

Сезон: осень. 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	6,11	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
	Икра кабачковая	50	0,63	5,01	5,01	41,7	5,01	164
	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	75
Обед:	Суп рыбный с картофелем	250	18,36	4,05	27,02	150,91	4,11	250
	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
	Соленый помидор	50	1,68	-	0,36	9,6	3,0	87
	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:		1378	68,15	58,72	183,78	1323,58	43,73	

Сезон: осень. 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	7,78	8,84	26,87	199,13	1,9	50
	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	Кефир	100	3,2	2,7	4,4	57,7	0,9	63
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	11,11	10,31	29,53	120,69	2,65	8
	Котлета рыбная	60	14,9	7,36	11,28	168,55	1,9	19
	Картофельное пюре	110	4,74	4,15	33,06	145,37	36,4	140
	Икра свекольная	60	0,27	0,05	1,05	75,9	14,52	182
	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:	Гренка с сыром	40	6,15	8,16	12,7	146,42	0,25	54
	Сок	125	1,0	-	23,4	94,0	4,0	71
	Яблоко	70	0,28	-	6,42	25,3	10,6	75
Итого за 2 день:		1413	55,35	55,75	225,82	1295,7	76,66	

Сезон: осень. 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 пшенная 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, 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	75
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
	Соленый помидор	50	1,68	-	0,36	9,6	3,0	87
	Компот из сухофруктов	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
	Кефир	100	5,7	4,9	7,9	104,0	1,68	63
Итого за 3 день:		1378	68,39	56,67	191,0	1433,92	147,62	

Сезон: осень. 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 творожная	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
	Какао с молоком	180	4,26	5,06	14,55	163,65	1,0	58
	Хлеб с маслом	30/8	1,72	8,67	8,67	119,74	-	143
2-ой завтрак	Кефир	100	5,7	4,9	7,9	104,0	1,68	63
Обед:	Бульон из кур с яйцом и гренками	250	5,43	5,13	16,64	136,34	4,8	163
	Плов из кур	170	21,82	27,94	466,09	456,09	4,03	323
	Соленый огурец	50	1,02	-	1,08	11,4	-	67
	Кисель 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:	Молоко	180	5,4	6,2	9,2	99,0	2,1	98
	Печенье	30	3,8	4,0	37,3	206,0	-	66
	Яблоко	70	0,28	-	6,42	26,3	10,6	75
Итого за 4 день:		1458	77,24	80,79	642,06	1867,98	30,81	

Сезон: осень. 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)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 5								
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, 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	75
Обед:	Рассольник	250	9,81	9,54	22,44	188,76	21,41	68
	Жаркое по - домашнему	170	19,13	22,77	26,58	308,29	34,43	173
	Соленый помидор	50	1,68	-	0,36	9,6	3,0	87
	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:	Вафли	30	1,3	1,1	39,75	170,0	-	114
	Кефир	100	5,7	4,9	7,9	104,0	1,68	63
Итого за 5 день:		1330	54,9	54,67	202,04	1383,82	78,9	

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

Неделя: вторая. 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:	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
	Зеленый горошек	50	2,38	0,15	4,98	20,0	7,66	164
	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	250	21,51	10,03	20,76	203,08	14,16	243
	Котлета из говядины	60	22,75	17,72	7,72	273,1	2,4	10
	Каша пшеничная	90	2,35	4,79	25,29	157,4	-	215
	Салат из квашеной капусты	60	0,66	3,0	3,87	44,19	16,13	175
	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	25,5	101,36	0,88	59
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	16,8	76,3	-	160
Полдник:	Кефир	100	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:		1298	73,68	60,92	177,24	1636,81	53,51	

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

Неделя: вторая. 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 ячневая молочная	200	7,26	9,28	27,41	197,53	1,9	490
	Какао	180	4,26	5,06	14,55	163,65	1,0	58
	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	75
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	18,6	11,88	16,68	194,65	13,0	6
	Рыба тушеная с овощами, в томате	90	21,03	5,02	4,16	54,63	5,16	21
	Картофельное пюре	110	4,74	4,15	33,06	145,37	36,4	140
	Соленый помидор	50	1,68	-	0,36	9,6	3,0	87
	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:	Шанежка картофельная	80	5,37	3,28	26,69	171,13	0,8	572
	Кефир	180	5,7	4,9	7,9	104,0	1,68	63
Итого за 2 день:		1490	78,2	51,43	193,67	1388,63	78,26	

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

Неделя: вторая. 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 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	30/8	1,72	8,67	8,67	119,74	-	143
2-ой завтрак	Кефир	100	5,7	4,9	7,9	104,0	1,69	63
Обед:	Суп Гороховый	250	8,2	3,5	29,7	186,6	2,65	9
	Тефтели из говядины	70	22,75	17,72	7,72	273,1	2,4	283
	Картофельное пюре	110	4,74	4,15	33,06	145,37	36,4	140
	Соленый огурец	50	1,02	-	1,08	11,4	-	67
	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:	Вафли	30	1,3	1,1	39,75	170,0	-	114
	Напиток	125	0,75	-	17,55	70,5	3,0	83
	Яблоко	70	0,28	-	6,42	26,3	10,6	75
Итого за 3 день:		1463	58,77	49,42	241,77	1569,78	64,24	

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

Неделя: вторая. День: четверг (4)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
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	Кефир	100	5,7	4,9	7,9	104,0	1,68	63
Обед:	Борщ	250	20,29	14,73	25,05	249,83	29,61	130
	Куры отварные	70	27,3	27,5	1,05	361,5	-	18
	Каша пшеничная	90	2,35	4,79	25,29	157,4	-	215
	Соленый помидор	50	1,68	-	0,36	9,6	3,0	87
	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»	60	6,7	8,17	46,52	275,1	0,7	80
	Молоко	180	5,4	6,2	9,2	99,0	2,1	98
	Яблоко	70	0,28	-	6,42	26,3	10,6	75
Итого за 4 день:		1448	100,37	91,25	244,56	1432,45	52,99	

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

Неделя: вторая. День: пятница (5)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	7,16	8,36	33,73	178,3	1,8	467
	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	Кефир	100	5,7	4,9	7,9	104,0	1,68	63
Обед:	Свекольник	250	9,81	9,54	22,44	188,76	21,41	4
	Рагу из говядины	170	5,46	6,5	25,65	167,41	9,82	88
	Соленый огурец	50	1,02	-	1,08	11,4	-	67
	Компот из сухофруктов	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:	печенье	30	3,8	4,0	37,3	206,0	-	66
	Сок	125	1,0	-	23,4	94,0	4,0	71
	Яблоко	70	0,28	-	6,42	26,3	10,6	75
Итого за 5 день:		1355	43,61	41,16	232,28	1374,58	50,47	

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 осенний период с 1.09.2017 г. –по 30.11.2017 г.
для детей в возрасте от 3 – х лет**

2017 г.