Утверждаю
и.о.заведующего МБДОУ детского сада
«Солнышко» с.Красное
_____ О.Б.Гриднева

Ассортимент блюд
примерного 10-дневного меню
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада «Солнышко» с.Красное
Краснинского района Липецкой области

1 день

Наименование Блюд 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы			
		граммы			ккал		
Каша гречневая с маслом и сахаром	125/155	2,57/3,2	3,98/4,07	28,9/36,1	163,5/196,1	0,085/0,105	
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45/60	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07/0,11	№3
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150/200	2,16/2,88	2,55/3,4	16,8/22,4	98,7/131,6	0,3/0,4	
Итого:		**9,46/12,76**	**13,41/15,92**	**60,26/77,89**	**401,2/507,7**	**0,455/0,615**	
2 завтрак							
Сок	100	0,06	0,00	12,53	82	2,4	№399
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	1,12/1,94	3,63/4,45	8/13,53	71,38/101,6	3,24/4,74	
Ленивые голубцы	150/200	18,57/21,11	9,83/10,45	13,87/19,06	220,47/257,45	24,75/33,73	№42
Кисель витаминизированный	150/200	0,045/0,6	0,00	21,85/29,14	88,42/117,9	67,5/90,00	№376
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,27/17,7	72,4/90,5	0,00	
Итого:		**22,38/26,95**	**13,94/15,5**	**56,99/79,43**	**452,67/567,45**	**94,49/128,5**	
Полдник							
Рыба, припущенная в масле	60/80	15,9/19,8	4,8/6,06		107,92/131,3		№244
Чай с молоком	150/200	4,48/5,23	4,95/6,32	17,73/21,26	131,94/147,86	1,52/1,64	№394
Хлеб пшеничный	35/40	2,69/3,08	0,87/1,2	17,43/19,92	91,7/104,8	0,00	
Конфета	17	0,48	1,77	13,12	66,5		
Итого:		**23,55/28,59**	**12,39/15,35**	**48,28/54,3**	**398,6/450,46**	**1,52/1,64**	
Всего за день:		**55,45/68,36**	**39,74/46,77**	**178,06/224,15**	**1334,47/1607,61**	**98,87/133,16**	

2 день

Наименование Блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы	ккал		
		граммы					
1 завтрак							
Каша манная на молоке	150/200	5,66/7,55	7,85/10,82	22,56/33,43	184,33/257,5	1,7/2,26	№179
Бутерброд со сливочным маслом	40/50	2,74/3,83	4,67/4,82	17,6/39,89	72,4/90,5	1,47/1,68	
Чай с сахаром	150/200	0	0	10,94/14,93	43,78/59,7	0	№394
Итого:		**8,4/11,38**	**12,52/15,64**	**51,1/88,25**	**300,51/407,7**	**3,17/3,94**	
2 завтрак							
Апельсин	100	0,90	0,20	8,1	43,00	60,00	
Обед							
Салат из свежих огурцов	42/53	0,425/0,505	1,99/2,99	1,71/2,05	25,21/35,59	3,05/3,75	№13
Борщ со сметаной	150/200	1,25/1,76	3,97/5,1	7,88/12	72,49/101,49	13,94/20,76	№57
Плов из говядины	150/200	18,57/21,11	10,37/11,63	16,68/21,61	232,01/271,63	9,64/12,12	
Компот из свежих ягод	150/200	0,14	0,00	21,7/21,89	88,72/89,09	0,87/1,56	№372, 37
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,27/17,7	72,4/90,5	0,00	
Итого:		**23,03/28,82**	**16,81/20,32**	**61,24/75,25**	**490,83/588,30**	**27,5/38,29**	
Полдник							
Сырники творожные	100/130	10,97/13,71	16,06/20,08	21,01/26,28	272,84/341,05	3,39/4,24	№231
Молоко	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	88,5/11 8	2,46/3,28	№400
Итого:		**15,17/19,31**	**20,86/26,48**	**28,06/35,68**	**361,34/459,05**	**6,36/7,52**	
Всего за день:		**47,5/60,41**	**50,39/62,64**	**148,5/207,28**	**1195,68/1498,05**	**97,03/109,75**	

