ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
НА 10 ДНЕЙ

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБ ДОУ № 16
И.Ю. ИСАЕВА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0	*
	Икра кабачковая (квашеная капуста)	70	1,33	6,23	5,39	83,30	4,90	*
	Хлеб	30	2,28	0,27	14,91	70,50	0	*
	Масло	6	0,08	4,35	0,05	39,66	0	*
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,00	176
	Каша овсяная	150	6, 33	8,90	25,45	207,38	1,39	65
Обед	Суп из овощей	250	1,54	4,69	10,07	92,19	49,15	23
	Плов из отварной курицы	190	31,84	38,80	35,14	639,51	47,31	124
	Соленый огурец (помидор)	60	0,63	5,04	3,88	63,40	4,20	14
	Сок фруктовый	200	0,25	0,25	25,35	104,07	7,80	169
	Хлеб йодированный	60	4,56	0,54	29,82	141,00	0	*
Полдник	Молоко кипяченное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,60	178
	Кондитерские изделия	50	2,2	2,9	22,3	125,00	0	*
Ужин	Каша манная молочная вязкая	250	5,07	9,45	32,65	233,39	0,91	62
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	94,00	0	*
	Чай	200	1,0	0,20	20,20	92,00	4,00	*
	Яблоко	100	2,2	0,8	31,5	144,00	15,0	*
Итого за первый день			75,18	91,91	302,09	2364,48	133,15	
День 2 Завтрак	Суп молочный с крупой	250	4,94	6,06	18,62	148,54	1,82	29
	½ яйца вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,40	0	*
	Хлеб	30	2,28	0,27	14,91	70,50	0	*
	Масло	6	0,08	4,35	0,05	39,66	0	*
	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,28	175
Обед	Свекольник	250	1,54	5,07	8,04	83,33	49,24	22
	Жаркое по домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	63,50	106
	Хлеб ржаной	40	4,56	0,54	29,82	141,00	0	*
	Квашенная капуста или зеленый горошек	60	0,45	5,08	4,12	64,06	3,03	9
	Компот из с/ф	200	1,0	0,20	20,20	92,00	4,00	*
Полдник	Кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,52	1,40	*

	продукт							
	Оладьи со сгущенным молоком (повидлом)	150	9,35	8,63	81,39	440,63	1,11	205
Ужин	Запеканка из творога со сметаной (сгущенным молоком)	170	24,26	8,31	39,75	330,81	0,58	87
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,30	171
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	*
Итого за второй день			81,4	85,86	251,9	2347,33	136,26	
<u>День 3</u> завтрак	Каша овсяная из «геркулеса»	250	6,33	8,90	25,49	207,38	1,39	65
	Масло	6	0,08	4,35	0,05	39,66	0	*
	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	94,00	0	*
	Сыр	18	2,82	3,71	0	43,68	0,08	*
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,55	184
	Банан	100	2,2	0,8	3,15	144,00	15,0	*
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	1,87	3,11	10,89	79,03	43,40	24
	Зразы из говядины с манной кашей	80	10,78	12,91	3,96	175,15	0,38	112
	Хлеб	60	4,56	0,54	29,82	141,00	0	*
	Гречка	120	2,92	4,82	12,43	101,62	9,58	149
	Икра кабачковая	60	1,33	6,23	5,39	83,30	4,90	*
	Кисель из фруктового сока	200	0,15	0	37,71	155,43	0,16	162
Полдник	Плюшка «сахарная»	60	4,61	4,41	35,30	199,30	0	189
	Кисломолочный продукт	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,60	178
Ужин	Котлета рыбная	80	19,93	24,74	4,02	316,37	33,99	114
	Винегрет	160	3,13	3,29	6,99	77,88	27,25	135
	Хлеб	60	4,0	0,5	24,6	119,00	0	
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,00	176
Итого за третий день			74,92	82,01	256,42	2178,14	135,38	
<u>День 4</u> Завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком (сметаной)	150	27,12	5,24	44,67	334,32	0,68	88
	Хлеб	30	2,28	0,27	14,91	70,50	0	*
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,30	171
	Масло	6	0,08	4,35	0,05	39,66	0	*
	Банан	100	2,2	0,8	3,15	144,00	15,0	*
Обед	Щи с капустой и картофелем	250	1,52	5,33	8,65	88,89	33,04	17
	Тефтели из говядины (ежики)	90	18,56	20,72	5,57	238,79	52,28	105
	Хлеб йодированный	60	4,56	0,54	29,82	141,00	0	*
	Капуста тушёная	150	6,18	3,55	24,58	154,52	0	129
	Компот из	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	168

