

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ-детский сад
компенсирующего вида №356

Грозных А.С.

Приказ № 6 от 09.01.2019г.



**Примерное 10-дневное меню
МБДОУ-детский сад
компенсирующего вида № 356**

г.Екатеринбург, 2019г.

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вита- мин С	Техн. карта
1 день								
Завтрак	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	200	6,34	8,82	22,64	192,74		7.331
	Чай с молоком	200	1,84	1,96	12,06	71,64		7.118/3
	Батон с маслом и сыром 40/6/8	53	5,02	8,12	21,27	148,31		7.4/13/1
Итого:		453	13,20	18,90	55,97	412,69	0,00	
Второй завтрак	Сок	200	1,00	0,20	20,20	82,80		7.031-1
Обед	Салат из моркови	50	0,60	2,54	8,65	48,68		7.12/1/1
	Борщ со сметаной	250	2,18	4,56	15,18	111,93		7.2/2/1
	Котлеты из говядины	80	13,62	12,50	4,14	182,46		7.163
	пюре картофельное	150	3,14	5,15	19,88	134,04		7.021
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,18	16,18	63,47	0,50	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90		7.003-5
Итого:		748	22,48	25,39	79,91	602,48	0,50	
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	140	6,52	5,68	30,45	214,00		7.43-2/3/5
	Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	8,00	112,00		7.403/12
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,53	90,09		7.144
	Печенье	35	4,16	2,08	30,72	164,88		7.308/7
Итого:		400	18,18	14,39	81,7	580,97	0,00	
ИТОГО за первый день		1801	54,86	58,88	237,78	1 678,94	0,50	

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Техно. карта
2 день							
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,50	6,00	31,20	206,00	4.11/4
	Какао с молоком	180	2,86	2,97	13,66	99,70	7.14/10/1
	Батон с маслом и сыром 40/6/8	53	5,02	8,12	21,27	148,31	7.4/13/1
10 часов	Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	7.031-2
Итого:		597	15,28	17,27	84,31	536,81	
Обед	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	30	0,39	2,67	2,90	34,87	7.22/1/3
	Суп из овощей со сметаной	180	1,40	4,91	8,60	81,25	7.142/2
	Плов из мяса говядины	250	18,50	20,60	43,20	436,00	4.4/8
	Огурец консервированный	30	0,23	0,03	0,68	3,90	7.367
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,18	16,18	63,47	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,99	89,60	7.003-4
Итого:		725	24,58	29,05	94,55	709,09	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем по русски	180	22,21	12,82	29,38	350,66	7.н117/1
	Чай с молоком	200	1,84	1,96	12,06	71,64	7.118/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7.144
	Вафли	40	1,28	1,12	32,36	140,00	7.309/1
Итого:		445	27,23	16,13	86,33	620,05	
ИТОГО за второфй день		1767	67,09	62,45	265,19	1865,95	

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вита- мин С	Техно. карта
3 день								
Завтрак	горошек зеленый	30	0,88	1,14	1,78	20,88		7.1/1/3
	Омлет натуральный	100	8,96	11,02	2,17	144,14		7.038/1
	Батон с маслом и сыром 40/6/8	53	5,02	8,12	21,27	148,31		7.4/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,30	84,94		7.13/10/1
Итого:		383	17,27	22,76	38,52	398,27	0,00	
Второй завтрак	Банан	125	1,31	0,09	19,08	70,08		7.183-7
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,00	4,00	5,90	63,00		4.5/1
	Суп картофельный с рыбой	250	9,05	5,13	18,28	180,55		7.19/2/1
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном сметанном соусе	100	10,55	11,12	5,43	163,02		7.н134
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	4,13	25,59	165,03		7.151-4
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	19,64	72,90	0,25	7.15/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90		7.003-5
Итого:		728	27,22	24,84	90,72	706,40	0,25	
Ужин	Каша из гречи и пшена молочная со сливочным маслом	200	4,96	7,08	22,42	167,34		7.186
	Чай с молоком	200	1,84	1,96	12,06	71,28		7.118/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,53	90,09		7.144
	Шанежка с картофелем	60	3,79	5,28	20,81	159,46		7.148
Итого:		485	12,49	14,55	67,82	488,17	0,00	
ИТОГО за третий день		1721	58,29	62,24	216,14	1662,92	0,25	