3 день

Наименование блюд	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,27/17,7	72,4/90,5	0,00	№ 2
Каша молочная гречневая	150/200	6,11/8,09	8,15/10,66	24,08/35,43	195,3/271,46	1,96/2,61	№ 178
Чай	150/200	0	0	10,94/14,93	43,78/59,7	0	№ 391
Итого:		**8,75/11,39**	**8,63/11,26**	**48,29/68,06**	**311,48/421,66**	**1,96/2,61**	
2 завтрак							
Сок	100,00	1,05	0,00	13,65	52,50	6,00	
Итого:		**1,05**	**0,00**	**13,65**	**52,50**	**6,00**	
Обед							
Салат из свежих помидоров	44/56	0,44/0,54	2,99/3,98	2,45/2,99	37,24/48,72	10,25/12,75	№ 14
Щи со сметаной	150/200	1,18/1,59	5,42/6,54	7,7/10,78	85,2/109,53	11,24/15,14	№ 67
Перловка рассыпчатая	150/200	4,2/5,6	4,4/5,86	26,9/35/86	167/222,66	0,86/1,14	№ 124
Птица тушеная с овощами	70/100	11,37/11,94	8,25/8,82	20,88/22,5	195/209	9,24/9,72	№ 302
Компот из св. плодов и яг.	150/200	0,14	0,00	21,7/21,89	88,72/89,09	0,87/1,56	№ 372
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,27/17,7	72,4/90,5	0,00	
Итого:		**19,53/23,11**	**21,54/25,8**	**92,9/111,72**	**645,56/769,5**	**32,46/40,31**	
Полдник							
Котлеты рыбные	60/80	11,22/14,4	4,61/5,78	7,9/8,3	116,07/139,45	0,672/0,738	№ 248
Какао с молоком	150/200	2,86/3,68	4,48/5,76	19,08/24,53	128,1/164,7	16,95/2179	№ 397
Зефир	50	0,40	00	55	152,00	0	
Хлеб пшеничный	35/40	2,69/3,08	1,05/1,2	17,43/19,92	91,7/104,8	1,47/1,68	
Итого:		**17,17/21,56**	**10,14/19,83**	**102,3/104,86**	**487,87/560,95**	**19,092/24,208**	
Всего за день:		**47,04/57,11**	**40,31/56,89**	**257,19/298,34**	**1497,41/1804,61**	**59,51/73,12**	

4 день

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Запеканка из творога	115/150	12,98/16,22	18,25/23,94	19,15/23,94	293,6/366,3	0,4/0,5	№ 237
Чай с сахаром	150/200	0	0	10,94/14,93	43,78/59,7	0	№ 391
Хлеб пшеничный	35/40	2,69/3,08	1,05/1,2	17,43/19,92	91,7/104,8	1,47/1,68	
Итого:		**15,67/19,3**	**19,3/25,14**	**47,52/58,79**	**429,08/530,8**	**1,87/2,18**	
2 завтрак							
Яблоко	100	0,40	0,30	9,00	42,00	5,00	
Итого:		**0,40**	**0,30**	**9,00**	**42,00**	**5,00**	
Обед							
Салат из огурцов	42,53	0,425/0,505	1,99/2,99	1,71/2,05	25,21/35,59	3,05/3,75	№ 13
Рассольник со сметаной	150/200	1,16/1,84	7,46/8,64	10,94/15,78	111,43/150,02	3,62/5,28	№ 76
Биточки рубленые из птицы паровые	55,70	17,4/18,71	8,09/9,89	7,4/7,42	173,26/184,54	0,672/0,685	№ 306
Соус томатный	40,50	11,62	42,03	80,18	28,41/35,03	22,94/23,75	№ 348
Макароны с маслом	135/150	3,69/4,74	4,34/5,32	24,47/31,44	123,5/152,72	0,42/0,54	№ 317
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,37/17,7	72,4/90,5	0,00	
Компот из сухофруктов	150/200	0,3/0,4		9,55/14,32	58,5/72,72	14,7/20,79	№ 376
Итого:		**37,23/41,12**	**64,39/69,47**	**146,82/168,89**	**592,71/721,12**	**45,40/54,80**	
Полдник:							
Драчена(омлет)	90/110	6,65/8,66	9,82/10,38	5,63/6,63	135,76/153,28	0,4/0,5	№ 228
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,86/3,68	4,48/5,76	19,08/24,53	128,1/164,7	16,95/21,71	№ 395
Хлеб пшеничный	35/40	2,69/3,08	1,05/1,2	17,43/19,92	91,7/104,8	1,47/1,68	
Итого:		**12,2/15,42**	**15,35/17,34**	**42,14/51,08**	**283,56/422,78**	**18,82/23,89**	
Всего за день:		**65,5/76,24**	**99,34/112,25**	**245,48/287,76**	**1347,35/1716,70**	**71,09/85,87**	

