

Утверждаю :

Заведующий МБДОУ детский сад № 387

 / Тишковская Е.А./

Пр. № 24 от 01.09.2018г.

Примерное десятидневное меню

МБДОУ детский сад № 387
Екатеринбург

Меню день 1

Детский сад № 387

Блюдо	Энергетическая ценность,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
<u>7.16/4</u> Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 200гр	186,84642	4,89500	6,50774	23,14877	200,000
<u>7.175/1</u> Батон с маслом с сыром 40/5/9	158,59774	5,22774	7,68217	19,95245	51,000
<u>7.12/10</u> Чай с молоком 200 гр	95,15226	2,56934	2,74896	13,25698	200,000
Итого:	440,59642	12,69208	16,93887	56,35820	451,000
10:00					
<u>7.031-4</u> Сок фруктовый 150 г	73,77358	0,79481	0,15896	16,05519	150,000
Итого:	73,77358	0,79481	0,15896	16,05519	150,000
Обед					
<u>7.30/1</u> Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	100,7496	0,84811	8,02840	6,60745	60,000
<u>7.043с-1/</u> Суп овощной с мясом со сметаной ..	116,11123	2,77387	5,10142	13,32840	250,000
<u>7.21/8</u> Тефтели из мяса говядины в молочном соусе 80 гр.	196,55057	12,31830	13,05066	2,19066	80,000
<u>7.076-1</u> Каша гречневая рассыпчатая 150г	189,70000	4,71962	6,32406	28,99783	150,000
<u>7.115/1</u> Компот из сухофруктов.	53,63208	0,48877	0,02642	17,09972	200,000
<u>7.002-1</u> Хлеб ржаной 30 гр.	61,47170	2,22283	0,40415	14,07792	30,000
<u>7.062</u> Хлеб пшеничный 40 гр	91,52830	3,01132	0,35660	19,85094	40,000
Итого:	822,00124	26,38282	33,29171	102,15292	810,000
Уплотненный полдник					
<u>7.082-2</u> Снежок 180 г	150,39443	4,66519	5,74170	19,55783	180,000
<u>7.17/5/2</u> Пудинг из творога 120 гр	417,01434	16,41830	23,34387	24,82094	120,000
<u>7.351</u> Сгущеное молоко 20 гр	66,08302	1,48670	1,75519	11,56349	20,000
<u>7.209-1</u> Пряник 30 гр	115,56604	1,57132	0,91660	25,43575	30,000
Итого:	749,05783	24,14151	31,75736	81,37801	350,000
Всего:	2 085,42907	64,01122	82,14690	255,94432	1 761,000

Меню-раскладка День 2

№ карты	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блю.
Завтрак						
7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	162,88717	3,87953	5,68632	20,33302	200,000
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	141,45962	4,69019	7,50066	15,92981	51,000
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,41604	2,79208	2,81604	16,80566	200,000
	Итого:	419,76283	11,36180	16,00302	53,06849	451,000
Второй завтрак						
7.201	Яблоко 180 гр	75,37075	0,66311	0,66311	19,56302	180,000
	Итого:	75,37075	0,66311	0,66311	19,56302	180,000
Обед						
7.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60 гр.	62,73830	0,44481	6,02745	2,18368	60,000
7.н145/1	Щи вегетарианские со сметаной	61,60094	1,47925	3,13547	6,92406	250,000
7.355	Биточки рыбные	181,47000	17,29906	7,45528	7,04594	80,000
7.021	Картофельное пюре 150 гр	150,30547	3,19717	5,23415	19,95113	150,000
4,5\10	Компот	56,85000	0,00000	0,00000	14,97000	200,000
7.022/1	Хлеб ржаной 30 гр.	61,47170	2,22283	0,40415	14,07792	30,000
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	61,21500	2,01396	0,23849	13,27651	40,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
	Итого:	635,65141	26,65708	22,49499	78,42924	815,000
Уплотненный полдник						
7.40/8	Сосиски отварные 50 гр	180,17736	6,95509	14,14698	0,97934	50,000
7.2/6/3	Омлет запеченный или паровой - 100 гр.	162,60887	7,53717	11,93142	1,61264	100,000
7.022/2	Чай с лимоном	55,31321	0,04274	0,00443	12,95679	200,000
	Итого:	398,09944	14,53500	26,08283	15,54877	350,000
	Всего:	1 528,88443	53,21699	65,24395	166,60952	1 796,000

