

Утверждаю:

Заведующий МДОУ Толтуновским детским садом



Канорина Т.А.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОУ Толтуновского детского сада

Галичского муниципального района Костромской области

Составлено на основе сборника «Технологические карты и рецептуры для приготовления блюд в детских садах – Пермь». Интернет-программа «Детский сад-питание».

1 день (понедельник)	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	выход	белки	жиры	углев оды	калорийн ость	Вит. С
завтрак	Омлет натуральный	215	150	10,24	12,50	5,0	173,46	0,225
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	97	55	6,05	8,03	17,27	167,20	0
	Какао-напиток на молоке	513	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,08
2- завтрак	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	609	30	2,25	3,3	22,2	130,2	0
	Сок натуральный	3	150	0,56	0,06	11,19	79,54	3,0
	ИТОГО			22,87	27,82	81,61	704,32	
	Салат из белокочанной капусты с растит. маслом	20	60	1,01	3,03	4,39	51,11	20,9
обед	Суп рыбный с крупой	156	200	10,9	2,48	18	147,2	5,9
	Пюре картофельное	434	130	14,95	4,04	33,02	201,24	2,7
	Ежики мясные	395	95	18,1	17,4	14,2	282,7	0,12
	Хлеб ржаной	115	60	7,2	0,54	25,20	129,6	0
	Компот из сухофруктов	126	200	0,56	-	27,89	113,79	0,8
полдник	ИТОГО			52,72	27,49	122,7	925,64	
	Оладьи с повидлом/сгущенным молоком или сырники творожные со сгущенным молоком	449 485	85	6,2	11,0	33,1	267,8	1,02
	Кисель фруктово-ягодный	516	200	1,36	-	29,02	116,9	0
	ИТОГО			7,56	11,0	62,12	384,7	
	ВСЕГО			83,15	66,31	266,43	2014,66	

2 день (вторник)	Наименование блюда	№ технологической карты	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Вит.С
Завтрак	Каша рисовая молочная	415	200	6,34	8,7	32,37	224,16	0,9
	Бутерброд со сливочным маслом	99	55	4,82	7,25	16,9	142,8	0
	Кофейный напиток на молоке	513	200	4,58	5,04	21,5	145,34	1,95
2- завтрак	Фрукты	458	100	0,64	-	15,02	67,77	3,0/6,0
	ИТОГО			16,38	20,99	85,79	580,07	
Обед	Салат из свеклы и моркови	52	60	1,32	10,08	7,68	126,08	4,5
	Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне	160	200	4,73	5,54	14,8	121,56	7,08
	Капуста тушеная	428	150	3,1	4,86	14,14	112,05	26,4
	Сосиски отварные	61	50	4,7	7,55	0,4	88,0	0
	Хлеб ржаной	115	60	7,2	0,54	25,20	129,60	0
	Компот из сухофруктов	126	200	0,56	-	27,89	113,79	0,8
	ИТОГО			21,61	28,57	90,11	691,08	
	Творожная запеканка со сметанным соусом	81/117	150	20,49	13,56	15,9	271,9	0,9
полдник	Или Гречневая каша рассыпчатая с маслом	67	200	6,2	5,4	32	182	0
	Чай с молоком	506	200	5,70	6,4	29,3	191,6	2,08
	ИТОГО			26,19/11,9	19,9/11,8	45,2/61,3	463,5/373,6	
	ВСЕГО			64,17/49,89	69,46/61,36	221,1/237,2	1734,65 / 1644,75	

3 день (среда)	Наименование блюда	№ технологической карты	выход	белки	жиры	углево ды	калорийн ость	Вит.С
Завтрак	Каша пшеничная молочная	70	200	7,54	9,38	30,87	239,56	0,9
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	97	55	6,05	8,03	17,27	167,20	0
	Какао-напиток на молоке	508	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,08
2- завтрак	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	609	30	2,25	3,3	22,2	130,2	0
	Сок натуральный	3	150	0,56	0,06	11,19	79,54	3,0
	ИТОГО			20,17	24,7	107,48	770,42	
Обед	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	31	60	1,0	10,16	4,60	113,92	13,5
	Свекольник на курином бульоне	5/2	200	2,86	4,4	12,4	123	7,04
	Рожки отварные	204	115	4,0	4,0	27,8	170,2	0
	Гуляш куриный	95	90	21,0	14,0	5,2	229,5	2,0
	Хлеб ржаной	115	60	7,2	0,54	25,2	129,6	0
	Кисель	516	200	0,6	-	31,4	124,0	0
	ИТОГО			36,6	33,1	106,6	890,22	
полдник	Салат овощной «Зимний»	72	150	8,42	11,7	10,15	166,6	21,0
	Компот из сухофруктов	126	200	0,56	-	27,89	113,79	0,8
	ИТОГО			8,98	11,7	38,04	280,39	
	ВСЕГО			65,75	69,5	252,12	1941,03	

