

УТВЕРЖДЕНО :
Приказом заведующего МБДОУ
« Детский сад № 16 » д. Степановская
№ 53 от 3 августа 2020 г.

**Примерное 10 – ти дневное меню
(летне –осенний период)**

МБДОУ « Детский сад № 16 » д. Степановская
д. Степановская , ул. Центральная , д.6
Усть – Цилемский район, Республика Коми

Прием пищи	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	вита ин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Карточ ки
	с 1г. до 3 лет	Б	Ж	У			с 3 лет до 7лет	Б	Ж	У			
день 1													
Завтрак:													
каша молочная манная	150	4,89	5,27	29,09	183,69	1,45	200	6,53	7,03	38,78	244,92	1,93	№ 46
какао с молоком	150	3,64	3,78	24,25	146,78	1,5	200	4,85	5,04	32,73	195,78	2	№ 105
печенье	4	0,29	0,84	2,53	18,82	0	10	0,73	2,09	6,33	47,05	0	
яблоки	60	0,24		6,78	28,08	7,8	90	0,36		10,17	42,12	11,7	
Обед:													
салат из свежих помидор и яблок													
(рафинированное растит. масло)	40	0,29	4,1	2,25	48,29	7,057	60	0,43	6,14	3,83	72,43	10,58	№ 8
рассольник «Ленинградский»	150	3,06	6,78	19,43	89,76	9,58	200	4,02	9,04	25,9	119,68	12,78	№ 35
колбаса варенная отварная	60	8,22	13,68	0	156	0	80	10,96	18,24	0	208	0	№ 78/1
картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,36	33,88	150	3,02	6,06	23,3	160,46	42,35	№ 89
компот из сухофруктов	150	0,42		20,92	85,34	0,79	200	0,56		27,89	113,79	1,05	№ 101
хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	40	2,3/3,0	1,2	20,2	105,2	0	
Полдник:													
чай с сахаром	150	0,09		9,03	36,48	3,34	200	0,12		12,04	48,64	4,45	№ 108
блины со	60	4,52	7,06	34,44	190,6		90	6,78	10,59	51,66	285,89		№ 113
сгущенным молоком	20	1,7	1,4	11,2	66		25	2,13	1,75	14	82,5		
Итого за первый день :	1144	32,22	48,66	193,76	1257,1	65,397	1545	40,49	67,18	266,83	1726,46	86,84	

день 2													
Завтрак:													
каша молочная пшеничная	150	5,58	6,05	26,46	182,94	1,45	200	7,44	8,07	35,28	234,92	1,93	№ 41
чай с молоком	150	1,05	1,2	13	66,99	0,25	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,66	№ 110
хлеб пшеничный с	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	40	3	1,2	20,2	105,2	0	
маслом сливочным и	5	0,07	3,63	0,05	33,07	0,035	5	0,07	3,63	0,05	33,07	0,035	
сыром	10	2,68	2,74		35,3	0,17	10	2,68	2,74		35,3	0,17	
апельсины	60	0,54		5,04	22,32	36	90	0,81		7,56	33,48	54	
Обед:													
салат из свежих огурцов	40	0,29	4,03	1,2	41,66	3,78	60	0,43	6,05	1,8	62,5	5,67	№ 16
(рафинированное растител. масло)													
суп молочный с макаронами	150	4,19	4,59	14,8	117,06	1,44	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,92	№ 29
тефтели рыбные	60	4,29	3,234	5,49	72,541	0	80	5,52	4,158	7,056	93,267	0	№ 63
томатным соусом	25	0,14	0,92	1,31	14,04		32	0,17	1,17	1,68	17,97		№ 96
картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,36	33,88	150	3,02	6,06	23,3	160,46	42,4	№ 89
напиток брусничный	150	0,08		15,8	63,52	30	200	0,11		21,07	84,69	40	№ 104
хлеб ржаной	30	2,1	0,37	12,08	60	0	40	2,8	0,5	16,1	80	0	
Полдник:													
молоко	150	4,2	4,8	7,05	88,2	0,9	200	5,6	6,4	9,4	117,6	1,2	№ 112
запеканка из творога с	60	11,69	4,84	11,64	136,89	0,31	80	14,61	6,06	17,46	171,12	0,411	№ 58
сладким молочным соусом	25	0,64	1,34	4,08	30,88	0	50	1,27	2,67	8,16	61,75	0	№ 94
Итого за второй день :	1215	42,4	43,494	151,84	1172,671	108,22	1637	54,51	56,428	206,186	1536,727	148,4	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

