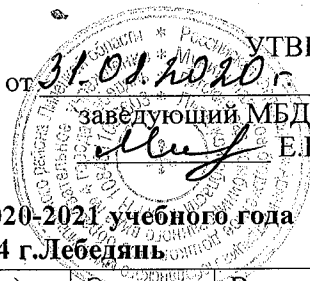


УТВЕРЖДЕНО
приказом от 31.01.2020 г. № 71-09



заведующий МБОУ д/с №4
Е.Е. Мишина

Десятидневное меню на осенне-зимний период 2020-2021 учебного года
МБОУ д/с комбинированного вида №4 г. Лебедянь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Макароны с маслом и сахаром	180г	3,90	4,10	20,84	138,25	0	75
	Чай							
	Кондитерское изделие	200г	6,00	1,53	6,50	24,64	3,0	132
		25г	10,48	10,90	33,11	287,30	0,05	136
2 завтрак	Сок	100г	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	200/5г	1,87	0,85	5,09	36,41	4,94	35
	Гречка отварная	150г	5,70	4,82	27,45	80,34	0	65
	Гуляш	60г	13,16	9,42	2,71	147,57	0,36	93
	Кисель	200г	0	0	9,8	40	15	118
	Хлеб ржаной	50г	15,2	1,6	97,2	476	0	47
полдник	Каша молочная манная	200г	3,38	5,21	12,93	112,47	0,45	68
	Хлеб пшеничный	40г	15,2	1,6	97,2	476	0	47
	Кофейный напиток	200г	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	126
Итого за первый день:		1,692	78,29	40,56	336,76	2,106	30,75	
День 2								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200г	3,38	5,21	12,93	112,47	0	47
	Бутерброд с маслом и сыром	40\10\10г	17,2	15,6	0,2	209	29	96
	Какао	200г	3,10	3,20	11,18	84,91	0,54	117
2 завтрак	Напиток	100	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	127
Обед	Свекольный салат	30г	1,63	3,00	8,17	68,54	1,27	59
	Суп лапша на курином бульоне	200г	1,74	0,27	7,26	42,82	1,48	34
	Картофельное пюре	150г	7,31	7,32	9,34	23,14	1,56	92
	Котлета куриная	60г	8,0	9,41	5,67	136,2	0,51	48
	Компот из сухофруктов	200г	3,88	3,88	8,93	34,69	1,60	124
	Хлеб ржаной	50г	5,2	1,6	47,2	476	0	0,47
Полдник	Фрукты	80г	9,47	4,97	4,41	100,04	4,32	86
	Чай	200г	6,00	1,53	6,50	24,64	3,0	132
	Хлеб пшеничный	40г	15,2	1,6	97,2	476	0	47
Итого за второй день:		1,670	86,81	51,11	234,16	1,770	63,14	

День 3								
Завтрак	Каша молочная гречневая	200г	3,38	5,21	12,93	112,47	0,45	67
	Кофейный напиток	200г	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	126
	Бутерброд с маслом	40\10г	17,2	15,6	0,2	209	29	96
2 завтрак	Сок	100г	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	Салат овощной	30г	2,55	0,86	8,45	57,12	2,12	44
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200г	7,31	7,32	11,34	23,14	1,56	93
	Плов с мясом	200г	7,3	7,8	9,85	40	2,3	118
	Компот из свежих яблок	200	0	0	9,8	24,5	15,0	
	Хлеб ржаной	50г	15,2	1,6	97,2	476	0	47
Полдник	Омлет	40г	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	77
	Напиток	200г	2,8	3,2	4,1	59,0	0,7	119
	Хлеб пшеничный	50г	15,2	1,6	97,2	476	0	47
Итого за третий день:		1,540	74,28	47,07	263,28	1,696	54,69	
День 4								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200г	3,30	4,50	10,32	93,52	0,45	33
	Чай	200г	6,00	1,53	6,50	24,64	3,0	132
	Бутерброд с маслом и сыром	40\10/10	17,2	15,6	0,2	209	29	96
2 завтрак	Сок	100г	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	127
Обед	Салат витаминный	20г	1,65	4,79	2,95	76,97	0,07	110
	Суп пшеничный на рыбном бульоне	200г	1,21	0,81	6,6	46,04	3,54	37
	Рис отварной	150г	1,93	2,82	10,78	96,26	14	54
	Рыба с овощами	60г	9,47	4,97	4,41	100,04	4,32	88
	Компот из сухофруктов	200г	0,04	0	8,89	34,60	1,28	121
Полдник	Хлеб ржаной	50г	15,2	1,6	97,2	476	0	47
	Ватрушка творожная кефир	60г	10,48	10,90	33,11	287,30	0,05	136
Итого за четвертый день:		200г	2,8	3,2	4,1	56,0	0,6	127
		1,570	71,57	53,24	195,81	1,573	59,99	
День 5								
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	90г	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27	79
	Какао	200г	2,29	2,52	10,7	72,67	3,68	126
	Бутерброд с маслом	40\10г	17,4	15,7	0,2	209	29	96
2 завтрак	Напиток	100г	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	Салат зимний	30г	0,65	5,4	13,6	67,8	2,6	45

