

Примерное 10-ти дневное меню

1 день

сад

ясли



Завтрак	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн
Макаронны отварные со сливочным маслом	140	3,84	0,55	20,76	103,4	120	3,456	0,495	18,684	93,06
Чай с сахаром	200	12	3,06	12	49,28	200	12	3,06	11,57	49,28
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	34	2,08	6,90	13,75	122
Итого:	380	18,29	11,16	47,38	288,68	354	17,536	10,455	44,004	264,34
2-ой завтрак										
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед										
Салат из белокочанной капусты	60	0,784	3,04	4,90	45,7	40	0,704	2,54	4,50	43,7
Суп картофельный с горохом	230	5,125	5,35	16,125	133,25	200	4,1	4,28	12,9	106,6
Плов с мясом	180	18,26	19,64	23,63	341,18	160	12,18	13,10	15,75	231,45
Кисель с соком	200	0,50	0	35	95	180	0,44	0	30	93,10
Хлеб ржаной	50	2,13	0,36	13,92	68,7	40	1,56	0,33	13,29	64,2
Итого:	720	26,799	28,39	93,575	683,83	620	18,984	20,25	76,44	539,05
Полдник										
Суфле из рыбы	130	19,20	9,05	5,07	153,33	120	17,33	8,05	4,07	138,33
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	200	3,435	3,78	19,89	145,02
Батон	35	3,19	0,54	20,43	103	30	2,34	0,49	19,93	96
Итого:	365	26,97	14,63	47	401,67	350	23,105	12,32	43,89	377,35
Всего:	1565	72,559	54,28	198,055	1420,18	1424	60,125	43,125	174,434	1226,74

2 день

сад

ясли

Завтрак	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн
Запеканка из творога	120	16,392	10,848	11,904	217,596	100	15,026	9,944	10,912	199,463
Какао на молоке	200	4,2	5,4	22,36	149,82	200	3,65	4,8	19,77	145,365
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	34	2,08	6,90	13,75	122
Итого:	360	23,042	23,798	48,884	503,416	334	20,756	21,644	44,432	466,828
2-ой завтрак										
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед										
Рассольник по-ленинградски со сметаной	230	1,45	4,11	15	129	200	1,05	3,80	13	114
Жаркое по-домашнему	230	11,682	11,946	21,34	268,114	200	9,682	10,946	20,634	240,109
Салат из свеклы	70	0,75	3,10	4,38	48,95	50	0,71	3,04	4,18	46,95
Кисель с соком	200	0,50	0	35	95	180	0,44	0	30	93,10
Хлеб ржаной	50	2,13	0,36	13,92	68,7	40	1,56	0,33	13,29	64,2
Итого:	780	16,512	19,516	89,64	609,764	670	13,442	18,116	81,104	558,359
Полдник										
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	80	6,28	7,248	2,568	99,944
Чай с сахаром	200	12	3,06	12	49,28	200	12	3,06	11,57	49,28
Батон	35	3,19	0,54	20,43	103	30	2,34	0,49	19,93	96
Итого:	335	23,04	12,66	35,64	277,21	310	20,62	10,798	34,068	245,224
Всего:	1575	63,094	56,074	184,264	1436,39	1414	55,318	50,658	169,704	1316,411

3 день

сад

ясли

Завтрак	сад					ясли				
	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн
Каша из пшениной крупы вязкая	180	7,98	7,14	39,18	280	160	6,45	4,98	32,28	221
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	200	3,435	3,78	19,89	143,02
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	34	2,08	6,90	13,75	122
Итого:	420	15,01	19,73	75,3	561,34	394	11,965	15,66	65,92	486,02
2-ой завтрак										
Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21	96	100	1,50	0,50	21	96
Обед										
Суп картофельный с крупой	230	2,5	2,8	17	103,25	200	2,3	2,576	15,64	94,99
Ленивые голубцы	200	15,912	10,224	22,554	246	180	15,056	9,654	20,554	220
Кисель с соком	200	0,50	0	35	95	180	0,44	0	30	93,10
Хлеб ржаной	50	2,13	0,36	13,92	68,7	40	1,56	0,33	13,29	64,2
Итого:	680	21,042	13,384	88,474	512,95	600	19,356	12,56	79,484	472,29
Полдник										
Булочка Российская	80	5,82	10,01	43,13	286	60	3,64	6,26	26,96	179
Чай с сахаром	200	12	3,06	12	49,28	200	12	3,06	11,57	49,28
Итого:	280	17,82	13,07	55,13	335,28	260	15,64	9,32	38,53	228,28
Всего:	1480	55,372	46,684	239,904	1505,57	1354	48,461	38,04	204,934	1282,59

