

МЕТЕО

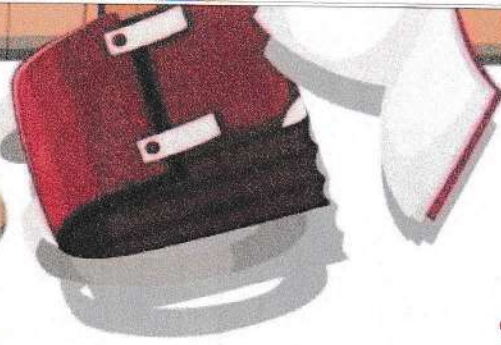
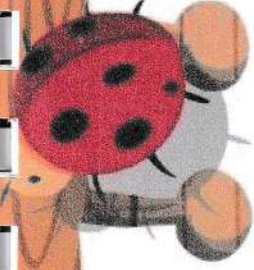
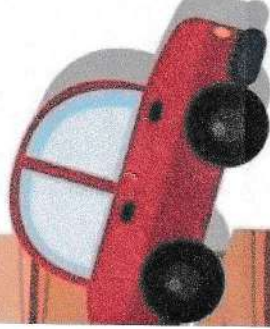
Примерное десятидневное

МБДОУ «Детский сад №4 «Радуга»

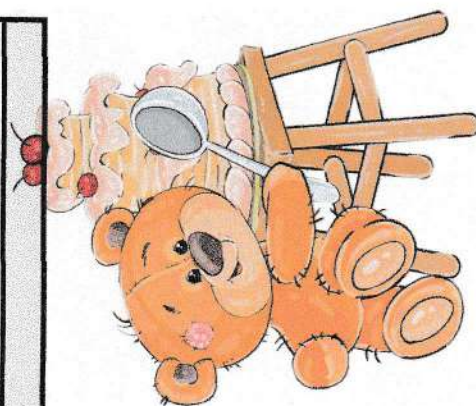
Утверждено:

Заведующий

Михайлова О.Ю.



время приема пищи	наименование продукта	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность ккал	№ Рецептуры
	1 день (понедельник)						
завтрак	Каша молочная геркулесовая	180	6	9,9	20,4	194,79	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,84	4,05	18	133,1	
	итого за завтрак		11,69	16,36	52,76	418,89	
2 завтрак	печенье	8	1,08	2,9	14,3	85,4	
	итого за 2 завтрак		1,08	2,9	14,3	85,4	
обед	Суп гороховый на к/м б-не	180	5,6	1,8	17,4	96	
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	22,02	6,79	19,95	259	
	Напиток сокодержажий	180	0,44	0,02	27,76	113	
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	
	итого за обед		30,4	9,15	85,04	564	
полдник	Гречка рассыпчатая с молоком	180	8,06	6,15	28,02	197,8	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,43	17,88	90,9	
	итого за полдник		10,92	6,6	55,89	328,7	
	итого за день		54,09	35,01	207,99	1396,99	



время приема пищи	наименование продукта	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ Рецептуры
	2 день (вторник)						
завтрак	Каша молочная "ассорти"	180	5,62	6,9	25,07	181,9	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	
	Бутерброд с сыром	30/4/14	2,84	4,05	18	133,1	
	итого за завтрак		8,52	10,97	53,06	355	
2 завтрак	Печенье	8	1,08	2,9	14,3	85,4	
	итого за 2 завтрак		1,08	2,9	14,3	85,4	
обед	Щи на кур б-не со сметаной	200	1,54	5,06	8,04	83,3	
	Котлета куриная	70	11,3	11,7	12,11	200,7	
	Макаронны отварные с овощами	100	5,08	6,14	24,7	182,5	
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	
	итого за обед		20,7	23,46	92,54	675,5	
полдник	Запеканка творожная	110	21,04	14,06	20,58	296	
	Сок	180	0,06	0,02	9,99	40	
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,43	17,88	90,1	
	итого за полдник		23,9	14,51	48,45	426,1	
	итого за день		54,2	51,84	208,35	1542	



