



Заведующая МБДОУ №5 «Яблочко»

Утверждаю:

Сотникова Т.Н.

## 10 дневное меню (зимнее)

## 1 неделя понедельник

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
	Суп молочный вермишелевый	200	7,4	9,31	28,8	226	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8
Завтрак	Батон	30					
	Сыр	12	2,78	3,54		43,68	0,084
	Масл.сливоч	10	4	8,9	22	153	
2 й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого в завтрак	552	20,48	27,05	96,72	678,24	16,884
Обед	Салат из св.капусты и моркови	60	1,1	1,06	3,43	28	49,5
	Борщ из св.капусты с сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89	7,98
	Котлета мясная	80					
	Гречка с маслом	150	11,6	9,4	15,8	198,6	
	Компот из сухофруктов и сока	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,6	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	776	20,67	16,74	89,86	597,35	57,76
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2	92	
	Пряник	20	1,18	0,94	15	73,2	
	Итого в полдник	220	2,18	0,94	35,2	165,2	0
Ужин	Оладьи	200	12,44	11,2	81,8	586	26
	Повидло	30	0,12		19,5	75	
	Кипяченое молоко	200	5,59	6,38			
	Итого в ужин	430	18,15	17,58	101,3	661	26
	Всего за день	1978	61,48	62,31	323,08	2101,79	100,644

## вторник

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
	Суп молочный рисовый	200	9,25	10,78	34,21	265,9	1,8
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
Завтрак	Батон	30					
	Масл.сливоч	10	4	8,9	22	153	
2 й завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	98	47	10
	Итого в завтрак	540	19,85	26,28	179,55	647,08	14,14
Обед	Салат из свеклы и сол.огурца	60	0,8	4	5	56,96	4,65
	Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,06	5,79
	Курица тушенная	100	14,81	2,98	4,92	103,7	3,51
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	2,89
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	790	27,75	16,4	109,9	693,58	17,12
Полдник	Кефир	200	5,6	6,39	9,73	112,52	
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	
	Итого в полдник	220	7,2	11,19	22,33	211,17	0
Ужин	Омлет натуральный	140	13,69	15,54	8,3	234,78	0,98
	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02
	Чай с сахаром	200			14,3	58,5	4,1
	Итого в ужин	400	14,83	20,88	27,22	364,68	9,1
	Всего за день	1950	69,63	74,75	339	1916,51	40,36





Утверждаю:

Заведующая МБДОУ №5 «Яблочко»

Сотникова Т.Н.

**пятница (зимнее)**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
	Каша молоч.пшеничная	205	7,44	8,07	35,28	243,92	5,8
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	
Завтрак	Бутерброд	30					
	Повидло	10	2,32	0,24	21,26	95,5	
2 й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>545</b>	<b>16,06</b>	<b>13,61</b>	<b>102,46</b>	<b>594,98</b>	<b>15,8</b>
Обед	Салат из свеклы и сол.огурца	60	0,8	4	5	56,96	4,65
	Рассольник «Ленинградский»	200	4,02	9,04	25,9	119,68	
	Плов из отварной мяса	200	24,33	20,69	33,71	418,37	5,2
	Компот из сухофруктов и сока	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	<b>Итого в обед</b>	<b>760</b>	<b>36,66</b>	<b>34,79</b>	<b>133,48</b>	<b>909,77</b>	<b>10,13</b>
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2	92	
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	
	<b>Итого в полдник</b>	<b>220</b>	<b>2,6</b>	<b>4,8</b>	<b>32,8</b>	<b>190,65</b>	<b>0</b>
Ужин	Запеканка из творог.и моркови	150	15,97	10,82	344,69	399,16	
	Соус сметанный сладкий	50					
	Кефир	200	5,6	6,39	6,39	112,52	
	<b>Итого в ужин</b>	<b>400</b>	<b>21,57</b>	<b>17,21</b>	<b>351,08</b>	<b>511,68</b>	<b>0</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1925</b>	<b>76,89</b>	<b>70,41</b>	<b>619,82</b>	<b>2207,08</b>	<b>25,93</b>
	<b>Всего за 5 дней</b>		<b>269,43</b>	<b>264,26</b>	<b>1346,62</b>	<b>6922,69</b>	<b>170,294</b>