	сухофруктов (свежих яблок)							
Полдник	Кисломолочный продукт	200	5,60	6,38	8,18	112,52	1,40	*
	Кондитерское изделие	60	2,2	2,9	22,3	125,00	0	*
Ужин	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0	*
	Хлеб йодированный	40	3,04	0,36	19,88	94,00	0	*
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,94	6,06	18,62	148,54	1,82	29
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	
	Чай	200	1,0	0,20	20,20	92,00	4,00	*
Итого за четвертый день			89,71	69,54	281,41	2060,93	104,35	
День 5 Завтрак	Суп молочный с крупой	250	7,94	8,21	35,13	246,17	1,73	58
	Сыр	18	2,82	3,71	0	43,68	0,08	*
	Масло	6	0,08	4,35	0,05	39,66	0	*
	Хлеб	30	2,28	0,27	14,97	70,50	0	*
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,55	184
Обед	Борщ	250	4,02	9,04	25,90	119,68	29,04	21
	Гуляш из говядины	80	11,04	10,72	5,27	161,64	0,21	113
	Хлеб йодированный	60	4,56	0,54	29,82	141,00	0	*
	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97	17,00	142
	Огурец (помидор)соленый	50	0,63	5,04	3,88	63,40	4,20	14
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	*
Полдник	Пирожок (ватрушка) с повидлом	70	3,49	2,92	21,73	127,29	0,09	213
	Кисломолочный продукт	200	1,0	0,20	20,20	92,00	4,00	*
Ужин	Тефтели рыбные	70	3,49	2,92	21,73	127,29	0,09	213
	Макаронные изделия отварные	100						
	Горошек зеленый	40	0,45	5,08	4,12	64,06	3,03	9
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	94,00	0	*
	Чай	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,30	171
	Яблоко	100	2,2	0,8	3,15	144,00	15,0	*
Итого за пятый день			59,22	61,7	247,38	1847,35	116,62	
День 6 Завтрак	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,03	0,65	75
	Квашенная капуста (икра кабачковая)	70	0,57	5,04	5,19	68,40	2,20	8
	Батон	40	4,0	5,0	24,6	119,00	0	*
	Масло сливочное	6	0,08	4,35	0,05	39,66	0	*
	Какао со сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,38	173

	молоком							
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	1,85	6,19	12,34	112,47	47,24	28
	Птица отварная	80	18,22	18,22	0,97	242,68	1,9	125
	Хлеб	60	4,56	0,54	29,82	141,00	0	*
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,82	3,62	30,00	175,87	0	127
	Огурец (помидор)соленый	60	0,63	5,04	3,88	63,40	4,20	14
	Сок	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	168
Полдник	Молоко кипяченное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,60	178
	Кондитерское изделие	40	2,2	2,9	22,3	125,00	0	*
Ужин	Каша молочная с крупой	250	7, 23	6,67	39,54	246,87	1,3	68
	Сыр	20	2,82	3,71	0	43,68	0,08	*
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	94,00	0	*
	Яблоко	100	2,2	0,8	3,15	144,00	15,0	*
	Чай	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	*
Итого за шестой день			73,67	85,13	288,04	2188,11	97,7	
<u>День 7</u> Завтрак	Каша манная молочная вязкая	250	5,07	9,45	32,65	233,39	0,91	62
	Яблоко	100	2,2	0,8	3,15	144,00	15,0	*
	Батон	40	4,0	5,0	24,6	119,00	0	*
	Масло сливочное	6	0,08	4,35	0,05	39,66	0	*
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	3,35	181
Обед	Щи с капустой и картофелем	250	1,09	5,05	7,41	79,36	53,45	34
	Запеканка картофельная с мясом (говяжьей печенью)	190	21,82	21,18	15,73	342,52	33,00	110
	Хлеб йодированный	60	4,56	0,54	29,82	141,00	0	*
	Салат из свеклы с чесноком (квашенная капуста)	60	0,7	5,04	4,61	66,64	4,53	15
	Кисель	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	*
Полдник	Кисломолочный продукт	200	0,15	0	38,71	155,43	10,16	162
	Булочка осенняя	70	4,37	7,07	36,80	228,2	0,13	191
Ужин	Вареники ленивые со сметаной (сгущенным молоком)	210	32,49	9,82	33,22	351,22	0,78	79
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,00	176
	Яблоко	100	2,2	0,8	3,15	144,00	15,0	*
Итого за седьмой день			82,85	69,25	316,45	2084,26	116,31	
<u>День 8</u>	Каша молочная с	250	6,55	8,33	35,09	241,11	1,33	56