4 день

сад

ясли

Завтрак	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн
Каша из смеси круп вязкая	180	5,14	9,18	39,06	280	160	4,24	8,3	35,06	250
Какао на молоке	200	4,2	5,4	22,36	149,82	200	3,65	4,8	19,77	145,365
Бутерброд с сыром	55	6,78	12,01	19,75	184	44	4,73	9,24	14,56	140
Итого:	435	16,12	26,59	81,17	613,82	404	12,62	22,34	69,39	535,365
2-ой завтрак										
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47	100	0,40	0,40	9,8	47
Обед										
Щи из свежей капусты с картофелем	230	1,3	4,8	11	78	200	1	4	9	70
Запеканка из печени с рисом	160	21,70	9,30	20,20	273,20	130	20,40	10	13,20	244,80
Салат из свежих огурцов	70	0,67	4,09	1,8	37,7	55	0,47	2,09	0,8	32,7
Компот из яблок	200	7,76	7,76	17,86	142	180	5,82	5,82	13,395	106,5
Хлеб ржаной	50	2,13	0,36	13,92	68,7	40	1,56	0,33	13,29	64,2
Итого:	710	33,56	26,31	64,78	599,6	605	29,25	22,24	49,685	518,2
Полдник										
Суп молочный с макаронными изделиями	230	11,17	5,11	19,9	182	200	8,17	3,11	19,9	170
Пряник	50	2,25	2,5	37,5	185	50	2,25	2,5	37,5	185
Итого:	280	13,42	7,61	57,4	367	250	10,42	5,61	57,4	355
Всего:	1525	63,5	60,91	213,15	1627,42	1359	52,69	50,59	186,275	1455,565

5 день

сад

ясли

	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн		Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн
Завтрак											
Каша из рисовой крупы вязкая	180	7,58	10,61	39,06	280		160	5,85	8,18	31,28	221
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34		200	3,435	3,78	19,89	143,02
Бутерброд с сыром	55	6,78	12,01	19,75	184		44	4,73	9,24	14,56	140
Итого:	435	18,94	27,66	80,31	609,34		404	14,015	21,2	65,73	504,02
2-ой завтрак											
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46		100	0,5	0,1	10,1	46
Обед											
Борщ с капустой и картофелем	230	1,898	5,096	13,26	106,6		200	1,752	4,704	12,24	98,4
Картофельное пюре	140	4,906	6,616	10,648	152,68		120	3,255	4,68	8,04	123,9
Биточки / шницель	90	13,44	9,24	12,18	185,2		70	11,44	7,24	11,18	167,2
Салат из свежих помидор с луком	70	0,50	5,09	2,8	57,7		50	0,40	4,89	2,4	56,7
Кисель с соком	200	0,50	0	35	95		180	0,44	0	30	93,10
Хлеб ржаной	50	2,13	0,36	13,92	68,7		40	1,56	0,33	13,29	64,2
Итого:	780	23,374	26,402	87,808	665,88		660	18,847	21,844	77,15	603,5
Полдник											
Сеточки фруктово-ягодные	50	4	12	24,5	220		50	4	12	24,5	220
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102		150	4,58	4,05	8,27	97
Итого:	230	9,48	16,88	33,57	322		200	8,58	16,05	32,77	317
Всего:	1545	52,294	71,042	21,788	1643,22		1364	41,942	59,194	185,75	1470,52