**Меню-раскладка
день 3**

№ карты	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.19/6	Суфле творожное 120 гр	389,94563	16,02379	23,93544	16,55728	120,000
7.351	Сгущеное молоко 20 гр	68,00777	1,53000	1,80631	11,90029	20,000
7.035	Батон с маслом	110,77282	2,38738	5,04544	16,39223	45,000
7.285	Какао с молоком	117,96777	3,49447	3,56699	16,46806	200,000
	Итого:	686,69399	23,43564	34,35418	61,31786	385,000
	Второй завтрак					
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	71,45631	0,76942	0,15388	15,54223	150,000
	Итого:	71,45631	0,76942	0,15388	15,54223	150,000
	Обед					
7.19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и	73,86369	1,27291	6,69388	2,46165	60,000
7.274/2	Суп крестьянский с мясом со сметаной ..	160,22447	6,68165	7,82971	12,57155	250,000
7.18/3	Рагу из овощей 150г	116,70136	2,60388	3,82864	17,23233	150,000
7.20/8	Тефтели из мяса говядины 80гр.	237,90544	14,19369	13,96524	8,07602	80,000
7.110	Компот из кураги	77,34951	0,48883	0,00000	18,74670	200,000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	63,26214	2,28757	0,41592	14,48796	30,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	68,53748	2,24019	0,26524	14,76738	20,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
	Итого:	797,84409	29,76872	32,99863	88,34359	795,000
	Уплотненный полдник					
7.023	Йогурт питьевой 150 г	142,65146	8,31563	5,32204	14,13660	150,000
7.174	Каша пшенная молочная с	196,71087	5,38301	7,48893	22,58515	200,000
7.103/3	Коржик из песочного теста 68 гр.	242,10485	5,70602	7,90680	31,25175	68,000
	Итого:	581,46718	19,40466	20,71777	67,97350	418,000
	Всего:	2 137,46157	73,37844	88,22446	233,17718	1 770,000

**Меню-раскладка
день 4**

№ карты	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак					
7.н162-1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом.	185,33143	5,23981	7,28886	22,65229
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	140,55238	4,62048	7,37610	16,08076
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,60190	2,79362	2,81600	16,83857
	Итого:	441,48571	12,65391	17,48096	55,57162
Второй завтрак					
7.305/1	Груша 180 гр.	90,72343	0,76524	0,57390	19,70533
	Итого:	90,72343	0,76524	0,57390	19,70533
Обед					
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	39,25705	0,56362	3,11600	2,54838
720/2/1	Суп-лапша на курином бульоне 0,250	111,65933	2,06219	3,86362	15,10057
7.1/9/1	Мясо кур отварное (порци., без кости) 80 гр	209,28905	14,51648	13,70857	0,77200
7,8/3	Капуста тушеная 150г	105,44190	3,51705	2,85152	17,58210
7.072	Компот из чернослива и изюма	79,22190	0,19267	0,00000	19,03629
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	62,05714	2,24400	0,40800	14,21200
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	3,02552	0,35829	19,94457
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	699,32637	26,12153	24,30600	89,19591
Уплотненный полдник					
7.4/7/2	Рыба, тушеная с овощами 80 гр.	126,73971	9,93705	6,61505	3,93848
7.63с-1/2	Картофель отварной 100 гр	104,36571	1,91295	2,54733	16,65771
7.354/5	Чай с сахаром	49,81143	0,00000	0,00000	11,82362
	Итого:	280,91685	11,85000	9,16238	32,41981
	Всего:	1 512,45236	51,39068	51,52324	196,89267

Меню день 5
детский сад № 387

	Блюдо	Энергетическая ценность,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак						
<u>7.н080-1</u>	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	214,99277	6,49074	8,13564	28,03894	200,000
<u>7.175/1</u>	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,85234	5,44436	7,73638	21,36000	51,000
<u>7.285</u>	Какао с молоком	112,15064	3,21862	3,26479	15,99691	200,000
	Итого:	491,99575	15,15372	19,13681	65,39585	451,000
10:00						
<u>7.031-4</u>	Сок фруктовый 150 г	69,73404	0,75000	0,15000	15,15000	150,000
	Итого:	69,73404	0,75000	0,15000	15,15000	150,000
Обед						
<u>7.4/1</u>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	70,38745	1,02596	4,08596	8,18032	60,000
<u>7.н282/1</u>	Свекольник на мясном бульоне	139,88191	4,99213	3,60138	19,72723	250,000
<u>7.н041/1</u>	Запеканка картофельная с отварным мясом .	361,94404	23,32404	22,99691	27,70309	230,000
<u>7.6/11/1</u>	Соус сметанный 30 гр	32,03989	0,35394	2,42617	1,18628	30,000
<u>7.15/10</u>	Напиток из шиповника 200 гр	90,95745	0,47936	0,00000	21,81266	200,000
<u>7.002-1</u>	Хлеб ржаной 30 гр.	54,87766	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
<u>7.050</u>	Хлеб пшеничный 20 гр	46,69149	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
<u>7.044</u>	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
	Итого:	796,77989	33,67543	33,65042	101,16958	825,000
Уплотненный полдник						
<u>7.180-1</u>	Рагу из овощей	234,58936	5,88447	3,48489	40,92457	150,000
<u>7.022/2</u>	Чай с лимоном	55,29202	0,04234	0,00436	12,93745	200,000
<u>7.148</u>	Шанежка с картофелем	270,28106	6,38372	4,32309	47,50266	80,000
	Итого:	560,16244	12,31053	7,81234	101,36468	430,000
	Всего:	1 918,67212	61,88968	60,74957	283,08011	1 856,000

