

СОГЛАСОВАНО

С калькулятором

«09» января 2011г.

Черепова Н. В.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №13

Е.В. Корнеева

приказ № 37 от «09» января 2011



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН
ДЛЯ ДЕТЕЙ
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13»
Г. ЩЁКИНО**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Фруктовый плов с маслом и сахаром	9	150/200	2,49	3,2	2,3	185,4	26%
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порц	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Сыр		10	23,0	29,0	-	36,0	
Чай с лимоном	87	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62	
ВСЕГО:						436,27	
II ЗАВТРАК							
Сок		100/120	0,50	0	9,1	38,0	2%
ВСЕГО:						38,0	
ОБЕД							
Тертая морковь с сахаром	104	50	0.57	5.04	5.19	68,40	39%
Суп гороховый	3	150/200	2,5	5,2	19,7	104	
Макароны отвар.	44	110/5	3.68	3,53	23.55	140.73	
Котлета мясная	72	60/70	11,8	8,2	14,9	158,0	
Компот из с/ф	88	150/200	0.4	-	20,9	107,7	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД						669,33	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Колбаса отварная	65	82/97	10,3	10,4	-	176,00	33%
Рис отварной	45	120/130	2,59	3,39	26,85	150,12	
Какао на сгущ.молоке	95	150/200	3.78	3.91	26.06	154,15	
Хлеб пшеничный	0	30	2.3	0.9	0,3	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН						558,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1702,47							

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»	35	150/200	6.55	8.33	35.09	241,11	25%
Хлеб пшенич.	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115,85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37,40	
Чай с лимоном	87	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62	
ВСЕГО:	455,98						
II ЗАВТРАК							
Снежок	97	120/180	5,60	6,38	8,18	112,52	6%
ВСЕГО:	112,52						
ОБЕД							
Салат из белокочанной капусты	103	50	0.82	5.04	5,31	67,47	40%
Куриный бульон с гречками	13	150/200	0,75/1	1,5/2	-	4,6/5	
	12	15/20	1,79/ 2,38	0,21/ 0,28	11,74/ 15,65	56,05/ 74,74	
Биточки куриные	78	60/70	9,43	10,66	6,42	159,32	
Крупа гречневая	43	127/150	5,82	3,62	30,0	175,87	
Соус белый	121	30/40	0,56	3,69	3,52	49,53	
Компот из с/ф	88	150/200	0.4	-	20,9	107,7	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД	729,79						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сырники из творога	61	150	28,67	7,48	35,59	340,36	29%
Молочно сладкий соус	122	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
Хлеб пшенич.	0	30	2.3	0.9	0,3	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	529,35						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1827,64							

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная мол.	38	150/200	7,94	8,21	35,13	246,17	26%
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	448,06						
II ЗАВТРАК							
Банан		100/120	1,5	0,5	21	96,00	6%
ВСЕГО:	96,00						
ОБЕД							
Помидор консервированный	0	100	0,8	0,1	1,7	13	39%
Щи на м/к/б со сметаной	2	150/200 /5	1,23	5,2	9,61	101,2	
Котлета куриная	78	60/70	9,43	10,66	6,42	159,32	
Рис отварной	45	120/130	2,59	3,39	26,85	150,12	
Соус белый	121	30/40	0,56	3,69	3,52	49,53	
Компот из сухофруктов	88	150/200	0.4	-	20,9	107,7	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД	671,37						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба припущ в молоке	30	60/80	7,98	2,38	4,08	69,94	29%
Картофельное пюре	50	120/130	2,13	4,04	15,53	106,97	
Какао на сгущ.молоке	95	150/200	3,78	3,91	26,06	154,15	
Вафли	0	30	0,60	0,56	16,02	70,0	
Хлеб ржаной	0	30	3,3	0,6	17,1	90,50	
ИТОГО ЗА УЖИН	491,56						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1706,99							