4 день (четверг)	Наименование блюда	№ технологической карты	выход	белки	жиры	углево ды	калорийн ость	Вит.С
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	413	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,9
	Бутерброд с маслом	99	55	4,82	7,25	16,9	142,8	0
	Кофейный напиток на молоке	513	200	4,58	5,04	21,5	145,34	1,95
2- завтрак	Фрукты	458	100	0,64	-	15,02	67,77	3,0/6,0
	ИТОГО			16,7	23,29	76,06	572,36	
Обед	Салат свекольный с изюмом	59	60	0,84	5,94	5,76	72,0	2,0
	Суп гороховый на курином бульоне	66	200	3,9	6,7	28,3	108	9,58
	Рыба запеченная под омлетом	343	180	31,91	8,32	5,26	222,0	1,85
	Хлеб ржаной	115	60	7,2	0,54	25,20	129,6	0
	Кисель фруктово-ягодный	516	200	1,36	-	29,02	116,19	0
полдник	ИТОГО			45,21	21,5	93,54	647,79	
	Овощное рагу	201	200	7,08	8,37	41,81	232,48	9,92
	Сдоба обыкновенная	589	80	5,62	5,99	40,26	240,97	0,16
	Чай сладкий с лимоном	504	200	-	-	11,28	45,12	1,2
	ИТОГО			12,7	14,36	93,35	518,57	
	ВСЕГО			74,61	59,76	262,95	1738,72	

5 день (пятница)	Наименование блюда	№ технологической карты	выход	белки	жиры	углево ды	калорийн ость	Вит.С
Завтрак	Лапша молочная жидкая	171	200	3,4	3,6	12,4	94,0	0,4
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	97	55	6,05	8,03	17,27	167,20	0
	Какао-напиток на молоке	508	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,08
2- завтрак	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	609	30	2,25	3,3	22,2	130,2	0
	Сок натуральный	3	150	0,56	0,06	11,19	79,54	3,0
	ИТОГО			16,03	18,92	89,01	624,86	
	Салат из моркови с растительным маслом	19	60	1,14	10,08	10,08	136,80	2,8
Обед	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	45	200	5,1	6,11	17,62	141,57	4,24
	Плов из мяса кур	304	180	17,28	15,7	31,32	331,2	1,26
	Хлеб ржаной	115	60	7,2	0,54	25,20	129,6	0
	Кисель фруктово-ягодный	516	200	1,36	-	29,02	116,19	0
	ИТОГО			32,08	32,43	113,24	855,36	
	Йогурт фруктовый	536	115	2,53	5,75	18,4	138	
полдник	Яйцо вареное	261	40	5,32	4,66	0,3	62,8	0
	Молоко кипяченое	534	200	5,6	6,4	9,4	116,0	2,74
	ИТОГО			13,45	16,81	28,1	316,8	

ВСЕГО									
6 день (понедельник)	Наименование блюда	№ технологической карты	выход	белки	жиры	углево ды	калорийн ость	Вит.С	
Завтрак	Омлет натуральный	215	150	10,24	12,50	5,0	173,46	0,225	
	Бутерброд с маслом	99	55	4,82	7,25	16,9	142,8	0	
	Кофейный напиток на молоке	513	200	4,58	5,04	21,5	145,34	1,95	
2- завтрак	Фрукты	458	100	0,64	-	15,02	67,77	3,0/6,0	
	ИТОГО			20,28	24,79	58,42	529,37		
Обед	Салат свекольный	14	60	0,84	5,94	5,76	72,0	2	
	Суп рыбный с крупой	156	200	10,9	2,48	18	147,2	5,9	
	Голубцы ленивые с курой	298	180	13,15	13,18	16,81	239,8	41,65	
	Хлеб ржаной	115	60	7,2	0,54	25,20	129,6	0	
	Кисель фруктово-ягодный	516	200	1,36	-	29,02	116,19	0	
полдник	ИТОГО			33,45	22,14	94,79	704,79		
	Пудинг манный с повидлом	142	150	6,5	8,16	33,15	253,83	0,12	
	Компот из сухофруктов	126	200	0,56	-	27,89	113,79	0,8	
	ИТОГО			7,06	8,16	61,04	367,62		
	ВСЕГО			60,79	55,09	214,25	1601,78		

7 день (вторник)	Наименование блюда	№ технологической карты	выход	белки	жиры	углево ды	калорийн ость	Вит.С
Завтрак	Каша гречневая молочная	66	200	7,4	9,5	27,5	225,0	0,9
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	97	55	6,05	8,03	17,27	167,20	0
	Какао-напиток на молоке	508	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,08
2- завтрак	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	609	30	2,25	3,3	22,2	130,2	
	Сок натуральный	3	150	0,56	0,06	11,19	79,54	3,0
	ИТОГО			20,03	24,82	104,11	755,86	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	60	1,79	3,11	3,75	49,8	6,6
	Щи со сметаной на курином бульоне	32	200	3,89	6,3	10,18	105,85	16,02
	Пюре картофельное	434	130	14,95	4,04	33,02	201,24	2,7
	Котлета мясная	100	75	10,65	10,42	4,87	156	1,06
	Хлеб ржаной	115	60	7,2	0,54	25,20	129,6	0
	Компот из сухофруктов	126	200	0,56	-	27,89	113,79	0,8
полдник	ИТОГО			39,04	24,41	104,91	756,28	
	Вермишель отварная с маслом/Запеканка	77/81	150	10,64/25,75	9,32/20,2	0,6/19,6	125,6/374,8	0/0,35
	творожная со сгущенным молоком							
	Молоко кипяченое	534	200	5,6	6,4	9,4	116,0	2,74
	ИТОГО			16,24/31,35	15,72/26,6	10/29	242,4/419,6	
	ВСЕГО			75,31	64,95	219,02	1754,54	

