

Сезон: лето. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: первая. День: понедельник (1)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макароны с сыром	100	4,56	7,11	27,53	192,52	-	497
	Яйцо	20	5,61	5,75	0,26	78,48	-	538
	Чай с сахаром	180	0,08	-	11,01	45,75	-	75
	Хлеб с маслом	30/8	1,72	8,67	8,67	119,74	-	143
2-ой завтрак	Сок яблочный	125	1,0	-	23,4	94,0	4,0	71
Обед:	Суп рыбный с картофелем	250	18,36	4,05	27,02	150,91	4,11	250
	Котлета из говядины	60	22,75	17,72	7,72	273,1	2,4	10
	Каша гречневая	90	2,35	4,79	25,29	157,4	-	215
	Свежий огурец	50	0,28	0,04	0,72	67,67	14,52	443
	Компот из фруктов	180	0,14	-	22,1	82,29	5,6	198
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,9	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	16,8	76,3	-	160
Полдник:	Кефир	180	5,7	4,9	7,9	104,0	1,68	63
	Пряник	40	2,4	1,4	1,4	167,9	-	203
Итого за 1 день:		1403	69,78	55,19	192,42	1670,96	32,23	

Сезон: лето. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: первая. День: вторник (2)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	7,76	8,84	26,87	199,13	1,9	50
	Чай с сахаром	180	0,08	-	11,01	45,75	-	75
	Хлеб с маслом, сыр	25/5/10	4,33	7,1	8,45	114,1	0,28	94
2-ой завтрак	Напиток витаминизированный	125	0,75	-	17,55	70,5	3,0	83
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	11,11	10,31	29,53	120,69	2,65	8
	Рыба тушеная с овощами	90	21,03	5,02	4,16	54,63	5,16	21
	Овощная нарезка	50	0,27	0,05	1,05	75,9	14,52	444
	Картофельное пюре	110	4,74	4,15	33,06	145,37	36,4	140
	Кисель из фруктов	180	0,12	-	18,59	70,47	4,44	118
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,9	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	16,8	76,3	-	160
Полдник:	Печенье	30	3,8	4,0	37,3	206,0	-	66
	Чай с сахаром	180	0,08	-	11,01	45,75	-	75
Итого за 2 день:		1453	60,47	44,98	234,42	1293,71	68,35	

Сезон: лето. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: первая. День: среда (3)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша пшённая полужидкая	200	8,56	8,49	23,87	139,63	1,9	487
	Чай с сахаром	180	0,08	-	11,01	45,75	-	75
	Хлеб с маслом	30/8	1,72	8,67	8,67	119,74	-	143
2-ой завтрак	Яблоко	70	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
Обед:	Суп картофельный с фрикадельками	250	21,51	10,03	20,76	203,08	14,16	243
	Сосиски детские отварные	48	7,28	14,08	0,56	155,98	-	223
	Капуста тушеная	120	3,7	4,03	13,35	98,09	110,0	120
	Свежий помидор	50	0,26	0,07	1,39	84,12	14,52	442
	Компот из фруктов	180	0,14	-	22,1	82,29	5,6	198
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,9	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	16,8	76,3	-	160
Полдник:	Ватрушка с творожным фаршем	80	10,3	7,28	46,82	317,9	0,4	52
	Какао с молоком	180	4,26	5,06	14,55	163,65	1,0	58
Итого за 3 день:		1456	62,92	58,47	198,9	1573,73	158,18	

Сезон: лето. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: первая. День: четверг (4)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Запеканка из творога	120	21,29	15,34	16,44	276,29	0,61	181
	Сметанный соус	30	1,55	2,79	6,27	49,68	0,39	45
	Чай с сахаром	180	0,08	-	11,01	45,75	-	75
	Хлеб с маслом, сыр	25/5/10	4,33	7,1	8,45	114,1	0,28	143
2-ой завтрак	Напиток витаминизированный	125	0,65	-	16,55	60,5	2,9	83
Обед:	Суп овощной	250	1,21	8,34	8,94	142,47	4,2	241
	Плов из кур	170	21,82	27,94	466,09	456,09	4,03	323
	Свежий огурец	50	0,28	0,04	0,72	67,67	14,52	443
	Кисель из фруктов	180	0,12	-	18,59	70,47	4,44	118
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,9	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	16,8	76,3	-	160
Полдник:	Печенье	30	3,8	4,0	37,3	206,0	-	66
	Молоко	180	5,4	6,2	9,2	99,0	2,1	98
Итого за 4 день:		1423	65,36	72,51	628,96	1727,22	33,47	

Сезон: лето. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: первая. День: пятница (5)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная	200	7,62	8,5	27,63	197,53	1,9	48
	Чай с сахаром	180	0,08	-	11,01	45,75	-	75
	Хлеб с маслом	30/8	1,72	8,67	8,67	119,74	-	143
2-ой завтрак	Сок яблочный	125	1,0	-	23,4	94,0	4,0	71
Обед:	Суп гороховый с гренками	250	8,2	3,5	25,05	249,83	29,61	9
	Рагу	170	27,3	27,5	1,05	361,5	-	173
	Свежий помидор	50	0,26	0,07	1,39	84,12	14,52	442
	Компот из фруктов	180	0,14	-	25,5	101,36	0,88	59
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,9	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	16,8	76,3	-	160
Полдник:	Гренка с сыром	40	6,15	8,16	12,7	146,42	0,25	54
	Чай с сахаром	180	0,08	-	11,01	45,75	-	75
Итого за 5 день:		1373	49,21	52,42	206,82	1466,76	60,09	