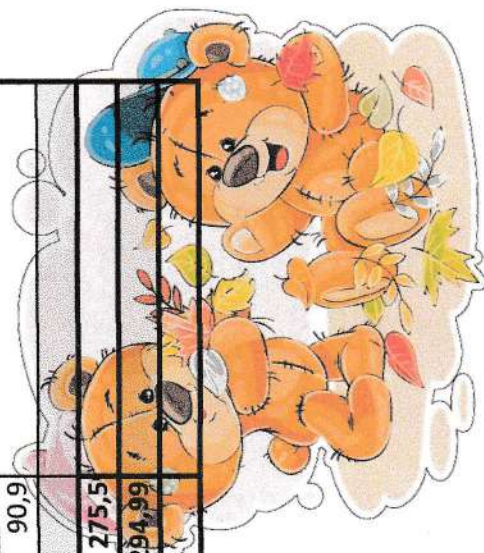
время приема пищи	наименование продукта	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность ккал	№ рецептуры
	3 день (среда)						
завтрак	Суп молочный гречневый	180	5,59	4,75	25,11	165,6	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,84	4,05	18	133,1	
	итого за завтрак		12,23	12,1	58,71	405,5	
2 завтрак	Печенье	8	1,08	2,9	14,3	85,4	
	итого за 2 завтрак		1,08	2,9	14,3	85,4	
обед	Суп вермишелевый со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49	
	Рыба тушеная с овощами	70	10,09	3,26	6,79	97	
	Рис отварной	90	4,63	8,4	30,72	254,4	
	Напиток сокодержающий	180	0,44	0,02	27,76	113	
	Хлеб ржаной	40	1,17	0,27	9,96	48	
	итого за обед		19,28	16,75	82,1	606,89	
полдник	Омлет с сыром	120	15,4	18,2	1,4	234,1	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,43	17,88	90,1	
	итого за полдник		18,26	18,65	29,27	364,2	
	итого за день		50,85	50,4	184,38	1461,99	



время приема пищи	наименование продукта	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность ккал	№ Рецептуры
	4 день (четверг)						
завтрак	Каша молочная манная	180	3,67	3,9	13,4	95,5	
	Чай с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,84	4,05	18	133,1	
	итого за завтрак		6,57	7,97	41,39	268,6	
2 завтрак	Печенье	8	1,08	2,9	14,3	85,4	
	итого за 2 завтрак		1,08	2,9	14,3	85,4	
обед	Суп перловый. на к/м б-не	200	13,3	15,7	27,5	317	
	Рубленые голубцы с мясом	150	13,6	13,3	5,6	228,3	
	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	
	итого за обед		29,4	29,7	76,91	738,9	
полдник	Булочка с повидлом	90	6,33	6	60,6	327,7	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	86	
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,43	17,88	90,1	
	итого за полдник		10,13	6,43	98,68	503,8	
	итого за день		47,18	47	231,28	1596,7	



время приема пищи	наименование продукта	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность ккал	№ Рецептуры
	5 день (пятница)						
завтрак	Каша молочная геркулесовая	180	6	9,9	20,4	194,79	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,84	4,05	18	133,1	
	итого за завтрак		11,69	16,36	52,76	418,89	
2 завтрак	Печенье	8	1,08	2,9	14,3	85,4	
	итого за 2 завтрак		1,08	2,9	14,3	85,4	
обед	Суп Шахтерский на мясном б-не	200	3,88	4,83	15,37	115,2	
	Котлета мясная	70	11,04	4,4	4,08	93,8	
	Макаронны отварные	100	3,69	3	17,7	112,6	
	Напиток сокодержажий	180	0,16	0,16	23,88	97,6	
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	
	итого за обед		21,11	12,93	80,96	515,2	
полдник	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	
	Яйцо	20	5,1	4,6	0,3	31	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,43	17,88	90,9	
	итого за полдник		10,4	9,24	42,62	275,5	
	итого за обед		44,28	41,43	190,64	1294,99	



время приема пищи	наименование продукта	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность ккал	№ Рецептуры
	6 день (понеделник)						
завтрак	Каша молочная манная	180	3,67	3,9	13,4	95,5	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,84	4,05	18	133,1	
	итого за завтрак		10,31	11,25	47	335,4	
2 завтрак	Печенье	8	1,08	2,9	14,3	85,4	
	итого за 2 завтрак		1,08	2,9	14,3	85,4	
обед	Суп с клецками на к/м б-не	200	3,05	4,45	14,15	118,13	
	Плов из отварн говяд	150	15,8	12,3	22,2	264	
	Напиток сокодержажий	180	0,16	0,16	23,88	97,6	
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	
	итого за обед		21,35	17,45	80,16	575,73	
полдник	Суп молочный с макаронами	180	5,43	5,04	16,4	132,84	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,43	17,88	90,1	
	итого за полдник		8,29	5,49	44,27	262,94	
	итого за день		41,03	37,09	185,73	1259,47	