5 день

Наименование Блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Каша молочная рисовая	150/200	6,11/8,09	8,15/10,66	24,08/35,43	195,3/271,46	1,96/2,61	№178
Чай	150/200	0	0	10,94/14,93	43,78/59,7	0	№394
Бутерброд с маслом и сыром	45/60	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07/0,11	№3
Итого:		**10,84/14,77**	**15,03/19,11**	**49,58/69,75**	**378,08/511,16**	**2,03/2,72**	
2 завтрак							
Апельсин	100	0,90	0,20	8,1	43,00	60,00	№371
Итого:		**0,90**	**0,20**	**8,1**	**43,00**	**60,00**	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	45/55	1,09/1,24	2,99/3,98	2,44/2,94	42,62/72,56	35,2/39,7	№20
Суп гороховый	150/200	3,16/4,51	6,31/7,53	12,02/17,34	116,36/151,81	3,54/5,18	№81
Жаркое по-домашнему с мясом	150/200	17,36/19,36	10,37/11,63	16,68/21,61	232,01/271,63	9,64/12,22	№276
Компот из свежих ягод	150/200	0,14	0,00	21,7/21,89	88,72/89,09	0,87/1,56	№372, 376
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,27/17,7	72,4/90,5	0,00	
Итого:		**24,39/28,55**	**20,15/23,74**	**66,11/81,48**	**552,11/675,59**	**49,25/58,66**	
Полдник							
Булочка ванильная	80/100	4,32/5,63	7,34/7,77	37,29/45,82	217,56/277,44	0,2/0,3	№467
Бифилайф	150/180	4,2/5,6	4,8/5,76	7,05/8,46	88,5/106,2	1,5/1,8	№401
Итого:		**8,52/11,23**	**12,14/13,55**	**44,34/54,28**	**306,06/383,64**	**1,7/2,1**	
Всего за день:		**44,65/55,45**	**47,52/56,6**	**168,13/213,61**	**1279,25/1613,39**	**112,98/123,48**	

6 день

Наименование блюд	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин	№ р
		белки	жиры	углеводы		с	
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Макарон. изделия отв. с масл. и сах.	150/160	3,69/4,74	4,34/5,32	24,47/31,44	123,5/152,72	0,42/0,54	№ 24
Кофе со сгущенным молоком	150/200	2,16/2,88	2,55/3,4	16,8/22,4	98,7/131,6	0,3/0,4	№ 396
Бутерброд с маслом и сыром	45/60	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07/0,11	№ 3
Итого:		10,58/14,3	13,77/17,7	55,83/73,23	361,2/464,32	0,79/1,05	
2 завтрак							
сок	100	1,05	0,00	13,7	52,50	6,00	
Итого:		1,05	0,00	13,7	52,50	6,00	
Обед							
Суп картофельный с крупой	150/200	1,81/2,46	3,95/4,83	11,34/12,91	93,48/125,9	3,84/4,69	№ 80
Рагу овощное с мясом	150/200	17,13/19,08	12,2/15	4,78/5,8	184,8/218,34	23,69/28,81	№ 40
Кисель витаминизированный	150/200	0,45/0,6	0,00	21,85/29,14	88,42/117,9	67,5/90,00	№ 376
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,27/17,7	72,4/90,5	0,00	
Итого:		22,03/25,44	16,63/20,43	51,24/65,55	439,1/552,64	95,03/123,5	
Полдник							
Салат из свеклы с соленым огурцом	40/54	0,344/0,504	2,99/3,98	3,34/5,34	40,28/56,66	3,39/4,59	№ 8
Рыба, припущенная в масле	60/80	15,9/19,8	4,8/6,06		107,92/131,3		№ 244
Какао с молоком	150/200	2,86/3,68	4,48/5,76	19,08/24,53	128,1/164,7	16,95/21,79	№ 397
Мармелад	15,00	0,10	0,00	15,00	87,90	0,65	
Хлеб пшеничный	35/40	2,69/3,08	1,05/1,2	17,43/19,92	91,7/104,8		
Итого:		21,89/27,16	13,32/17,00	54,85/64,79	455,9/545,36	20,99/27,03	
Всего за один день:		55,55/67,95	43,72/55,13	175,62/217,27	1308,7/1614,82	122,81/157,58	