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшеничная	37	150/200	7,44	8,07	35,28	243,92	26%
Хлеб Пшеничный	0	30	2,3	0,9	0,3	78,60	
Масло слив.порционное	0	5/10	0,03	4,12	0,045	37,40	
Сыр	0	10	23,0	29,0	-	36,0	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	444,56						
II ЗАВТРАК							
Апельсин		100/120	0,90	0,20	8,10	43,00	2%
ВСЕГО:	43,0						
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	6	150/200	1,23	6,24	6,61	123,2	41%
Гуляш из говядины	76	85/100	18,56	20,72	5,77	283,79	
Картофельное пюре	50	120/130	2,13	4,04	15,53	106,97	
Кисель из концентрата плодового	89	150/200	1,36	-	29,02	116,19	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0,6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД	715,85						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Икра кабачковая	0	50/70	1,8	8,9	7,7	119	31%
Омлет натуральный	113	95	8,73	13,53	2,28	165,81	
Хлеб ржаной	0	30	3,3	0,6	17,1	90,50	
Какао на сгущ молоке	95	150/200	3,78	3,91	26,06	154,15	
ИТОГО ЗА УЖИН	529,46						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1732,87							

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	41	150/200	5,12	6,62	32,61	210,13	25%
Хлеб пшенич.	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115,85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37,40	
Чай с лимоном	87	150/200	0,07	1,60	17,34	89,32	
ВСЕГО:	452,70						
II ЗАВТРАК							
Молоко	96	150/200	2,8	3,2	4,7	58,0	3%
ВСЕГО:	58,0						
ОБЕД							
Салат из свеклы с сол. огурцами	106	50	0.71	5.03	8,14	80,73	39%
Суп картофельный с клецками	18	150/200	3.00	2.63	13.47	89,55	
Куры отварные порционные	81	60/70	15,60	15,60	0,83	207,74	
Макароны	44	110/5	3.68	3,53	23.55	140.73	
Кисель из конц. плодового	89	150/200	1,36	-	29,02	116,19	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД	725,44						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Картофельное пюре	50	120/130	2,13	4,04	15,53	106,97	33%
Суфле из печени	68	75/100	15,7	11,3	9,0	197,0	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
Хлеб ржаной		30	3,3	0.6	17,1	90,50	
Пирог с повидлом	116	60	4,9	3,91	26,2	160,8	
ИТОГО ЗА УЖИН	603,91						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1840,05							

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Сыр	0	10	23,0	29,0	-	36,0	28%
Макароны	47	110/5	3.68	3,53	23.55	140.73	
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37,40	
Какао на сгущ. молоке	95	150/200	3,78	3,91	26,06	154,15	
ВСЕГО:	484,13						
II ЗАВТРАК							
Сок	0	100/120	0,50	0	9,1	38,0	3%
ВСЕГО:	38,0						
ОБЕД							
Помидор консервированный	0	100	0,8	0,1	1,7	13,0	42%
Суп гороховый	3	150/200	2,5	5,2	19,7	104	
Картофельная запеканка с мясом	84	165/205	21,82	21,18	15,73	413,1	
Компот из сухофруктов	88	150/200	0.4	-	20,9	107,7	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД	728,30						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сосиска отварн.	65	82/97	10,3	10,4	-	176,0	27%
Картофельное пюре	50	120/130	2,13	4,04	15,53	106,97	
Чай с лимоном	87	150/200	0,07	1,60	17,34	89,32	
Хлеб ржаной	0	30	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО ЗА УЖИН	462,79						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1713,22							

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содер жание
I ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая жидкая	40	150/200	6,33	8,90	25,49	207,38	23%
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:						409,27	
II ЗАВТРАК							
Ацидолакт	97	150/200	5,60	6,38	8,18	112,52	6%
ВСЕГО:						112,52	
ОБЕД							
Суп вермишелевый	10	150/200	2,0	0,16	13,4	64,3	42%
Суфле из кур	79	60/70	22,31	25,82	1,51	327,51	
Рис отварной	45	120/130	2,59	3,39	26,85	150,12	
Компот из сухофруктов	88	150/200	0.4	-	20,9	107,7	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД						740,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг творожный	59	150	22,0	16,0	27,3	331	29%
Молочно сладкий соус	122	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
Хлеб пшеничный	0	30	2,3	0.9	0,3	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН						519,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1781,91							

