



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

10 дневное меню (летнее)							
1 неделя							
понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	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 блюда	Выход блюда	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 моркови	60	0,79	3,05	4,46	48,64	4,56
	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	27,74	15,45	109,36	685,26	17,03
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	69,62	73,8	338,46	1908,19	40,27



Утверждаю:

Заведующая МБДОУ №5 «Яблочко»

Сотникова Т.Н.

среда (летнее)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
	Каша молочная гречневая	200	6,97	10,4	25	222,4	0,9
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8
Завтрак	Бутерброд	25	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31
	Сыр	12					
	Масл.слив	7					
2 й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого в завтрак	544	19,74	27,08	84,58	663,66	17,01
Обед	Салат из моркови	60	0,68	1,85	5,44	41,84	2,64
	Суп картофел.с мясн.фрикадельк.	200	7,44	5,85	14,33	139,73	
	Рыбные биточки	80	13,9	34	3,2	100	2,1
	Рис отварной с маслом	150	3,89	5,09	40,28	225,18	
	Компот из сухофруктов и сока	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	785	33,04	47,81	129,66	809,76	5,02
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2	92	
	Пряник	20	1,18	0,64	15	72,3	
	Итого в полдник	220	2,18	0,64	35,2	164,3	0
Ужин	Запеканка из творог.и манки	180					
	Соус сметан.слад.	20	29,22	12,11	29,1	142,23	
	Ряженка	200	5,6	6,39	9,73	112,52	
	Итого в ужин	400	34,82	18,5	38,83	254,75	0
	Всего за день	1949	89,78	94,03	288,27	1892,47	22,03

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
	Каша молоч.геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9
	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
	Итого в завтрак	540	17,26	26,49	79,78	597,58	13,24
Обед	Салат из св.огурцов св.помидор	60	1,31	1,79	1,3	22,61	12,53
	Суп картофел. с вермишелью	200	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58
	Гуляш из отварного мяса	80	11,09	25,82	2,12	284,05	4,464
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	
	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	28,02	38,66	117,59	941	21,854
Полдник	Кефир	200	5,6	6,39	9,73	112,52	
	Пирожки из капусты или картошки	80	4,42	5,46	24,65	164,49	9,982
	Итого в полдник	280	10,02	11,85	34,38	277,01	9,982
Ужин	Печень по строгановски	90	19,93	24,74	4,02	316,37	
	Яйцо отварное	41	5,1	11,5	0,7	15,7	
	Рагу овощное	100	1,51	2,04	5,86	48,87	3,36
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Итого в ужин	431	26,61	38,29	25,89	442,56	3,36
	Всего за день	2041	81,91	115,29	257,64	2258,15	48,436



Утверждаю:

Заведующая МБДОУ №5 «Яблочко»

Сотникова Т.Н.

пятница (летнее)

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
	Итого в завтрак	545	16,06	13,61	102,46	594,98	15,8
Обед	Салат из св.капусты и моркови	60	1,1	1,06	3,43	28	49,5
	Суп крестьянский с крупой	200	1,15	2,99	7,92	63,58	1,764
	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	
	Итого в обед	760	34,09	25,8	113,93	824,71	56,744
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	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	
	Итого в ужин	400	21,57	17,21	351,08	511,68	0
	Всего за день	1925	74,32	61,42	600,27	2122,02	72,544
	Всего за 5 дней		266,85	254,32	1326,53	6829,31	216,818

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
	Итого в завтрак	540	18,8	25,4	88,34	627,98	13,84
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	
	Итого в обед	760	56,6	20,19	108,76	863,43	10,51
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20,2	42	
	Пирожки с капусты или картошки	80	4,42	5,46	24,65	164,49	9,982
	Итого в полдник	280	5,42	5,46	44,85	206,49	9,982
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	
	Итого в ужин	410	23,26	27,08	32,19	457,85	9,67
	Всего за день	1990	104,08	78,13	274,14	2155,75	44,002



Утверждаю:

Заведующая МБДОУ №5 «Яблочко»

Сотникова Т.Н.

вторник (летнее)

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 св.овощей с раст.маслом	60	0,45	1,77	1,4	23,18	15,47
	Свекольник с сметаной	200	1,54	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	28,51	25,13	98,39	743,91	32,85
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	63,56	74,31	221,66	1791,17	49,49



Утверждаю:

Заведующая МБДОУ №5 «Яблочко»

Сотникова Т.Н.

четверг (летнее)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
	Каша молоч.ячневая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	
	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	
	Масл.сливоч	10	4	8,9	22	153	
2 й завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого в завтрак	557	20,31	24,41	107,46	699,11	15,8
Обед	Салат из св.помидор и св.огурцов	60	0,31	1,79	1,3	22,61	12,53
	Суп картофельный с фасолью	200	1,87	3,11	10,89	79,03	5,79
	Бефстроганы	80	11,01	8,25	0,66	120,86	0,624
	Рис отварной с маслом	120	3,11	4,07	32,22	180,14	
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	86,76	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Итого в обед	760	23,81	18,28	113,94	707,4	19,224
Полдник	Ряженка	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	Запеканка картофел. с отвар.мясом	200	25,53	24,78	18,43	400,75	8,52
	Салат из свежей капусты	60	1,1	1,06	3,43	28	49,5
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Итого в ужин	460	26,7	25,85	37,17	490,37	58,02
	Всего за день	1997	78,02	79,73	280,9	2108,05	93,044

пятница

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Вит.С
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
	Каша молоч.геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
Завтрак	Бутерброд с масл.слив и сыр	25					
	Масл.слив	7					
	Сыр	12	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31
2 й завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого в завтрак	544	19,73	28,97	71,44	630,28	13,55
Обед	Салат из консерв. кукурузы	60	1,2	0,27	4,46	26,01	
	Суп лапша по домаш.	200	1,96	3,91	11,13	87,5	
	Куры отварные	80	15,5	20,11	20	162,2	
	Пюре картофельно- морковное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8	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	30,02	30,08	134,61	731,18	3,62
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	Рыба тушеная с овощами	140	23,1	3,32	21,71	248,3	2,24
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Итого в ужин	380	28,27	7,93	37,32	372,92	2,24
	Всего за день	1939	80,2	67,92	278,57	1899,58	19,41