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вита- мин С	Техно.карта
4 день								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	200	4,72	7,54	20,82	158,58		7,037
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,60	2,97	2,10	36,60		4.23/1
	Батон с маслом и сыром 40/6/8	53	5,02	8,12	21,27	148,31		7.4/13/1
	Какао с молоком	200	2,86	2,97	13,66	99,70		7.285a
Итого:		413	13,20	21,60	57,85	443,19	0,00	
10 часов	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00		7.033/12
	Суп картофельный с макаронными изделиями		2,20	1,38	16,43	82,50		7.18/2/1
	Бульон куриный	250	9,60	1,05	0,65	48,63		7.1/2/4
	Бигус с мясом куры	200	17,72	8,14	11,84	200,20		7.350
	Компот из изюма	200	0,18	0,00	18,38	75,48	0,50	7.7/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90		7.003-5
Итого:		688	32,21	11,03	63,18	468,71	0,50	
Ужин	Омлет с картофелем (запеченый)	130	8,35	7,56	12,77	149,46		7.4/6/6
	Йогурт питьевой	190	9,50	6,08	16,17	145,60		7.023-6
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,53	90,09		7.144
	Пряник	55	2,64	1,54	2,74	173,25		7.307-1
Итого:		400	22,39	15,41	44,21	558,4	0,00	
ИТОГО за четвертый день		1701	68,8	48,24	185,44	1562,3	0,50	

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вита- мин С	Техн. карта
5 день								
Завтрак	Суфле творожное	150	18,50	21,57	2,69	359,59		7.166
	Сгущеное молоко	40	2,95	3,48	22,93	131,04		7.351/1
	Хлеб с маслом и яйцом 30/5/10	40	5,07	3,12	15,04	96,10		7.2/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,30	84,94		7.13/10/1
Итого:		355	28,93	30,65	53,96	671,67	0,00	
Второй завтрак	Сок	200	1,00	0,20	20,20	82,40		7.031-1
Обед	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,30	5,83	17,55	127,05		7.11/2/1
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	80	11,43	10,59	5,94	161,92		7.104
	Морковь тушеная	150	3,15	6,92	15,69	122,52		7.10/3
	Компот из кураги	180	0,52	0,00	18,47	75,29	0,50	7.110/2
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90		7.003-5
Итого:		698	19,91	23,80	73,53	548,68	0,50	
Ужин	Пюре картофельное	150	3,14	5,15	19,88	134,04		7.021
	Икра кабачковая	45	0,90	4,04	4,20	54,81		7.275/4
	Сосиски отварные	75	7,76	15,77	1,09	179,55		7.40/7/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,53	90,09		7.144
	Пирожок печеный из дрожжевого теста со свеклой и джемом	80	5,58	4,10	35,61	214,22		7.17/12/1
	Чай с молоком	200	1,84	1,96	12,06	71,64		7.118/3
Итого:		575	21,12	31,25	85,37	744,35	0,00	
ИТОГО за пятый день		1 828	70,96	85,9	233,06	2047,1	0,50	

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Техн. карта
6 день							
Завтрак	Каша ячневая на молочная со сливочным маслом	200	4,54	6,68	21,90	179,00	7.043
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	4.13/10
	Батон с маслом и сыром 40/6/8	53	5,02	8,12	21,27	148,31	7.4/13/1
10 часов	Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	7.031-2
Итого:		617	13,46	17,88	74,75	499,11	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,80	5,00	4,10	64,00	4.20/1
	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	200	1,64	4,14	9,82	79,08	7.170
	Фрикадельки мясные	80	17,14	13,78	0,82	194,76	7.35/2/2
	Пюре картофельное с морковью	130	2,43	3,93	16,93	118,12	7.4/3/2
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00	4.15/10
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,99	89,60	7.003-4
Итого:		725	25,84	27,61	71,36	610,56	
Ужин	Запеканка творожная	145	17,07	22,75	19,00	353,10	7.039
	Сгушеное молоко	40	2,95	3,48	22,93	131,04	7.351/1
	Кефир	210	5,88	6,72	8,61	105,84	7.366-1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7.144
	Печенье	40	4,16	2,80	30,64	183,20	7.208
Итого:		460	31,96	35,98	93,71	830,93	
ИТОГО за шестой день		1802	71,26	81,47	239,82	1940,6	

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вита- мин С	Техн. карта
7 день								
Завтрак	Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) со сливочным маслом	200	6,00	6,00	27,40	188,00		19/4
	Какао с молоком	180	2,86	2,97	13,66	99,70		7.14/10/1
	Батон с маслом и сыром 40/6/8	53	5,02	8,12	21,27	148,31		7.4/13/1
Итого:		433	13,88	17,09	62,33	436,01	0,00	
10 часов	Сок	200	1,00	0,20	20,20	82,80		7,031-1
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,35	9,11	4,15	101,48		7.19/1
	Суп гороховый со сметаной	200	4,00	1,88	15,80	110,68		7.н086-7
	Жаркое по домашнему	230	17,53	18,58	21,44	351,85		7.070
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,18	16,18	63,47	0,50	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90		7.003-5
Итого:		708	25,82	30,21	73,45	689,38	0,50	
Ужин	Биточки рыбные	80	15,03	6,69	7,05	145,66		7.355-1
	Макаронные изделия отварные	130	5,10	3,02	35,46	201,11		7.н151-1
	Чай с молоком	200	1,84	1,96	12,06	71,64		7.118/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,53	90,09		7.144
	Вафли	40	1,28	1,12	32,36	126,00		7.015/1
Итого:		475	25,15	13,02	99,46	634,5	0,00	
ИТОГО за седьмой день.		1816	65,85	60,52	255,44	1842,69	0,50	