	Свекольник на мясном бульоне	200г	1,54	0,87	2,71	32,49	4,99	28
	Макаронные отварные	150г	1,93	2,82	10,78	96,26	0	54
	Суфле мясное или печеночное	60г	11,44	12,42	8,11	194,51	0	98
	Кисель	200г	0,0	0,0	9,8	40	15	118
	Хлеб ржаной	50г	15,2	1,6	97,2	476	0	47
Полдник	Хлеб пшеничный с повидлом	40/10г	15,2	1,6	97,2	476	0,9	47
	Чай	200г	6,00	1,53	6,50	24,64	3,0	132
Итого за пятый день:		1,350	78,24	43,4	296,18	1,927	43,21	
День 6								
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	180г	3,49	5,21	12,50	111,19	0,45	63
	Чай	200г	6,00	1,53	6,50	24,64	3,0	132
	Кондитерское изделие	20г	10,48	10,90	33,11	287,30	0,05	136
2 завтрак	Сок	100г	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	Зеленый горошек	20г	1,63	3,00	8,17	68,54	1,27	59
	Суп рисовый на мясном бульоне со сметаной	200г	1,89	1,00	7,75	56,26	5,86	36
	Жаркое по – домашнему	200г	5,31	5,43	9,70	121,87	2,05	94
	Кисель	200г	0	0	9,8	40	15	118
	Хлеб ржаной	50г	15,2	1,6	47,2	476	0	0,47
Полдник	Каша молочная геркулесовая	200г	3,38	5,21	12,93	112,47	0,45	67
	Хлеб пшеничный	40г	15,2	1,6	97,2	476	0	47
	Кофейный напиток	200г	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	126
Итого за шестой день		1,715	65,37	38,1	265,71	1,892	33,81	
День 7								
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200г	3,38	5,21	12,93	112,47	0	47
	Бутерброд с маслом и сыром	40\10\10г	17,2	15,6	0,2	209	29	96
	Какао	200г	3,10	3,20	11,18	84,91	0,54	117
2 завтрак	Напиток	100г	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	127
Обед	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	200\5г	1,74	0,27	7,26	42,82	1,48	34
	Капуста тушеная с мясом кур	200	2,50	3,39	9,63	84,21	5,62	57
	Компот из сухофруктов	200г	0,52	0	13,48	53,72	0,4	122

	Хлеб ржаной	50г	15,2	1,6	97,2	476	0	47
Полдник	Фрукты	80г	9,47	4,97	4,41	100,04	4,32	86
	Напиток	200г	6,00	1,53	6,50	24,64	3,0	132
	Хлеб пшеничный	40г	15,2	1,6	97,2	476	0	47
Итого за седьмой день:		1,590	88,04	52,31	278,85	1,930	48,25	
День 8								
Завтрак	Каша молочная манная	200г	3,16	5,09	13,17	111,58	0,45	66
	Кофейный напиток	200г	17,2	15,6	0,2	209	29	96
	Бутерброд с маслом	40\10г	3,10	3,20	11,18	84,91	0,54	117
2 завтрак	Сок	100г	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	Кукуруза консервированная	15г	0,8	0	1,9	41,2	0,5	
	Суп «Здоровье» мясном бульоне со сметаной	200\5г	2,55	0,86	8,45	57,12	2,12	4
	Ленивые голубцы	200г	7,31	7,32	9,34	23,14	1,56	93
	Компот из свежих яблок	200г	0,0	0,0	9,8	40	15	118
	Хлеб ржаной	50г	15,2	1,6	97,2	476	0	47
Полдник	Кисель	200г	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	126
	Булочка витаминальная	50	15,2	1,6	97,2	476	0	47
Итого за восьмой день:		1,590	66,92	38,3	277,48	1,641	71,04	
День 9								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200г	3,30	4,50	10,32	93,52	0,45	65
	Чай с молоком	200г	1,56	1,62	8,85	54,64	0,33	134
	Бутерброд с маслом	40\10г	3,10	3,20	11,18	84,91	0,54	117
2 завтрак	Сок	100г	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	127
Обед	Винегрет	30г	0,78	4,65	4,98	78,45	12,34	
	Суп крестьянский на рыбном бульоне	200г	6,37	0,30	1,61	52,72	2,95	41
	Картофельное пюре	150г	1,93	2,82	10,78	96,29	14	54
	Суфле рыбное	60г	11,64	4,46	8,032	116,68	0,85	90
	Компот из сухофруктов	200г	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	126
Полдник	Хлеб ржаной	50г	15,2	1,6	97,2	476	0	47
	Булочка домашняя	60г	10,48	10,90	33,11	287,30	0,05	136
Итого за	Йогурт	200г	2,8	3,2	4,1	56,0	0,6	127
		1,550	60,96	37,64	206,68	1,463	27,13	

девятый день:								
День 10								
Завтрак	Творожный пудинг со сгущенным молоком	90г	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27	79
	Какао	200г	2,29	2,5	10,75	72,67	3,68	45
	Бутерброд с маслом	40\10г	2,16	3,23	21,12	101,23	0,15	126
2 завтрак	Напиток	100г	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200\5г	1,87	0,85	5,09	36,41	4,94	44
	Вермишель отварная	150г	1,93	2,82	10,78	96,29	14	54
	Котлета мясная	60г	11,44	12,42	8,11	194,51	0,22	98
	Кисель	200г	0	0	9,8	40	15	118
	Хлеб ржаной	50г	15,2	1,6	97,2	476	0	47
Полдник	Салат морковно-яблочный	30г	7,85	9,06	3,21	19,93	25,18	78
	Чай	200г	6,00	1,53	6,50	24,64	3,0	132
	Печенье	25г	15,2	1,6	97,2	476	0	47
Итого за десятый день:		1,410	60,74	39,94	161,66	1,252	28,29	
Итого за весь период		15,677	731,22	441,67	2516,57	17250,0	460,31	
Среднее значение за период		1,56	73,1	44,1	251,6	1725,0	46,0	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			4%	3%	5%			