Перспективное 10-дневное меню на 2023-2024 учебный год по МБДОУ «Усть – Алтанский детский сад»

	Наименование блюд	Объем порций 3-7 лет	белки	Жиры	углево ды	Энерг. цен. Калл.	Вит. С	№ тех. карты
	1 0							
	1-ый день							
1	Завтрак	200		0.2	20.2	015	0.40	0
2	Каша манная с маслом	200	6	8,2	29,3	215	0,49	8 5
3	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6 10	117 69	0,6	2
3	Бутерброд с сыром	30	3,4	6,9	10	09	U	2
	2-завтрак	180	1	0,2	17,8	78	4,3	18
	COK	100	1	0,2	17,0	70	4,3	10
1	Обед	50	0.4	0.1	2.0	41.0	1.7	10
1	Салат морковный	50	0,4	0,1	3,9	41,3	1,5	19
2	Домашняя лапша с курицей	200		7,7	11	129	3,4	30
3	Ленивые голубцы	150	16,86	13,14	15,72	248,58	2	37
4	кисель	180	-	-	18	68,4	-	15
5	хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник							
1	печенье	60	8,8	2,8	35,1	173	-	49
2	Чай с сахаром	180/6	-	_	8,4	34	-	6
	Итого за 1 день		43,73	53,99	190,8	1276,69	12,69	
	2 ×							
	2-ой день							
1	Завтрак	200	_	0.2	27.2	100.1	0.40	10
1	Каша рисовая с маслом	200	5	8,2	27,3	180,1	0,49	10
3	Чай с сахаром	180/6	2.2	4.1	8,4 7	34	-	6
3	Хлеб с маслом	30/5	3,2	4,1	/	62	-	3
1	2-ой завтрак	100	0.4	0.4	0.0	4.4.4	4.2	17
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	4,2	17
	Обед	_		_				
1	Винегрет	60	0,8	7,6	6	96	3,9	4
2	Щи с мясом со сметаной	180	4,2	6,5	6,1	98,1	12,67	31
3	Рожки отварные	150	4	3,4	19,4	111,8	-	36
4	Котлета мясная	70	14,5	16,4	12,9	259	0,05	38
5	Компот из с/ф	180	0,4	0,0	7	102	0,8	14
6	хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник							
1	Ватрушка с творогом	60	2,1	9,7	41,1	195	0,04	51
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 2-ой день		48,86	43,62	239,66	1319,8	37,19	

	3-ий день							
	Завтрак							
1	Суп молочный с	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9	13
	вермишелью				ŕ	,		
2	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6	
								5
3	Хлеб с маслом	30/5	3,2	4,1	7	62	-	3
	2 oğ zanımayı							
	2-ой завтрак							
	Сок	180	1	0,2	17,8	78	4,3	18
	Обед							
1	Салат свекольный	50	0,8	2,9	1,5	45,6	1,9	21
2	Суп гороховый с мясом	200	3,6	4,5	20,0	144	8,1	28
3	Плов с курицей	200	18,6	2,1	39,3	433	0,78	35
4	кисель	180	-	-	18	68,4	-	15
5	Хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник							
1	Блины	100	11,2	21,4	49,2	236	0,55	53
2	Чай с сахаром	180/6	-	_	8,4	34	-	6
	Итого за 3-ий день		58,12	43,23	222,6	1498,4	10,53	
	4-ый день							
	Завтрак							
1	Каша комбинированная с	200	4,5	9,2	13,3	92	0,0	12
	маслом							
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
3	Хлеб с маслом	30/5	5,99	0,65	12,59	101,7	-	3
	2-ой завтрак							
	Груша	100	0,3	0,4	10,3	47	5	16
	Обед							
1	Борщ с мясом со сметаной	200	5,6	8,3	10,3	141	10	26
2	Макароны отварные	150	4,0	3,4	19,5	111,8		36
3	Тефтеля мясная	70	14,5	16,4	12,9	259	0,05	38
4	Компот из с/ф	180	0,4	0,0	7	102	0,8	14
5	хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник	100	7 0	0.1	7 4 5	2.57	0.00	
1	Пирог с джемом	100	5,9	3,1	54,6	265	0,08	55
2	Чай с сахаром	180/6	- 40.14	-	8,4	34	- 46.21	6
	Итого за 4-ый день		42,14	30,46	223,94	1055	46,31	
	E 54					1		
-	5-ый день							
1	Завтрак омлет	150	15,4	21	2,9	129	0,2	7
2	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107	0,2	1
~	Kakao C MUJIOKOM	100	3,0	3,4	15,0	107	0,0	5
3	Бутерброд с сыром	30	3,4	6,9	10	69	0	$\frac{3}{2}$
	2- ой завтрак	30	Э, т	0,7	10	07		
1	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	18
1	Обед	100	0,3	0,1	10,1	70	<u> </u>	10
1	Салат морковно-яблочный	50	0,4	0,1	3,9	41,3	1,5	23
2	Рассольник с мясом со	200	5,5	4,5	4	119	4,4	27
-	сметаной	200	3,3	7,5	7		7,7	<i>21</i>
<u> </u>	C. TO I WITO II		1	<u> </u>	<u> </u>	1		

