

Примерное десятидневное меню
МБДОУ детского сада №561.

Утверждаю

Старостина С.Н.

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1, день 1, 1.д/с 561, Дети, 5 д 10:5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200гр	217,09618	5,06360	7,41213	26,55966	200,000
Батон с маслом	178,21652	4,48539	6,22348	30,90360	45,000
Кофейный напиток с молоком	117,62416	2,74191	2,75022	17,20483	200,000
Итого:	512,93686	12,29090	16,38583	74,66809	445,000
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	53,45393	0,47067	0,47067	13,88427	100,000
Итого:	53,45393	0,47067	0,47067	13,88427	100,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г.	60,67079	1,29584	2,19079	9,86899	60,000
Щи со сметаной.	65,94393	1,55764	2,91820	7,92831	200,000
Азу	245,97225	16,61079	6,93393	24,70022	230,000
Компот из сухофруктов.	73,43888	0,48876	0,02640	16,61315	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	90,09326	3,26292	0,59326	20,66517	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,71910	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	582,83821	24,73595	12,84258	89,79584	745,000
Полдник					
Запеканка из творога с рисом(без яиц) 120	341,47730	11,66584	21,79809	24,74315	120,000
Сгущенное молоко 15 гр	60,62022	1,36371	1,61000	10,60708	15,000
Чай с сахаром	55,35955	0,00000	0,00000	13,16348	200,000
Хлеб пшеничный 20 гр	68,78090	2,24584	0,26596	14,80483	20,000
Итого:	526,23797	15,27539	23,67405	63,31854	355,000
Всего:	1 675,46697	52,77291	53,37313	241,66674	1 645,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Старостина С.Н.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Старостина С.Н.

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1, день 2, 1.д/с 561, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 200г	212,55656	5,61044	6,08500	28,81689	200,000
Батон с маслом	171,24333	4,36267	5,81500	30,06567	45,000
Какао с молоком	118,26722	3,21856	3,26478	17,20789	200,000
Итого:	502,06711	13,19167	15,16478	76,09045	445,000
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	53,30000	0,46933	0,46933	13,84533	100,000
Итого:	53,30000	0,46933	0,46933	13,84533	100,000
Обед					
Салат из белокачанной капусты с огурцами.	42,58033	0,97189	3,06633	3,89533	60,000
Суп крестьянский со сметаной	93,01289	1,70689	4,15022	11,31789	200,000
Котлета мясная 80 гр	196,55778	15,49889	11,44067	2,83256	80,000
Картофель отварной 150 г	144,02267	2,83411	2,70600	24,72844	150,000
Компот из сухофруктов.	72,86178	0,48878	0,02644	16,47711	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	95,72889	3,46867	0,63067	21,96822	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,71333	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	691,47767	26,48923	22,20033	91,23955	745,000
Полдник					
Рагу из овощей 150г	107,10200	3,04189	1,38444	20,26289	150,000
Чай с сахаром	51,08078	0,00000	0,00000	12,10911	200,000
Печенье 30 гр	130,07200	2,91889	1,45944	21,55522	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	58,05800	1,89322	0,22422	12,48044	20,000
Итого:	346,31278	7,85400	3,06810	66,40766	400,000
Всего:	1 593,15756	48,00423	40,90254	247,58299	1 690,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Старостина С.Н.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Старостина С.Н.

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1, день 3, 1.д/с 561, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	153,04535	4,17802	5,18523	21,75837	150,000
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	201,29430	7,05616	7,96779	29,68953	54,000
Кофейный напиток с молоком	122,03163	2,85709	2,87326	17,81895	200,000
Итого:	476,37128	14,09127	16,02628	69,26685	404,000
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	37,58140	0,83512	0,18558	9,55744	100,000
Итого:	37,58140	0,83512	0,18558	9,55744	100,000
Обед					
Салат из белокачанной капусты с огурцами.	61,33477	1,02698	5,04779	4,15581	60,000
Макаронные изделия отварные 150г	229,78756	6,49105	2,60395	46,68302	150,000
Рассольник "Ленинградский" со сметаной .	121,43500	2,08826	5,04814	14,84221	200,000
Печень по-строгановски 80 гр.	145,16965	12,17605	7,57093	3,16919	80,000
Напиток из шиповника 200г	86,85988	0,47942	0,00000	20,86233	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	101,86512	3,69140	0,67116	23,37884	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	76,82093	2,50977	0,29721	16,54465	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	823,27291	28,46293	21,23918	129,63605	745,000
Полдник					
Омлет натуральный 100 гр	175,24279	9,24698	12,16605	2,18267	100,000
Чай с сахаром	53,32442	0,00000	0,00000	12,67233	200,000
Печенье 30 гр	136,33488	3,05953	1,52977	22,59349	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,73721	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	411,63930	13,82651	13,87582	47,46849	350,000
Всего:	1 748,86489	57,21583	51,32686	255,92883	1 599,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Старостина С.Н.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Старостина С.Н.