6 день

сад

ясли

Завтрак	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн
Каша манная на сгущенном молоке со сливочным маслом	180	6,9	9,27	43,9	284	160	4,16	5,56	26,34	213
Чай с сахаром	200	12	3,06	12	49,28	200	12	3,06	11,57	49,28
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	34	2,08	6,90	13,75	122
Итого:	420	21,35	19,88	70,52	469,28	394	18,24	15,52	51,66	384,28
2-ой завтрак										
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед										
Суп картофельный с крупой	230	2,5	2,8	17	103,25	200	2,3	2,576	15,64	94,99
Макаронны отварные со сливочным маслом	140	3,84	0,55	20,76	103,4	120	3,456	0,495	18,684	93,06
Гуляш из отварного мяса	90	12,58	8,71	2,121	109,785	70	8,212	5,594	1,217	90,299
Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1,152	6,048	4,734	78,132	40	0,768	4,032	3,156	52,088
Компот из сухофруктов	200	1,23	0	27,05	130	180	1,04	0	26,96	124
Хлеб ржаной	50	2,13	0,36	13,92	68,7	40	1,56	0,33	13,29	64,2
Итого:	770	23,432	18,468	85,585	593,267	650	17,336	13,027	78,947	518,637
Полдник										
Котлета рыбная любительская	80	30,645	4,177	8,172	160,641	70	25,18	3,327	7,658	153,130
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	200	3,435	3,78	19,89	143,02
Батон	35	3,19	0,54	20,43	103	30	2,34	0,49	19,93	96
Итого:	315	38,415	9,757	50,102	408,981	300	30,955	7,597	47,478	392,15
Всего:	1605	83,697	48,205	216,307	1517,528	1444	67,031	36,244	188,185	1341,067

7 день

сад

ясли

	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн
Завтрак										
Каша геркулесовая вязкая	180	8,66	13	25,64	236,44	160	5,995	10,25	19,98	176,33
Какао на молоке	200	4,2	5,4	22,36	149,82	200	3,65	4,8	19,77	145,365
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	34	2,08	6,90	13,75	122
Итого:	420	15,31	25,95	62,62	522,26	394	11,725	21,95	53,5	443,695
2-ой завтрак										
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями	230	2,7	2,825	17,15	104,75	200	2,484	2,599	15,778	96,37
Картофельное пюре	140	4,906	6,616	10,648	152,68	120	3,255	4,68	8,04	123,9
Бефстроганов из отварного мяса	90	12,644	8,788	3,792	135,364	70	10,344	8,288	2,192	124,664
Соленый огурец порционно	60	0,57	0,11	2,42	12,08	45	0,38	0,07	1,61	8,05
Кисель с соком	200	0,50	0	35	95	180	0,44	0	30	93,10
Хлеб ржаной	50	2,13	0,36	13,92	68,7	40	1,56	0,33	13,29	64,2
Итого:	770	23,45	18,699	82,93	568,574	655	18,463	15,967	70,91	510,284
Полдник										
Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	80	14,952	10,136	9,12	187,2
Чай с сахаром	200	12	3,06	12	49,28	200	12	3,06	11,57	49,28
Итого:	300	30,69	15,73	23,4	283,28	280	26,952	13,196	20,69	236,48
Всего:	1590	69,95	60,479	179,05	1420,114	1429	57,64	51,213	155,2	1236,459

8 день

сад

ясли

	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн
Завтрак										
Каша из пшениной крупы вязкая	180	7,98	7,14	39,18	280	160	6,45	4,98	32,28	221
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	200	3,435	3,78	19,89	143,02
Бутерброды с маслом	43	2,45	7,55	14,62	136	36	2,15	7,10	14,05	124
Итого:	423	15,01	19,73	75,3	561,34	396	12,035	15,86	66,22	488,02
2-ой завтрак										
Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21	96	100	1,50	0,50	21	96
Обед										
Суп картофельный	230	2,35	2,825	16,625	101,25	200	2,162	2,599	15,295	93,15
Капуста тушеная	200	3,18	6,72	6,975	141	180	2,12	4,48	4,65	94
Котлета	90	13,44	9,24	12,18	185,2	70	11,44	7,24	11,18	167,2
Компот из сухофруктов	200	1,23	0	27,05	130	180	1,04	0	26,96	124
Хлеб ржаной	50	2,13	0,36	13,92	68,7	40	1,56	0,33	13,29	64,2
Итого:	770	22,33	19,145	76,75	626,15	670	18,322	14,649	71,375	542,55
Полдник										
Пирог открытый с повидлом	70	7,088	3,656	62,968	312	60	6,202	3,199	55,097	273
Чай с сахаром	200	12	3,06	12	49,28	200	12	3,06	11,57	49,28
Итого:	270	19,088	6,716	74,968	361,28	260	18,202	6,259	66,667	322,28
Всего:	1563	57,928	46,091	248,018	1644,77	1426	50,059	37,268	225,262	1448,85