Завтрак	крупой							
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,00	176
	Яйцо вареное 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,40	0	*
	Яблоко	100	2,2	0,8	3,15	144,00	15,0	*
	Масло сливочное	6	0,08	4,35	0,05	39,66	0	*
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,97	70,50	0	*
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,26	2,29	17,41	99,27	47,40	25
	Котлета мясная	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,21	113
	Хлеб ржаной	60	4,56	0,54	29,82	141,00	0	*
	Горошек зеленый	40	0,45	5,08	4,12	64,06	3,03	9
	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97	17,00	142
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	*
Полдник	Плюшка «сахарная»	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0	194
	Кисломолочный продукт	200	5,60	6,38	98,18	112,52	1,40	*
Ужин	Гарнир пшеничный	120	2,13	4,04	15,53	106,97	17,00	142
	Тушеная рыба с овощами	110	10,36	1,93	6,79	85,93	0,41	93
	Хлеб йодированный	50	4,0	5,0	24,6	119,00	0	*
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,30	171
Итого за восьмой день			69,11	70,47	283,21	1909,22	93,71	
<u>День 9</u> Завтрак	Запеканка из творога со сметаной (сгущенным молоком)	200	29,22	12,11	29,1	342,23	1,19	*
	Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15	1,19	173
	Банан	100	2,2	0,8	31,5	144,00	15,0	*
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,97	70,50	0	*
	Масло сливочное	6	0,08	4,35	0,05	39,66	0	*
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,93	3,32	14,52	111,68	68,52	27
	Гуляш мясной	80	7,83	11,56	8,07	167,64	72,00	118
	Хлеб йодированный	40	4,56	0,54	29,82	141,00	0	*
	Капуста тушеная	150	2,62	3,23	13,45	87,16	75,05	138
	Горошек зеленый	40	0,45	5,08	4,12	64,06	3,03	9
	Компот из с/ф	200	0,25	0,25	25,35	104,07	7,80	169
Полдник	Кисломолочный продукт	200	5,59	6,38	9,38	117,31	7,80	178
	Кондитерские изделия	50	2,2	2,9	22,3	125,00	0	80
Ужин	Каша молочная с крупой	250	6,04	7,27	34,29	227,16	1,39	67
	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	3,35	181
	Яйцо вареное 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,40	0	*

	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,97	70,50	0	*
Итого за девятый день			72,65	56,9	245,8	1793,18	252,48	
День 10 Завтрак	Суп молочный с крупой	250	4,94	6,06	18,62	148,54	1,82	29
	Чай с сахаром	200	0,12	12,04	0	48,64	0,55	184
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,97	70,50	0	*
	Сыр	20	2,82	3,71	0	43,68	0,08	*
	Масло сливочное	6	0,08	4,35	0,05	39,66	0	*
	Яблоко	100	2,2	0,8	3,15	144,00	15,0	*
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,52	5,33	8,65	88,89	33,04	17
	Свекла тащенная	150	0,7	5,04	4,61	66,64	4,53	15
	Хлеб йодированный	60	4,56	0,54	29,82	141,00	0	*
	Шницель из говядины	80	21,72	27,11	3,85	325,69	9,73	101
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	*
	Огурец (помидор)соленый	50	0,63	5,04	3,88	63,40	4,20	14
Полдник	Сок фруктовый	200	5,60	6,38	98,18	112,52	1,40	*
	Оладьи с сахаром (повидлом, сгущенным молоком)	150	7,08	2,63	41,81	219,07	0,15	208
Ужин	Картофель отварной	100	2,13	4,04	15,53	106,97	17,00	142
	Сосиска отварная (сельдь с луком)	70	7,07	13,67	0,54	153,68	0	*
	Хлеб йодированный	40	2,28	0,27	14,97	70,50	0	*
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,00	176
Итого за Десятый день			70,32	93,07	236,47	2006,27	81,19	
Итого за весь период			749,03	765,84	2709,17	20779,27	1267,15	
Среднее значение за период			74,90	76,584	270,92	2077,927	126,715	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			138,71	127,64	103,80			