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1, день 4, 1.д/с 561, Дети, 5 д 10,5 ч*

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	171,81118	4,44829	5,63697	23,25947	200,000
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	217,04789	7,19000	8,47039	32,86158	54,000
Чай с молоком .	98,06632	2,76355	2,95684	13,57263	200,000
Итого:	486,92539	14,40184	17,06420	69,69368	454,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	47,21053	0,50658	0,10132	10,23289	100,000
Итого:	47,21053	0,50658	0,10132	10,23289	100,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью	29,85066	0,61684	2,09224	2,63750	50,000
Суп гороховый со сметаной	113,52868	4,01618	3,03171	15,80671	200,000
Бигус с мясом кури.	196,00026	17,32618	7,31842	12,71026	230,000
Компот из яблок 200г	61,54434	0,06395	0,05987	14,54092	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	113,36316	4,10763	0,74684	26,01500	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	91,00184	2,97395	0,35224	19,60487	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	605,28894	29,10473	13,60132	91,31526	735,000
Полдник					
Рагу из овощей с соусом молочным 180г	103,42092	2,41684	4,72579	10,87526	180,000
Чай с сахаром	38,39868	0,00000	0,00000	9,08184	200,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,80789	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	188,62749	3,93684	4,90579	29,97710	400,000
Всего:	1 328,05235	47,94999	35,67263	201,21893	1 689,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Старостина С.Н.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Старостина С.Н.

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1, день 5, 1.д/с 561, Дети. 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	187,69776	4,95467	7,06813	22,39710	200,000
Батон с маслом	132,62804	3,10505	5,32505	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,47664	2,80346	2,81598	14,14140	200,000
Итого:	425,80244	10,86318	15,20916	57,89850	445,000
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	40,02056	0,35196	0,35196	10,38402	100,000
Итого:	40,02056	0,35196	0,35196	10,38402	100,000
Обед					
Салат из свежих помидор с растительным маслом 60 гр.	67,22523	0,60495	6,10402	2,74991	60,000
Суп картофельный со сметаной 0,18	66,16720	1,21738	2,26673	9,27925	180,000
Суфле из рыбы 80 гр	132,11430	12,94888	3,83411	2,89607	80,000
Картофельное пюре 150 гр	150,34290	3,19692	5,19991	19,95084	150,000
Компот из сухофруктов.	75,25682	0,48879	0,02636	17,08252	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,80748	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,63178	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	592,54571	21,95692	17,97113	74,51859	725,000
Полдник					
Пюре из гороха со сливочным маслом	188,14206	9,65850	4,51000	24,28785	130,000
Чай с сахаром	38,25421	0,00000	0,00000	9,08178	200,000
Вафли 22 гр	77,00000	0,70402	0,61598	17,79804	22,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,63178	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	350,02805	11,88252	5,30598	61,18767	372,000
Всего:	1 408,39676	45,05458	38,83823	203,98878	1 642,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Старостина С.Н.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Старостина С.Н.

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1, день 6, 1.д/с 561, Дети, 5 д 10.5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	178,09842	4,66705	6,81568	21,20937	200,000
Батон с маслом	132,78316	3,10505	5,32505	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком	117,08968	2,80347	2,81600	16,86600	200,000
Итого:	427,97126	10,57557	14,95673	59,43537	445,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46,48421	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,48421	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 60гр.	76,31179	0,74168	5,32305	5,49642	60,000
Щи со сметаной.	64,73516	1,58632	2,76579	8,03758	200,000
Биточки рыбные 80гр	135,18989	11,83189	3,10126	7,04547	80,000
Рис припущенный с овощами 120 гр	177,06611	3,26442	5,76147	25,96074	120,000
Компот из сухофруктов.	75,34484	0,48884	0,02642	17,08253	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,87158	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,68632	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	630,20569	21,41315	17,51799	86,18274	715,000
Полдник					
Запеканка картофельная с овощами	187,03305	4,22358	6,28316	25,66179	150,000
Чай с сахаром	38,29895	0,00000	0,00000	9,08179	200,000
Печенье 30 гр	138,84632	3,12000	1,56000	23,04000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,68632	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	410,86464	8,86358	8,02316	67,80358	400,000
Всего:	1 515,52580	41,35230	40,59788	223,52169	1 660,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Старостина С.Н.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Старостина С.Н.