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	38	150/200	7,94	8,21	35,13	246,17	27%
Хлеб пшенич.	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115,85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37,40	
Чай с лимоном	87	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62	
ВСЕГО:	461,04						
II ЗАВТРАК							
Апельсин		100/120	0,90	0,20	8,10	43,00	2%
ВСЕГО:	43,00						
ОБЕД							
Помидор консервированный	0	100	0,8	0,1	1,7	13,0	38%
Суп гороховый	3	150/200	2,5	5,2	19,7	104,0	
Кнели из кур	81	60/70	10,94	12,42	5,05	175,75	
Рис отварной	45	120/130	2,59	3,39	26,85	150,12	
Кисель из плод.концентрата	89	150/200	1,36	-	29,02	116,19	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД	649,56						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба по-польски	28	77/115	8,3	8,22	8,7	197,0	33%
Каша перловая	42	100/120	4,38	4,28	26,09	160,77	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
Хлеб ржаной	0	30	3,3	0,6	17,1	90,50	
Вафли	0	30	0,6	0,56	16,02	70,00	
ИТОГО ЗА УЖИН	566,91						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1720,51							

1

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная	41	150/200	5,12	6,62	32,61	210,13	23%
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порц	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:					412,02		
II ЗАВТРАК							
Банан	0	100/120	1,5	0,5	21	96,00	6%
ВСЕГО:						96,0	
ОБЕД							
Салат из свеклы с сол. огурцами	106	50	0,71	5,03	8,14	80,73	39%
Суп -лапша	7	150/200	1,5	4,35	13,58	91,3	
Мясные биточки	72	60/70	11,8	8,2	14,9	158,0	
Крупа гречневая	43	127/150	5,82	3,62	30,0	175,87	
Кисель из плодового концентрата	89	150/200	1.36	-	29.02	116.19	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД					712,59		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из картоф с зел. горошком	110	100/100	1,52	5,69	5,38	78,50	32%
Омлет натуральный	112	65/95	8,73	13,53	2,28	165,81	
Хлеб пшенич.	0	30	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Какао с молоком	92	150/200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Сыр	0	10	23,0	29,0	-	36,0	
ИТОГО ЗА УЖИН					587,48		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1808,09							

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная жидкая	34	150/200	5,12	6,62	32,61	210,13	24%
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:						412,02	
II ЗАВТРАК							
Молоко	96	150/200	2,8	3,2	4,7	58,0	3%
ВСЕГО:						58,0	
ОБЕД							
Салат витаминный	101	50	0,57	5,07	5,77	70,97	39%
Суп картофельный	27	150/200	2,37	4,1	19,0	122,2	
Кнели из кур	81	60/70	10,94	12,42	5,05	175,75	
Капуста тушеная	46	120/130	2,62	3,23	13,45	87,16	
Компот из сухофруктов	88	150/200	0.4	-	20,9	107,7	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД						654,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сельдь с луком	31	48/63	4,3	7,7	0,8	91,4	34%
Картофель отварной	48	120/130	2,09	4,69	18,14	121,64	
Какао с молоком	93	150/200	4,85	5,04	32,73	195,71	
Печенье	0	30	0,60	0,56	16,02	70,0	
Хлеб ржаной	0	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
ИТОГО ЗА УЖИН						569,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1693,55							

ШЕСТОЙ И ТРИНАДЦАТЫЙ(в случае 6 дневной рабочей недели) ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	39	150/200	6,04	7,27	34,29	227,16	28%
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:						429,05	
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	6	150/200	1,23	6,24	6,61	123,2	46%
Суфле из кур	79	150/180	22,31	25,82	1,51	327,51	
Макароны отварные	44	120/130	3,68	3,53	23,55	140,73	
Сок	0	150/200	0.50	0	9,1	38,0	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД						719,94	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суп молочный рисовый	20	150/200	4,94	6,06	18,62	148,54	26%
Какао с молоком	93	150/200	4,85	5,04	32,73	195,71	
Вафли	0	30	0,60	0,56	16,02	70,0	
ИТОГО ЗА УЖИН						414,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1563,24							