9 день

сад

ясли

	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн
Завтрак										
Каша из смеси круп вязкая	180	5,14	9,18	39,06	280	160	4,24	8,3	35,06	250
Какао на молоке	200	4,2	5,4	22,36	149,82	200	3,65	4,8	19,77	145,365
Бутерброд с сыром	55	6,78	12,01	19,75	184	44	4,73	9,24	14,56	140
Итого:	435	16,12	26,59	81,17	613,82	404	12,62	22,34	69,39	535,365
2-ой завтрак										
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47	100	0,40	0,40	9,8	47
Обед										
Щи из свежей капусты	230	1,3	4,8	11	88	200	0,93	4,09	9	78
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	140	8,55	7,23	41,175	270,51	120	6,84	5,784	32,94	216,408
Печень в сметане	100	13,25	7,55	3,53	126,25	80	11,21	5,87	2,35	92,1
Салат из моркови с сахаром	60	0,50	0	7,31	31,38	45	0,30	0	5,22	27,3
Компот из яблок	200	7,76	7,76	17,86	142	180	5,82	5,82	13,395	106,5
Хлеб ржаной	50	2,13	0,36	13,92	68,7	40	1,56	0,33	13,29	64,2
Итого:	780	33,49	27,7	94,795	726,84	665	26,66	21,894	76,195	584,508
Полдник										
Винегрет овощной	150	2,60	12,05	16,18	179,2	100	1,95	10,55	14,08	139,2
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,60	0,28	63	1 шт	5,08	4,60	0,28	63
Чай с сахаром	200	12	3,06	12	49,28	200	12	3,06	11,57	49,28
Батон	35	3,19	0,54	20,43	103	30	2,34	0,49	19,93	96
Итого:	385	22,87	20,25	48,89	394,48	330	21,37	18,7	45,86	347,48
Всего:	1700	72,88	74,94	234,655	1782,14	1499	61,05	63,334	201,245	1514,353

10 день

сад

ясли

	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн	Объем порции	Б	Ж	У	Энерг ценн
Завтрак										
Запеканка из творога	120	16,392	10,848	11,904	217,596	100	15,026	9,944	10,912	199,463
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	200	3,435	3,78	19,89	143,02
Бутерброд с сыром	55	6,78	12,01	19,75	184	44	4,73	9,24	14,56	140
Итого:	375	27,752	27,898	53,154	546,936	344	23,191	22,964	45,362	482,483
2-ой завтрак										
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед										
Борщ с картофелем и сметаной	230	2,3	5	14	108	200	2	4,8	11	100
Картофельная запеканка с мясом	180	12,72	18,44	26,09	319,58	160	8,48	12,29	17,39	213,05
Салат из свежих огурцов	70	0,67	4,09	1,8	37,7	55	0,47	2,09	0,8	32,7
Кисель с соком	200	0,50	0	35	95	180	0,44	0	30	93,10
Хлеб ржаной	50	2,13	0,36	13,92	68,7	40	1,56	0,33	13,29	64,2
Итого:	730	18,32	27,89	90,81	628,98	635	12,95	19,51	72,48	503,05
Полдник										
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	80	6,28	7,248	2,568	99,944
Чай с сахаром	200	12	3,06	12	49,28	200	12	3,06	11,57	49,28
Батон	35	3,19	0,54	20,43	103	30	2,34	0,49	19,93	96
Итого:	335	23,04	12,66	35,64	277,21	310	20,62	10,798	34,068	245,224
Всего:	1540	69,612	68,548	189,704	1499,126	1389	57,261	53,372	162,01	1276,757