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вита- мин С	Техн.карта
8 день								
Завтрак	Кукуруза консервированная	30	0,71	1,14	5,60	29,40		7.375/3
	Омлет натуральный	150	16,53	16,53	3,26	239,64		7.038/1
	Батон с маслом и сыром 40/6/8	53	5,02	8,12	21,27	148,31		7.4/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,30	84,94		7.13/10/1
Итого:		383	24,67	28,27	43,43	502,29	0,00	
10 часов	Яблоко	170	0,60	0,60	17,65	67,32		7.303
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,00	4,00	5,90	63,00		4.5/1
	Суп картофельный с рыбой	250	9,05	5,13	18,28	180,55		7.19/2/1
	Гуляш из мяса говядины	100	14,71	14,95	4,65	211,05		7.11/8
	Греча с овощами	100	2,90	3,77	18,15	103,90		7.368
	Компот из кураги и изюма	180	0,29	0,00	17,33	64,00	0,50	7.4/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90		7.003-5
Итого:		728	30,46	28,31	80,19	684,40	0,50	
Ужин	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	3,45	4,52	11,26	109,17		7.н132/4
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,02	45,82		7.11/10/4
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,53	90,09		7.144
	Ватрушка с повидлом	90	6,30	5,07	52,53	272,56		7.150
Итого:		465	11,686	9,82	88,34	517,64	0,00	
ИТОГО за восьмой день		1746	67,42	67	229,61	1771,65	0,50	

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	Техн.карта
9 день								
Завтрак	Морковная запеканка	155	3,81	5,75	30,88	155,05		7.38/3/3
	Сгущеное молоко	40	2,95	3,48	22,93	131,04		7.351/1
	Батон с маслом и сыром 40/6/8	53	5,02	8,12	21,27	148,31		7.4/13/1
	Какао	180	2,86	2,97	13,66	90,63		7.14/10/1
Итого:		448	14,64	20,32	88,74	525,03	0,00	
10 часов	Фруктовое пюре	100	0,50	0,10	9,00	32,40		7.3
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	0,77	4,44	18,30	99,97		7.25/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями		2,20	1,38	16,43	82,50		7.18/2/1
	Бульон куриный	250	9,60	1,05	0,65	48,63		7.350
	Биточки (котлеты из мяса кур)	80	11,31	11,70	5,60	174,82		7.019
	Пюре картофельное	150	3,14	5,15	19,88	134,04		7.021
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00	0,25	4.15/10
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90		7.003-5
Итого:		778	29,73	24,28	93,44	666,86	0,25	
Ужин	Каша из пшена и риса со сливочным маслом	150	3,40	3,98	16,27	123,99		7.091
	Йогурт питьевой	190	9,50	6,08	16,17	145,41		7.023-6
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,53	90,09		7.144
	Пряник	55	2,64	1,54	2,74	173,25		7.307-1
Итого:		420	17,44	11,83	47,71	532,74	0,00	
ИТОГО за девятый день		1746	62,31	56,53	238,89	1757,03	0,25	

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вита- мин С	Техн. карта
10 день								
Завтрак	Суфле творожное	150	18,50	21,57	2,69	359,59		7.166
	Сгущеное молоко	40	2,95	3,48	22,93	131,04		7.351/1
	Хлеб с маслом и яйцом 30/5/10	40	5,07	3,12	15,04	96,10		7.2/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,30	84,94		7.13/10/1
Итого:		346	28,93	30,65	53,96	671,67	0,00	
10 часов	Яблоко	170	0,60	0,60	17,65	67,32		7.303
Обед	Суп картофельный с крупой	250	3,18	5,50	22,88	141,45		7.16/2/1
	Тефтели из говядины паровые	80	12,44	10,74	5,60	163,58		7.191
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	150	2,14	5,91	17,17	113,35		7.113
	Компот из чернослива и изюма	180	0,29	0,00	21,08	78,07	0,50	7.5/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90		7.003-5
Итого:		698	20,56	22,61	82,61	558,35	0,50	
Ужин	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	5,12	7,18	22,36	168,92		7.н162-1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,53	90,09		7.144
	Пирожок с капустой	90	6,80	6,15	33,21	210,19		7.181
	Чай с молоком	200	1,84	1,96	12,06	71,64		7.118/3
Итого:		515	15,66	15,52	80,16	540,84	0,00	
ИТОГО за десятый день		1729	65,75	69,38	234,38	1838,177	0,50	