7 день

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин с	№ р
		белки	жиры	углеводы			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Каша молочная геркулесовая	150/200	5,87/7,82	9,32/11,94	21,25/31,65	194,15/267,72	1,52/2,03	№ 174
Бутерброд с сыром	45/60	4,73/6,68/8,45	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07/0,11	№ 3
Чай	150/200	0	0	10,94/14,93	43,78/59,7	0	№ 394
Итого:		10,6/14,5	16,2/20,39	46,75/65,97	376,93/507,42	1,59/2,14	
2 завтрак							
Сок	100	1,05	0	13,65	52,5	6	
Итого:		1,05	0	13,65	52,5	6	
Обед							
Суп картофельный с фасолью	150/200	3,16/4,51	6,31/7,53	12,02/17,34	116,36/151,81	3,54/5,18	№ 81
Салат из белокочанной капусты	45/55	1,09/1,24	2,99/3,98	2,44/2,94	42,62/75,56	35,2/39,7	№ 20
Котлета из говядины	65/80	17,4/18,85	8,09/9,89	7,4/7,42	173,26/193,92	0,672/0,685	№ 282
Гречка с маслом	125/155	2,57/3,2	3,98/4,07	28,9/36,1	163,5/196,1	0,085/0,105	№ 313
Компот из св.ягод	150/200	0,14	0,00	21,7/21,89	88,72/89,09	0,87/1,56	№ 372
Соус томатный	40/50	11,62	42,03	80,18	28,41/35,03	22,94/23,75	№ 348
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,27/17,7	72,4/90,5	0,00	
Итого:		38,62/42,86	63,88/68,1	165,91/183,57	685,27/832,01	63,28/70,98	
Полдник							
Ленивые вареники	90/130	12,79/15,99	17,22/21,52	18,7/23,38	281,34/351,68	0,28/0,36	№ 229
Молоко	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	88,5/118	2,46/3,28	№ 400
Итого:		16,99/21,59	22,02/27,92	25,75/32,78	369,84/469,68	2,74/3,64	
Всего за день:		67,26/80	102,1/116,41	252,06/295,97	1484,54/1861,61	73,61/82,76	

8 день

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин с	№ р
		белки	жиры	углеводы			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Каша молочная пшенная	150/200	6,11/8,09	8,15/10,66	24,08/35,43	195,3/271,46	1,96/2,61	№ 178
Чай	150/200	0	0	10,94/14,93	43,78/59,7	0	
Бутерброд с маслом	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,27/17,7	72,4/90,5	0	№ 1
Итого:		8,75/11,39	8,63/11,26	48,29/68,06	311,48/421,66	1,96/2,61	
2 завтрак							
Сок	100	1,05	0	13,65	52,5	6	
Итого:		1,05	0	13,65	52,5	6	
Обед							
Суп картофельный с клецками и сметаной	150/200	3,15/3,96	5,95/7,14	13,5/19,15	121,32/158,02	3,39/5,06	№ 85
Салат из моркови и яблок	42/55	0,34/0,42	1,99/2,99	3,64/4,55	33,78/46,72	10,04/12,55	№ 40
Макароны с маслом	135/150	3,69/4,74	4,34/5,32	74,47/31,44	123,5/152,72	0,42/0,54	№ 317
Котлеты рубленые с соусом	65/80	17,4/18,85	8,09/9,89	7,4/7,42	173,26/193,92	0,672/0,685	№ 282
Компот из с/фруктов	150/200	0,3/0,4	0,00	9,55/14,32	58,5/72,72	14,7/20,79	№ 376
Соус томатный	40/50	11,62	42,03	80,18	28,41/35,03	22,94/23,75	№ 348
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,27/17,7	72,4/90,5	0,00	
Итого:		39,14/43,29	62,88/67,97	152,01/174,76	611,17/749,63	52,162/63,375	
Полдник							
Плюшка	80/100	4,32/5,63	7,34/7,77	37,29/45,82	217,56/277,44	0,2/0,3	№ 467
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,86/3,68	4,48/5,76	19,08/24,53	128,1/164,7	16,95/21,71	№ 395
Итого:		7,18/9,31	11,82/13,53	56,37/70,35	345,66/442,14	17,15/22,01	
Всего за день:		56,12/65,04	83,33/92,76	270,32/326,82	1320,81/1665,93	77,272/93,995	

