Всего	150	0,95	0,00	0,21	10,82	42,00
Обед						
291. Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,61		2,58	2,65	32,58
н146. Щи вегетарианские со сметаной	200	1,89	0,13	2,77	8,87	68,22
355. Биточки рыбные	80	15,03	14,01	6,69	7,05	161,74
179/1. Рис припущенный с овощами	150	4,09	0,03	7,19	32,46	219,00
110. Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	745,05	25,61	14,17	19,77	92,30	658,50
15.00						
023. Йогурт питьевой	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
Всего	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
Полдник						
н132/2. Макароны изделия в молоке со сливочным маслом	180	4,30	3,33	5,61	13,79	133,46
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
031/1. Сок фруктовый	100	0,50		0,10	10,10	46,00
Всего	300	6,32	3,33	5,89	33,91	225,66
ИТОГО		55,86	36,43	49,28	195,32	1477,2

Наименование блюда	Объём порции, гр.	Белки, г		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
60. Пятница						
Завтрак						
н.125с. Каша ячневая на	200	5,12	3,24	7,44	20,96	185,96

концентрированном молоке со сливочным маслом						
189-5. Батон	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5. Сыр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3. Чай с лимоном	200	0,04			12,93	54,17
Всего	449	10,39	5,39	10,86	55,21	363,82
10.00 ч.						
010. Банан	140	1,47		0,10	21,36	87,22
Всего	140	1,47		0,10	21,36	87,22
Обед						
н125/1. Сельдь	50	8,55	8,55	4,28		72,98
н136-1. Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,90	0,13	2,80	11,65	78,98
н089. Суфле из печени	80	16,67	16,47	8,61	1,97	167,23
64с. Картофельное пюре	150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
115. Компот из сухофруктов	200	0,28			18,93	77,82
002/1. Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
500. Аскорбиновая кислота	0,05					
Всего	735,05	33,86	25,70	20,14	77,08	641,41
15.00						
075-1. Кефир	170	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
Всего	170	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
Полдник						
7.63./1 Картофель отварной	120	0,12			22,98	87,90
354/2. Чай с сахаром	200				11,81	49,27
428/2. Рулет их дрожжевого теста с курагой	80	6,14	1,07	3,24	40,07	221,86
Всего	390	6,24	1,07	3,24	74,86	359,03
ИТОГО		56,71	36,91	39,77	235,47	1546,53

Утверждаю
И.о.заведующего МБДОУ
– детский сад № 546 «Семицветик»
_____ А.В.Гилева
Приказ № _____ от « » _____ 20 ____ г.

ПРИМЕРНОЕ
20 – дневное меню