8 день (среда)	Наименование блюда	№ технологической карты	выход	белки	жиры	углево ды	калорийн ость	Вит.С
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	413	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,9
	Бутерброд с маслом	99	55	4,82	7,25	16,9	142,8	0
	Кофейный напиток на молоке	513	200	4,58	5,04	21,5	145,34	1,95
2- завтрак	Фрукты	458	100	0,64	-	15,02	67,77	3,0/6,0
	ИТОГО			16,64	23,29	76,06	572,35	
Обед	Салат из свежей капусты	20	60	1,01	3,03	4,39	51,11	20,9
	Суп картофельный на курином бульоне	38	200	2,5	3,84	19,2	120,8	9,6
	Рожки отварные	204	115	4,0	4,0	27,8	170,2	0
	Рыба отварная/ сосиски отварные, соус сметано-томатный	226/38/2	90/50	16,0/9,4	5,0/15,1	4,0/0,8	109,5/176	0,5/0
	Хлеб ржаной	115	60	7,2	0,54	25,20	129,6	0
полдник	Кисель фруктово-ягодный	126	200	1,36	-	29,02	116,19	0
	ИТОГО			32,07	16,41	109,61	697,4	
	Винегрет	45	150	2,34	4,62	16,73	107,5	23,0
	Яйцо вареное	261	40	5,32	4,66	0,3	62,8	0
	Компот из сухофруктов	126	200	0,56	-	27,89	113,79	0,8
	ИТОГО			8,22	9,28	44,92	284,09	
	ВСЕГО			56,93	48,98	230,59	1553,84	

9 день (четверг)	Наименование блюда	№ технологической карты	выход	белки	жиры	углево ды	калорийн ость	Вит.С
Завтрак	Каша пшеничная молочная	6	200	6,04	9,96	31,32	239,4	0,4
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	97	55	6,05	8,03	17,27	167,20	0
	Какао-напиток на молоке	508	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,08
2- завтрак	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)		30	2,25	3,3	22,2	130,2	
	Сок натуральный		150	0,56	0,06	11,19	79,54	3,0
	ИТОГО			18,67	25,28	107,93	770,26	
	Салат морковный	28	60	0,72	2,03	6,01	42,36	1,96
Обед	Борщ со сметаной на курином бульоне	59	200	4,61	6,35	14,55	126,35	36,0
	Картофельная запеканка с мясом с томатно-сметанным соусом	97/161	150	31,5	32,88	7,64	483,3	26,0
	Хлеб ржаной		60	7,2	0,54	25,20	129,6	0
	Компот из сухофруктов	11	200	0,56	-	27,89	113,79	0,8
полдник								
	ИТОГО			44,59	41,8	81,29	895,4	
	Блины с повидлом/сгущенным молоком	46	160	8,00	5,66	52,5	292,88	0
	Чай с молоком	13	200	5,70	6,4	29,3	191,6	0,2
	ИТОГО			13,7	12,06	81,8	484,48	
	ВСЕГО			76,96	79,14	271,02	2150,14	

10 день (пятница)	Наименование блюда	№ технологической карты	выход	белки	жиры	углево ды	калорийн ость	Вит.С
Завтрак	Каша манная молочная	2	200	5,4	5,0	28,6	178	0,4
	Бутерброд с маслом	99	55	4,82	7,25	16,9	142,8	0
	Кофейный напиток на молоке	513	200	4,58	5,04	21,5	145,34	1,95
2- завтрак	Фрукты		100	0,64	-	15,02	67,77	3,0/6,0
	ИТОГО			15,44	17,29	82,02	533,91	
Обед	Салат витаминный	24	60	0,78	3,07	5,15	49,14	4,5
	Суп -лапша на курином бульоне	17	200	2,48	4,89	13,91	109,38	0,4
	Жаркое по-домашнему	96	180	22,54	17,33	22,13	334,08	17,1
	Хлеб ржаной		60	7,2	0,54	25,20	129,6	0
	Кисель фруктово-ягодный	12	200	1,36	-	29,02	116,19	0
полдник	ИТОГО			34,36	25,83	95,41	738,39	
	Йогурт фруктовый		115	2,53	5,75	18,4	138	
	Сдоба обыкновенная	51	80	5,62	5,99	40,26	240,97	0,16
	Чай сладкий с лимоном	10	200	-	-	11,28	45,12	1,2
	ИТОГО			8,15	11,74	69,94	424,09	
	ВСЕГО			57,95	54,86	247,37	1696,39	