

Дмитриева Л.А.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ Ермаковский детский сад №1

комбинированного вида «Ромашка»

Л.А. Дмитриева



01.09.2023 г.

10 дневное меню

с. Ермаковское

I день

№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
54-16к-2020	Каша Дружба	200	4,9	6,9	24,6	179,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
ГП	сок	75	0,5	0	9,1	28,5
	Итого за завтрак	505	7,9	7,2	51,6	272,7
Обед						
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	2,39	4,22	13,06	107,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,4
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2
	Итого за обед	660	27,29	22,22	93,36	670,7
Полдник						
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	56,6
6	Масло порциями	5	0,04	4,12	0,04	37,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4
	Итого за полдник	245	5,04	8,22	6,74	120,4
	Итого:	1410	40,23	37,64	151,7	1063,8

2 день						
№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	13,60	12,53	54,27	385,07
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4
ГП	сок	75	0,5	0	9,1	28,5
	Итого за завтрак	505	16,6	12,83	81,27	477,87
Обед						
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82
54-3р-2020	Котлеты рыбные (минтай)	50	7,1	1,4	3,7	55,3
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,50	205,3
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
376	Кисель из концентрата	200	0,40	0,02	25,24	102,72
	Итого за обед	630	15,65	11,55	174,14	483,22
Полдник						
479	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,50	52,90
	Итого за полдник	250	6,14	2,39	34,61	184,9
	Итого:	1385	38,39	26,77	290,02	1145,99

№ рецептуры	3 день					
	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
271	Каша молочная кукурузная	200	5,22	5,98	30,2	194,46
7	Сыр порциями	15	23,2	29,5		360
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
ГП	сок	75	0,5	0	9,1	28,5
	Итого за завтрак	520	35,82	40,08	63,20	727,56
Обед						
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	2,39	4,22	13,06	107,8
274	Голубцы ленивые	160	21,71	16,55	15,02	296
348	Соус томатный	40	0,46	1,68	3,2	29,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
	Итого за обед	630	27,46	22,75	65,48	564,70
Полдник						
154	Сочинки с творогом	118	12,65	14,84	48,45	365,85
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4
	Итого за полдник	318	12,85	14,84	54,85	392,25
	Итого:	1468	76,13	77,67	183,53	1684,51

4 день						
№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
273	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177
ГП	Кондитерские изделия	40	28,8	3,8	3,8	180
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
ГП	сок	75	0,5	0	9,1	28,5
	Итого за завтрак	545	39,92	11,67	66,07	514,2
Обед						
76	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,08	13,53	97,33
54-15б-2020	Тефтели из говядины с рисом	40	5,37	4,66	5,26	84,5
45	Винегрет овощной	150	1,38	6,18	8,4	94,8
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2
	Итого за обед	620	11,25	15,22	61,39	407,73
Полдник						
208	Макароны запеченные с яйцом	150	7,7	6,91	23,03	185
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4
	Итого за полдник	350	7,9	6,91	29,43	211,4
	Итого:	1515	59,07	33,8	156,89	1133,33

5 день						
№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсянная	200	8,3	12,6	36,8	294,2
53-19э-2020	масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
ГП	сок	75	0,5	0	9,1	28,5
Итого за завтрак		515	15	24,7	68,6	526,3
Обед						
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,6
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
Итого за обед		640	24,3	21,21	60,68	510,3
Полдник						
ГП	Кондитерские изделия	40	28,8	3,8	3,8	180
376	Кисель из концентрата	200	0,40	0,02	25,24	102,72
Итого за полдник		240	29,2	3,818	29,04	282,72
Итого:		1395	68,5	49,728	158,32	1319,32

6 день						
№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
168	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,39	4,2	28,3	169
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4
ГП	сок	75	0,5	0	9,1	28,5
	Итого за завтрак	520	10,89	9	55,3	316,3
Обед						
87	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167
256	Рагу из овощей с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
	Итого за обед	630	33,21	25,25	63,55	494,1
Полдник						
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4
	Итого за полдник	350	4,7	6,9	34,5	218,6
	Итого:	1500	48,8	41,15	153,35	1029

7 день						
№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
54-4к-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87
6	Масло порциями	5	0,04	4,12	0,04	37,4
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
ГП	сок	75	0,5	0	9,1	28,5
	Итого за завтрак	510	18,37	17,39	90,11	560,37
Обед						
200	Суп картофельный	200	1,87	2,36	13,31	81
247	Рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,70	158,3
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
	Итого за обед	640	13,71	11,78	72,75	431,4
Полдник						
562	Пирожки печеные из сдобного теста	80	10,01	7,46	56,62	333,38
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4
	Итого за полдник	280	10,21	7,46	63,02	359,78
	Итого:	1430	42,29	36,63	225,88	1351,55

8 день

№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
273	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,3	6,86	26,92	194
6	Масло порциями	5	0,04	4,12	0,04	37,4
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
44	сок	75	0,5	0	9,1	28,5
	Итого за завтрак	510	12,94	14,78	58,66	388,6
Обед						
34	Свекольник со сметаной	200	1,53	5,06	9,96	83,32
374	Жаркое по домашнему	170	10,86	4,86	17,95	159,97
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
376	Кисель из концентрата	200	0,40	0,02	25,24	102,72
	Итого за обед	600	15,09	10,238	64,65	383,91
Полдник						
458	Ватрушка с творогом	60	10,5	6,26	33,3	230
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,50	52,90
	Итого за полдник	260	12	7,66	41,8	282,9
	Итого:	1370	40,03	32,678	165,11	1055,41

9 день						
№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность (ккал)
Завтрак						
94	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
ГП	Кондитерские изделия	40				
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	28,8	3,8	3,8	180
ГП	хлеб	30	0,2		6,4	26,4
44	сок	75	2,3	0,3	11,5	37,9
	Итого за завтрак	545	0,5	0	9,1	28,5
Обед						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	87,8
382	Картофельная запеканка с мясом	180	24,08	13,99	26,21	326,72
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6			
ГП	хлеб	30			22,7	93,2
	Итого за обед	610	2,3	0,3	11,5	37,9
Полдник						
562	Пирожки печеные из слобного теста	80	10,01	7,46	56,62	333,38
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200				
	Итого за полдник	280	0,2		6,4	26,4
	Итого:	1435	10,21	7,46	63,02	359,78
			75,96	29,14	184,77	1310,6

10 день						
№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсянная	200	8,3	12,6	36,8	294,2
6	Масло порциями	5	0,04	4,12	0,04	37,4
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
44	сок	75	0,5	0	9,1	28,5
	Итого за завтрак	510	15,74	21,32	69,84	504,7
Обед						
201	Суп Крестьянский с пшениной крупой, с куриным мясом	200	4,79	6,03	12,42	118,62
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,4	209
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9
376	Кисель из концентрата	200	0,40	0,02	25,24	102,72
	Итого за обед	655	26,59	23,548	95,56	676,24
Полдник						
ГП	Кондитерские изделия	40	28,8	3,8	3,8	180
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,50	52,90
	Итого за полдник	240	30,3	5,2	12,3	232,9
	Итого:	1405	72,63	50,068	177,7	1413,84