3	Рис отварной	150	4,05	6,58	30,54	200,26	2,4	46
4	Рыбная котлета	75	11,19	19,82	22,62	375,67	0,11	40
5	кисель	180	-	17,02	18	68,4	-	15
6	Хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	_	3
	Полдник		2,00	0,0	20,5	102,1		
1	Пирог бисквитный	90	6,3	5,01	43,7	206,8	0,07	
2	Чай с сахаром	180/6	0,5	3,01	8,4	34	-	6
	Итого за 5-ый день	100/0	46,43	71,23	201,33	1824,78	15,1	0
	птого за 3-ын день		10,13	71,23	201,55	1024,70	13,1	
	6-ой день							
	Завтрак							
1	Каша манная с маслом	200	6	8,2	29,3	215	0,49	8
2	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	117	0,6	5
3	Бутерброд с сыром	30	3,4	6,9	10	69	0	2
	2-ой завтрак							
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	17
	Обед							
1	Салат витаминный	50	0,8	2,9	4	45,6	1,9	20
2	Суп с клецками с мясом	200	5	7,7	11	129	3,4	25
3	Тефтеля мясная	70	14,5	16,4	12,9	259	0,05	38
4	Гречневая каша	130	7,2	5,9	33	166,5	0,0	34
5	Компот из с/ф	180	0,4	0,0	7	102	0,8	14
6	хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник	15	3,00	0,0	20,5	103,1		
1	Булочка	90	-	6,8	43,02	260,01	0,02	52
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 6-ой день		46,83	66,27	267,96	1887,16	22,36	
	7-ой день							
	Завтрак							
1	Каша рисовая с маслом	200	5	7,9	27,3	180,1	0,49	10
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
3	Хлеб с маслом	30/5	5,99	0,65	12,59	101,7	-	3
1	2-ой завтрак	100	0.5	0.1	10.1	16	2	10
1	Сок Обед	100	0,5	0,1	10,1	46	2	18
1	1 1	200	11.75	26	16,65	150.05	8.02	24
2	Суп с сайрой Ленивые голубцы	150	11,75 16,86	2,6 13,14	15,72	150,85 248,58	8,02	37
3	Кисель	180	10,00	13,14	18	68,4	-	15
4	хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	_	3
	Полдник		2,00	5,5		100,1		
1	Вафля	24	0,7	0,79	18,6	85	_	54
2	Конфета	35	-	-	0,86	3,6		
3	Чай с сахаром	180/6	_	_	8,4	34	_	6
	Итого за 7-ой день	100/0			173,14	1055,53	12,24	<u> </u>
	итого за 7-ои день		44,48	26,76	1/3,14	1033,33	12,24	
	Q OX TOTAL	1		1				
	8-ой день							
1	Завтрак	• • • • •	<u> </u>	0.0	10.0	00	0.0	10
	Vormo ron Green and a constant	/ 1/ 1/ 1	1 5	() ()				
1	Каша комбинированная с маслом	200	4,5	9,2	13,3	92	0,0	12

/.	How a servence	180/6	_	_	8,4	34		6
2	Чай с сахаром						-	
3	Хлеб с маслом	30/5	5,99	0,65	12,59	101,7	-	3
	2-завтрак							
	Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	18
	Обед							
1	Борщ с мясом со сметаной	200	5,6	8,3	10,3	141	10	26
2	Рожки отварные	150	4	3,4	19,4	111,8	-	36
3	Котлета мясная	80	14,5	16,4	12,9	259	0,05	38
4	Компот из с/ф	180	0,4	0,0	7	102	0,8	14
5	хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
	Полдник							
1	Коржик молочный	20	1,4	2,4	12,9	78,33	0,012	50
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 8-ой день		50,32	35,36	221,72	1080,21	27,28	
	9-ый день							
	Завтрак							
1	Суп молочный с	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9	13
	вермишелью							
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
3	Хлеб с маслом	30/5	5,99	0,65	12,59	101,7	-	3
	2-ой завтрак							
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	18
	Обед		,		,			
1	Салат «Здоровье»	50	0,8	2,9	1,5	45,6	1,9	22
2	Щи с мясом со сметаной	180	4,2	6,5	6,1	98,1	12,67	31
3	Рис отварной	150	4,05	6,58	30,54	200,26	2,4	46
4	Рыбная котлета	70	12,7	0,4	0	54,6	0	40
			12,7	·		· ·	+	
5	Кисель	180	2.69	- 0.0	18	68,4	-	15 3
0	Хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
1	Полдник	60	6.0	1.1	0.8	99	1 11	48
1	Булочка		6,0	4,4	9,8		1,11	
2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 9-ый день		40,81	49,14	194,59	1499,45	34,46	
	10 ~							
	10-ый день							
1	Завтрак	150	15 /	21	2.0	120	0.2	7
1	ОМЛЕТ	150	15,4	21	2,9	129	0,2	1
2	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6	5
3	Evropénou a avrova	30	2.4	6.0	10	69	0	5 2
3	Бутерброд с сыром	30	3,4	6,9	10	UF	U	
	2-ой завтрак	100	0.2	0.4	10.2	47	5	1.2
	Груша	100	0,3	0,4	10,3	4/	3	16
1	Обед	50	0.0	2.0	4	15.6	1.0	0.1
1	Салат из свеклы	50	0,8	2,9	4	45,6	1,8	21
2	Суп вермишелевый с	200	4,2	5,2	6,6	100	6,5	29
	MACOM	200	1.5	16.2	20. 5	201	2.05	22
3	Жаркое по-домашнему	200	15	16,3	20,6	291	2,86	32
4	Компот из с/ф	30	3,4	6,9	10	69	0	2
5	Хлеб	45	3,68	0,8	20,9	103,4	-	3
, 7	II o www.	l		1	1			
1	Полдник Пирог бисквитный	90	6,3	5,01	43,7	206,8	0,070	

2	Чай с сахаром	180/6	-	-	8,4	34	-	6
	Итого за 10-ый день		55,96	68,9	221,56	1201,8	13,74	