день 9													
Завтрак:													
каша ячневая молочная	150	5,42	5	29,66	185,15	1,45	200	7,23	6,67	39,54	246,87	1,93	№ 40
кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	6,549	200	2,79	3,19	19,71	118,69	8,73	№ 106
хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,9		40	0,21	10,89	0,15	99,21		
с маслом	5	0,07	3,63	0,05	33,07	0,035	5	0,07	3,63	0,05	33,07	0,035	
бананы	60	0,9		13,44	57,36	6	90	1,35		20,16	86,04	9	
Обед:													
салат из свежей капусты и моркови	40	0,66	4,03	4,25	50,98	10,31	60	0,98	6,05	6,37	80,96	15,46	№ 2
(рафинированное растительное													
свекольник	150	1,16	3,8	6,03	62,5	7,64	200	1,54	5,07	8,04	83,33	10,19	№ 20
котлеты рыбные	60	7,98	2,38	4,08	69,64	2,15	80	10,37	3,09	5,3	90,53	2,87	№ 61
с молочным соусом	25	0,84	1,72	2,31	28,08		32	1,06	2,2	2,95	35,96		№ 92
картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,36	33,88	150	3,02	6,06	23,3	160,46	42,4	№ 89
хлеб ржаной	40	2,8	0,5	16,1	80	0	40	2,8	0,5	16,1	80	0	
напиток из клюквы	150	0,08		21,07	63,52	30	200	0,11		21,07	84,69	40	№ 104
Полдник:													
сок яблочный	150	0,45		17,55	73,2	3	200	1		23,4	97,6	4	
сырники из творога запеченные с	60	11,47	2,99	15,84	136,14		90	14,34	3,74	19,8	170,18		№ 59
сладким молочным соусом	25	0,64	1,34	4,08	30,88	0	50	1,27	2,67	8,16	61,75	0	№ 94
Итого за девятый день :	1215	39,42	33,53	183,08	1166,8	101,01	1637	48,14	53,76	214,1	1529,34	134,6	

день 10													
Завтрак:													
каша «Боярская»	150	7,35	10,46	31,3	248,69	1,45	200	9,8	13,94	41,73	331,58	1,93	№ 51
чай с молоком	150	1,05	1,2	13	66,99	0,25	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,66	№ 110
хлеб пшеничный с повидлом	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	40	0,21	10,89	0,15	99,21	0	
	4	0,003	0,0001	0,003	3,88		10	0,07	0,01	0,07	9,7		
мандарины	60	0,48		5,16	22,56	7	90	0,72		7,74	33,84	7	
Обед:													
салат из свеклы и моркови (рафинированное растительное	40	0,53	4,03	3,07	50,43	1,92	60	0,79	6,05	4,61	75,65	2,89	№ 7
суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,58	4,39	10,75	104,8	4,22	200	7,44	5,85	14,33	139,73	5,64	№ 24
котлеты мясные с томатным соусом	60	11,04	10,72	5,27	161,64	18,56	80	14,35	13,94	6,85	210,13	24,74	№ 74
картофельное пюре	25	0,14	0,92	1,31	14,04		32	0,17	1,17	1,68	17,97		№ 96
хлеб ржаной	120	2,56	4,85	18,64	128,36	33,88	150	3,02	6,06	23,3	160,46	42,4	№ 89
компот из брусники	40	2,8	0,5	16,1	80	0	40	2,8	0,5	16,1	80	0	
	150	0,08		15,8	63,52	30	200	0,11		21,07	84,69	40	№ 104
Полдник:													
Молоко	150	4,2	4,8	7,05	88,2	0,9	200	5,6	6,4	9,4	117,6	1,2	№ 112
булочка "Веснушка"	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,26	90	6,92	6,62	52,95	298,5	0,39	№ 115
Итого за десятый день :	1189	42,723	47,1801	177,95	1311,31	98,44	1592	53,4	73,03	217,32	1748,38	126,9	
Итого за весь период :	11907	401,153	481,7701	1760,7	12707,53	712,16	16006	517,38	702,68	2227,71	16694,45	945,0	
Среднее значение за период :	1190,7	40,1153	48,177	176,07	1270,753	71,22	1600,6	51,74	70,27	222,77	1669,450	94,50	
Содержание белков . жиров. углеводов в меню за период в % от калорийности		3,16	3,79	13,86				3,1	4,21	13,34			