время приема пищи	наименование продукта	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность ккал	№ Рецептуры
	7 день (вторник)						
завтрак	Каша молочная пшеничная	180	5,59	4,75	25,11	165,6	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/14	5,78	8,4	17,7	169,8	
	итого за завтрак		11,43	13,17	52,8	375,4	
2 завтрак	Печенье	8	0,4	0,4	9,8	47	
	итого за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	47	
обед	Суп "Харчо" на курин. б-не со сметан	200	4,97	6,19	21,3	152,84	
	Макаронны отвар. с овощ и мясом кур	160	5,08	6,14	24,7	182,5	
	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	
	итого за обед		21,01	22,38	80,01	528,94	
полдник	Запеканка творожная	100	21,04	14,06	20,58	296	
	Снежок/Йогурт	200	5,8	5	4,2	101,4	
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,43	17,88	90,1	
	итого за полдник		31	20,63	35,76	487,5	
	итого за день		67,58	59,86	189,98	1438,84	



время приема пищи	наименование продукта	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ Рецептуры
	8 день (среда)						
завтрак	Каша молочная геркулесов.	180	6	9,9	20,4	194,79	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	
	Бутерброд с маслом и тертым сыром	30/4/6	5,18	7,05	18	140	
	итого за завтрак		14,03	20,25	52,76	425,79	
2 завтрак	Печенье	8	1,08	2,9	14,3	85,4	
	итого за 2 завтрак		1,08	2,9	14,3	85,4	
обед	Суп перловый с мясом и смет.	200	7,62	5,06	10,93	104	
	Рыба под овощами	100	9,8	5,1	13,3	104	
	Картофельное пюре	100	3,3	5,1	4,2	151	
	Напиток сокоосодержащий	180	0,16	0,16	23,88	97,6	
	Хлеб ржаной	40	1,17	0,27	9,96	48	
	итого за обед		22,05	15,69	62,27	504,6	
полдник	Омлет	120	15,4	18,2	62,27	234,1	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,4	1,4	90,1	
	итого за полдник		18,26	18,62	73,66	364,2	
	итого за день		55,42	37,21	202,99	1379,99	



время приема пищи	наименование продукта	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ Рецептуры
	9 день (четверг)						
завтрак	Суп молочный гречневый	180	5,59	6,45	20,65	164,8	
	Чай с молоком	180	2,08	0,03	13,89	64,13	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,84	4,05	18	127,1	
	итого за завтрак		10,51	10,53	52,54	356,03	
2 завтрак	печенье	8	1,08	2,9	14,3	85,4	
	итого за 2 завтрак		1,08	2,9	14,3	85,4	
обед	Суп Крестьянский на к/м б. со сметаной	200	2,5	4,8	17,3	277	
	Капуста тушеная с мясом	180	19,7	15	13,65	269	
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	
	хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	
	итого за обед		24,98	20,36	78,64	755	
полдник	Булочка с повидлом	90	6,4	4,9	27,9	207,8	
	Сок	200	1	0	20,2	86	
	хлеб пшеничный	25	2,8	0,43	17,88	90,1	
	итого за полдник		10,2	5,33	65,98	383,9	
	итого за день		46,77	39,12	211,46	1580,33	



время приема пищи	наименование продукта	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ Рецептуры
	10 день (пятница)						
завтрак	Каша молочная рисовая	180	2,75	3,8	28,56	157,5	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,84	4,05	18	133,1	
	итого за завтрак		9,39	11,15	62,16	397,4	
2 завтрак	Печенье	8	1,08	2,9	14,3	85,4	
	итого за 2 завтрак		1,08	2,9	14,3	85,4	
обед	Свекольник на к/м б-не со сметаной	200	2,34	2,82	16,71	101	
	Гречка по-купечески	150	5,74	4,06	25,8	162	
	Напиток сокосодержащий	200	0,16	0,16	23,88	97,6	
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	
	итого за обед		10,58	7,58	86,32	456,6	
полдник	Макароны отварные	180	5,43	5,04	16,4	132,84	
	Яйцо	20	5,1	4,6	0,3	31	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,43	17,88	90,1	
	итого за полдник		13,39	10,09	44,57	293,94	
	итого за день		34,44	31,72	207,35	1233,34	