Сезон: лето. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: вторая. День: понедельник (6)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я Ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Вермишель отварная	100	3,27	3,75	24,06	158,11	-	26
	Яйцо	20	5,61	5,75	0,26	78,48	-	538
	Чай с сахаром	180	0,08	-	11,01	45,75	-	75
	Хлеб с маслом, сыр	25/5/10	4,33	7,1	8,45	114,1	0,28	94
2-ой завтрак	Яблоко	70	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
Обед:	Суп картофельный	250	7,55	9,17	11,93	141,1	13,01	242
	Гуляш	70	19,81	17,28	12,41	77,44	13,73	196
	Каша гречневая	90	2,35	4,79	25,29	157,4	-	215
	Свежий помидор	50	0,26	0,07	1,39	84,12	14,52	442
	Кисель из фруктов	180	0,12	-	18,59	70,47	4,44	118
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,9	-	92
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,06	38,6	-	74
Полдник:	Кефир	180	5,7	4,9	7,9	104,0	1,68	63
	Пряник	40	2,4	1,4	1,4	167,9	-	203
Итого за 6 день:		1328	55,59	54,79	149,77	1324,6	58,26	

Сезон: лето. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: вторая. День: вторник (7)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200	7,26	9,28	27,41	197,53	1,9	490
	Чай с сахаром	180	0,08	-	11,01	45,75	-	75
	Хлеб с маслом	30/8	1,72	8,67	8,67	119,74	-	143
2-ой завтрак	Сок яблочный	125	1,0	-	23,4	94,0	4,0	71
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	18,6	11,88	16,68	194,65	13,0	6
	Котлеты рыбные	70	14,90	7,36	11,28	168,55	1,9	19
	Картофельное пюре	110	4,74	4,15	33,06	145,37	36,4	140
	Свежий огурец	50	0,28	0,04	0,72	67,67	14,52	443
	Компот из фруктов	180	0,14	-	22,1	82,29	5,6	198
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,9	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	16,8	76,3	-	160
Полдник:	Шанежка картофельная	80	10,3	7,28	46,82	317,9	0,4	52
	Молоко	180	5,4	6,2	9,2	99,0	2,1	98
Итого за 7 день:		1529	69,25	55,62	229,73	1669,65	79,82	

Сезон: лето. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: вторая. День: среда (8)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	7,26	8,62	27,41	197,53	1,9	47
	Чай с сахаром	180	0,08	-	11,01	45,75	-	75
	Хлеб с маслом, сыр	25/5/10	4,33	7,1	8,45	114,1	0,28	94
2-ой завтрак	Напиток витаминизированный	125	0,65	-	16,55	60,5	2,9	83
Обед:	Бульон из кур, с яйцом и гречками	250	5,43	5,13	16,64	136,34	4,8	163
	Запеканка картофельная с мясом	120	16,05	16,05	11,53	300,99	2,5	17
	Свежий помидор	50	0,26	0,07	1,39	84,12	14,52	442
	Кисель из фруктов	180	0,12	-	18,59	70,47	4,44	118
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,9	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	16,8	76,3	-	160
Полдник:	Булочка «веснушка»	80	6,7	8,17	46,52	275,1	0,7	80
	Какао	180	4,26	5,06	14,55	163,65	1,0	58
Итого за 8 день:		1473	49,97	50,96	202,04	1585,75	33,04	

Сезон: лето. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: вторая. День: четверг (9)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Суфле творожное с повидлом	120	23,92	15,53	55,1	268,93	0,86	105
	Чай с сахаром	180	0,08	-	11,01	45,75	-	75
	Хлеб с маслом	30/8	1,72	8,67	8,67	119,74	-	143
2-ой завтрак	Яблоко	70	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
Обед:	Борщ с капустой	250	20,29	14,73	25,05	249,83	29,61	130
	Куры отварные	70	27,3	27,5	1,05	361,5	-	18
	Картофельное пюре	110	4,74	4,15	33,06	145,37	36,4	140
	Свежий огурец	50	0,28	0,04	0,72	67,67	14,52	443
	Компот из фруктов	180	0,14	-	22,1	82,29	5,6	198
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,9	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	16,8	76,3	-	160
Полдник:	Печенье	30	3,8	4,0	37,3	206,0	-	66
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	4,0	71
Итого за 9 день:		1458	89,38	75,38	276,68	1898,52	105,59	

Сезон: лето. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: вторая. День: пятница (10)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Суп вермишелевый молочный	250	9,59	11,33	33,09	273,24	1,8	275
	Чай с сахаром	180	0,08	-	11,01	45,75	-	75
	Хлеб с маслом, сыр	25/5/10	4,33	7,1	8,45	114,1	0,28	94
2-ой завтрак	Сок яблочный	125	1,0	-	23,4	94,0	4,0	71
Обед:	Свекольник со сметаной	250	9,81	9,54	22,44	188,76	21,41	68
	Тефтели мясные	70	22,75	17,72	7,72	273,1	2,4	283
	Каша рассыпчатая пшеничная	90	2,35	4,79	25,29	157,4	-	486
	Свежий помидор	50	0,26	0,07	1,39	84,12	14,52	442
	Кисель из фруктов	180	0,12	-	18,59	70,47	4,44	118
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,9	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	16,8	76,3	-	160
Полдник:	Вафли	30	1,3	1,1	39,75	17,0	-	114
	Чай с сахаром	180	0,04	-	11,01	45,75	-	75
Итого за 10 день:		1455	5,46	52,41	221,54	1503,89	48,85	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС № 19
Ст. Смоленской МО Северский район
_____Ткачева О.А.
Приказ № _____ от

Приложение №

03 – 32

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10 – ти дневное меню**

МБДОУ ДС № 19 ст. Смоленской МО Северский район
на летний период с 31.05.2017 г. по 31.08.2017 г.
для детей в возрасте от 3 – х лет

2017 г.