9 день

Наименование блюд	выход	Пищевая ценность			Энергетическ. ценность	Витамин	№ р
		белки	жиры	углеводы		с	
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Каша манная на молоке	150/200	5,66/7,55	7,85/10,82	22,56/33,43	184,33/257,5	1,7/2,26	№179
Какао с молоком	150/200	2,86/3,68	4,48/5,76	19,08/24,53	128,1/164,7	16,95/21,79	№397
Хлеб пшеничный	35/40	2,69/3,08	1,05/1,2	17,43/19,92	91,7/104,8	1,47/1,68	
Итого:		11,21/14,31	13,38/17,78	59,07/77,88	404,13/527	20,12/25,73	
2 завтрак							
Яблоко	100	0,40	0,30	9,00	42,00	5,00	
Итого:		0,40	0,30	9,00	42,00	5,00	
Обед							
Свекольник со сметаной	150/200	0,91/1,43	5,42/6,55	7,94/12,79	85,12/116,91	6,14/9,24	№58
Плов с мясом из курицы	150/200	14,32/16,52	10,37/11,63	16,68/21,61	232,01/271,63	9,64/12,22	№304
Компот из сухофруктов	150/200	0,14	0,00	21,7/21,89	88,72/89,09	0,87/1,56	№376
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,27/17,7	72,4/90,5	0,00	
Итого:		18,01/21,39	16,27/18,78	59,59/73,99	478,25/567,68	16,65/23,02	
Полдник							
Салат из картоф. с зел. гор.	45/60	0,47/1,03	2,99/3,98	5,36/7,35	42,7/46,7	2,75/2,95	№25
Котлеты рыбные	60/80	11,22/14,4	4,61/5,78	7,9/8,3	116,07/139,45	0,672/0,738	№248
Чай	150/200	0	0	10,94/14,93	43,78/59,7	0	№391
Конфета	17	0,48	1,77	13,12	66,5		
Хлеб пшеничный	35/40	2,69/3,08	1,05/1,2	17,43/19,92	91,7/104,8	1,47/1,68	
Итого:		14,86/18,99	10,42/12,73	54,75/63,62	360,75/417,15	4,892/5,368	
Всего за день:		44,48/55,09	40,37/49,59	182,41/224,49	1285,13/1553,83	46,662/59,118	

10 день

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин	№ р
		белки	жиры	углев.		с	
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Вермишель молочная	150/200	5,81/7,74	8,59/10,94	22,54/33,01	190,5/263,92	0,41/0,56	№ 93
Чай	150/200	0	0	10,94/14,93	43,78/59,7	0	№ 394
Хлеб пшеничный	35/40	2,69/3,08	1,05/1,2	17,43/19,92	91,7/104,8	1,47/1,68	
Итого:		**8,5/10,82**	**9,64/12,14**	**50,91/67,86**	**325,98/428,42**	**1,88/2,24**	
2 завтрак							
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,30	9,00	42,00	5,00	
Итого:							
Обед							
Салат из свеклы	40/54	0,344/0,504	2,99/3,98	3,34/5,34	40,28/56,66	3,39/4,59	№ 33
Щи со сметаной	150/200	1,18/1,59	5,42/6,54	7,7/10,78	85,2/109,53	11,24/15,14	№ 67
Картофельное пюре	140/180	2,86/3,68	4,48/5,76	24,53/19,08	128,1/164,7	16,95/21,79	№ 321
Птица, тушенная в соусе с овощами	70/100	11,37/11,94	8,25/8,82	20,88/22,5	195/209	9,24/9,72	№ 302
Компот из свежих ягод	150/200	0,14	0,00	21,7/21,89	88,72/89,09	0,87/1,56	№ 372, 376
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,27/17,7	72,4/90,5	0,00	
Итого:		**14,15/21,15**	**21,62/25,7**	**91,42/97,29**	**609,7/719,48**	**41,69/52,8**	
Полдник							
ватрушка	80/100	4,32/5,63	7,34/7,77	37,29/45,82	217,56/277,44	0,2/0,3	№ 458
Молоко	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	88,5/118	2,46/3,28	№ 400
Итого:		**8,52/11,23**	**12,14/14,17**	**44,34/55,22**	**306,06/395,44**	**2,66/3,58**	
Всего за день:		**31,57/43,6**	**43,7/52,31**	**195,67/229,37**	**1283,74/1585,34**	**51,29/63,62**	