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1, день 7, 1.д/с 561, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом	176,06726	4,81747	7,15000	21,60800	200,000
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	162,27705	5,25789	7,54411	21,36000	54,000
Какао с молоком	113,14179	3,21853	3,26484	15,99695	200,000
Итого:	451,48610	13,29389	17,95895	58,96495	454,000
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	40,07368	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Итого:	40,07368	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	70,37884	1,02600	4,08600	8,18021	60,000
Борщ вегетарианский со сметаной 200гр	77,54189	1,81568	2,78621	11,28463	200,000
Жаркое по-домашнему с мясом куры. 150	240,23032	15,12053	6,65147	26,11284	150,000
Компот из кураги	77,26484	0,48884	0,00000	18,71147	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,87158	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,68632	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	566,97379	21,95105	14,06368	86,84915	665,000
Полдник					
Рагу из овощей с соусом молочным 180г	175,96063	3,69863	7,15274	21,25863	180,000
Чай с сахаром	38,29895	0,00000	0,00000	9,08179	200,000
Пряник 30 гр	106,10526	1,44000	0,84000	23,31000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,68632	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	367,05116	6,65863	8,17274	63,67042	430,000
Всего:	1 425,58473	42,25557	40,54737	219,86852	1 649,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Старостина С.Н.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Старостина С.Н.

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1, день 8, 1.д/с 561, Дети, 5 д 10,5ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 200г	214,02947	5,49526	6,37032	28,62958	200,000
Батон с маслом	132,78316	3,10505	5,32505	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком	117,08968	2,80347	2,81600	16,86600	200,000
Итого:	463,90231	11,40378	14,51137	66,85558	445,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46,48421	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,48421	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью	28,63432	0,54926	2,08389	2,40621	50,000
Суп-лапша с мясом кури со сметаной .	121,67579	7,08232	4,30579	11,26642	200,000
Котлета мясная 80 гр	176,70000	16,22442	9,16074	2,88442	80,000
Картофель отварной.	153,11495	2,87642	3,43905	25,06505	150,000
Кисель Валетек	1,60000	0,01884	0,00000	0,35505	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,87158	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,68632	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	583,28296	30,25126	19,52947	64,53715	735,000
Полдник					
Суп молочный с лапшой 0,15	80,63242	2,46600	2,86579	9,39263	150,000
Чай с сахаром	38,29895	0,00000	0,00000	9,08179	200,000
Ватрушка со сметаной 60 гр	259,00968	5,97137	9,28621	31,40347	60,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,68632	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	424,62737	9,95737	12,33200	59,89789	430,000
Всего:	1 518,29685	52,11241	46,47284	201,39062	1 710,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Старостина С.Н.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Старостина С.Н.

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1, день 9, 1.д/с 561, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	158,97727	4,38864	5,88511	21,46057	150,000
Батон с маслом	132,89318	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Какао с молоком	113,23966	3,21864	3,26477	15,99682	200,000
Итого:	405,11011	10,71228	14,47488	58,81739	395,000
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	40,11136	0,35205	0,35205	10,38398	100,000
Итого:	40,11136	0,35205	0,35205	10,38398	100,000
Обед					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 40 гр.	41,65045	0,29761	4,03318	1,41364	40,000
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	60,79568	1,36114	2,75545	7,13625	200,000
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 180г	328,78602	8,90511	8,88148	55,20727	180,000
Котлета из мяса кури	193,18511	11,15886	11,72273	4,94795	80,000
Компот из сухофруктов.	75,40727	0,48875	0,02636	17,08250	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,91705	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,72500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	801,46658	25,71147	27,95920	108,34761	755,000
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 150 гр	231,95545	6,98989	6,08761	32,62784	150,000
Чай с сахаром	38,33068	0,00000	0,00000	9,08182	200,000
Вафли 30 гр	106,19318	0,96000	0,84000	24,27000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,72500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	423,20431	9,46989	7,10761	75,99966	400,000
Всего:	1 669,89236	46,24569	49,89374	253,54864	1 650,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Старостина С.Н.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Старостина С.Н.

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 , день 10, 1.д/с 561, Дети, 5 д 10,5 ч.

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200г	224,49035	5,88447	5,61447	33,18235	200,000
Батон с маслом	132,94588	3,10506	5,32506	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком	117,23318	2,80341	2,81600	16,86600	200,000
Итого:	474,66941	11,79294	13,75553	71,40835	445,000
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	40,12941	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Итого:	40,12941	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Обед					
Салат из свежих помидор с растительным маслом 60 гр.	67,38965	0,60494	6,10400	2,75000	60,000
Суп гороховый со сметаной	113,70753	4,02012	3,05718	15,81082	200,000
Биточки рыбные	152,35976	13,30765	3,48588	7,92871	70,000
Пюре розовое.	129,68576	2,79082	4,04718	18,35706	150,000
Компот из яблок и кураги 200 гр	71,17765	0,25941	0,01412	17,05071	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,93882	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,74353	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	636,00270	24,48294	17,24836	84,45730	735,000
Полдник					
Рагу из овощей 150г	129,62412	2,79682	3,85635	20,06259	150,000
Чай с сахаром	38,34588	0,00000	0,00000	9,08176	200,000
Печенье 20 гр	92,67765	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,74353	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	307,39118	6,39682	5,07635	54,52435	390,000
Всего:	1 458,19270	43,02470	36,43224	220,77400	1 670,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Старостина С.Н.
(расшифровка подписи)