**2 неделя понедельник**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
	Каша молоч.манная жидкая	200	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
Завтрак	Батон	30					
	Масл.сливоч	10	4	8,9	22	153	
2 й завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,8</b>	<b>25,4</b>	<b>88,34</b>	<b>627,98</b>	<b>13,84</b>
Обед	Салат витаминный	60	0,75	5,08	6,24	73,77	
	Суп рыбный	200	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3
	Тефтели рыбные	80	21,7	6,22	5,16	165,2	0,04
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	2,89
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	<b>Итого в обед</b>	<b>760</b>	<b>56,6</b>	<b>20,19</b>	<b>108,76</b>	<b>863,43</b>	<b>10,51</b>
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2	42	
	Пирожки с капусты или картошки	80	4,42	5,46	24,65	164,49	9,982
	<b>Итого в полдник</b>	<b>280</b>	<b>5,42</b>	<b>5,46</b>	<b>44,85</b>	<b>206,49</b>	<b>9,982</b>
Ужин	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Печень по строгановски	70	15,47	19,24	3,13	246,07	
	Капуста тушенная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	9,67
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	<b>Итого в ужин</b>	<b>410</b>	<b>23,26</b>	<b>27,08</b>	<b>32,19</b>	<b>457,85</b>	<b>9,67</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1990</b>	<b>104,08</b>	<b>78,13</b>	<b>274,14</b>	<b>2155,75</b>	<b>44,002</b>



Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ №5 «Яблочко»  
Сотникова Т.Н.

вторник (зимнее)							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
	Суп молочный вермишелевый	200	7,4	9,31	28,8	226	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8
Завтрак	Бутерброд с масл.слив	25					
	Масл.слив	7					
	Сыр	12	2,78	3,54		43,68	
2 й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого в завтрак	544	16,48	18,15	74,72	525,24	16,8
Обед	Салат из моркови и свеклы	60	0,79	3,05	4,46	48,64	4,56
	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,94	13,26	88,22	3,3
	Голубцы ленив.с мясом	80	9,6	6,7	29,47	222,54	21
	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34
	Компот из сухофруктов и сока	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	795	23,79	18,48	146,18	814,83	32,48
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2	92	
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	
	Итого в полдник	220	2,6	4,8	32,8	190,65	0
Ужин	Ленивые вареники с сметаной	210	32,49	9,82	33,22	351,22	
	Кефир	200	5,6	6,39	9,73	112,52	
	Итого в ужин	410	38,09	16,21	42,95	463,74	0
	Всего за день	1969	80,96	57,64	296,65	1994,46	49,28
среда							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
	Омлет натуральный	140	13,69	15,54	8,3	234,78	0,98
	Салат из зел.горошка	60	0,4	2,8	2,8	38,8	
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66
Завтрак	Батон	30					
	Масл.сливоч	10	4	8,9	22	153	
2 й завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого в завтрак	540	21,61	30,86	61,6	586,64	11,64
Обед	Салат из свеклы и сол.огурцов	60	0,8	4	5	56,96	4,65
	Свекольник с сметаной	200	1,3	5,07	8,04	83,33	7,9
	Жаркое по домаш.	230	19,02	17,23	20,05	322,6	9,2
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	790	28,86	27,36	101,99	777,69	22,03
Полдник	Кефир	200	5,6	6,39	9,73	112,52	
	Пряник	20	1,18	0,94	15	73,2	
	Итого в полдник	220	6,78	7,33	24,73	185,72	0
	Каша молочная геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9
Ужин	Чай с сахаром	200			14,3	58,5	4,1
	Итого в ужин	400	6,66	10,99	36,94	274,9	5
	Всего за день	1950	63,91	76,54	225,26	1824,95	38,67