Меню день 6
детский сад № 387

Блюдо	Энергетическая ценность,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
<u>7.127</u> Каша пшеничная молочная с маслом	199,46449	5,60701	7,87168	22,75000	200,000
<u>7.175/1</u> Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,63701	5,44439	7,73636	21,36000	51,000
<u>7.285</u> Какао с молоком	111,99888	3,21860	3,26486	15,99682	200,000
Итого:	476,10038	14,27000	18,87290	60,10682	451,000
10:00					
<u>7.031-4</u> Сок фруктовый 150 г	69,64486	0,75000	0,15000	15,15000	150,000
Итого:	69,64486	0,75000	0,15000	15,15000	150,000
Обед					
<u>7.11/1</u> Салат из морковью с яблоками и растительным маслом 60 гр.	63,93617	0,62505	4,08103	7,36093	60,000
<u>7.15/2/1</u> Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 0,250	270,09953	6,49664	15,73374	19,48757	250,000
<u>7.18/3</u> Рагу из овощей 150г	120,49673	2,58178	3,81505	18,06187	150,000
<u>7.14/8</u> Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	190,26224	11,36645	11,44710	5,50009	80,000
<u>7.6/10.</u> Компот из сухофруктов 200 гр.	57,38131	0,48879	0,02636	17,99075	200,000
<u>7.002-1</u> Хлеб ржаной 30 гр.	54,80748	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
<u>7.050</u> Хлеб пшеничный 20 гр	46,63178	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	803,61524	25,05871	35,64328	90,96121	790,000
Уплотненный полдник					
<u>7.082</u> Снежок 150 гр	101,61645	5,03196	5,75075	7,36822	180,000
<u>7.2/11/1</u> Соус молочный сладкий 30 гр	37,75757	0,71738	1,51860	4,46112	30,000
<u>7.н039-3</u> Запеканка творожная 120 гр	320,19421	15,27981	19,65374	11,45019	120,000
<u>7.209-1</u> Пряник 30 гр	105,98131	1,44000	0,84000	23,31000	30,000
Итого:	565,54954	22,46915	27,76309	46,58953	360,000
Всего:	1 914,91002	62,54786	82,42927	212,80756	1 751,000

Меню день 7

детский сад № 387

	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда,
	Завтрак					
7.066	Каша манная молочная со сливочным маслом	213,61113	5,97876	7,67381	26,77103	200,000
7.035	Батон с маслом	134,69278	3,16856	5,34979	21,79959	45,000
7.067	Кофейный напиток с молоком	140,36289	3,89227	3,97722	18,70196	200,000
	Итого:	488,66680	13,03959	17,00082	67,27258	445,000
	10:00					
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	75,87629	0,81701	0,16340	16,50361	150,000
	Итого:	75,87629	0,81701	0,16340	16,50361	150,000
	Обед					
7.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60 гр.	63,18000	0,95649	4,02536	6,87515	60,000
7.165-1/3	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	195,30381	8,39691	8,50278	17,31320	250,000
7.4/7/2	Рыба, тушеная с овощами 80 гр.	125,09825	10,28680	4,31206	3,86804	80,000
7.047	Пюре розовое	133,50124	2,65887	4,62691	18,14227	150,000
7.110	Компот из кураги	77,17010	0,48876	0,00000	18,69268	200,000
7.002-1	Хлеб ржаной 30 гр.	67,17526	2,42907	0,44165	15,38412	30,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	100,02062	3,27505	0,38784	21,58948	20,000
	Итого:	761,44928	28,49195	22,29660	101,86494	790,000
	Уплотненный полдник					
7.9/8/2	Печень по-строгановски 80 гр.	150,58237	10,95186	9,28505	1,66258	80,000
7.н151-8	Макаронные изделия отварные	172,10206	4,31330	2,57526	29,99742	110,000
7.354/2	Чай с сахаром	38,29072	0,00000	0,00000	9,08175	200,000
7.298	Печенье 25 гр	115,68041	2,60000	1,30000	19,20000	25,000
	Итого:	476,65556	17,86516	13,16031	59,94175	415,000
	Всего:	1 802,64793	60,21371	52,62113	245,58288	1 800,000

Меню день 8

детский сад № 387

№ технолог. карты	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блю
Завтрак						
<u>7.н043</u>	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	177,13333	4,66710	6,81559	21,20935	200,000
<u>7.175/1</u>	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,87140	5,44441	7,73645	21,36000	51,000
<u>7.067</u>	Кофейный напиток с молоком	116,10516	2,80355	2,81602	16,86591	200,000
	Итого:	458,10989	12,91506	17,36806	59,43526	451,000
10:00						
<u>7.312-4</u>	Фрукты 170гр	28,52860	0,59204	0,14796	5,55000	170,000
	Итого:	28,52860	0,59204	0,14796	5,55000	170,000
Обед						
<u>7./12/1</u>	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом 60 гр	76,41290	0,74172	5,32312	5,49634	60,000
<u>7.043с-1</u>	Суп овощной с мясом со сметаной ..	135,71538	6,36968	7,69731	7,58667	250,000
<u>7.152/1</u>	Азу из говядины 200 гр	291,05237	22,66806	22,01054	16,24043	200,000
<u>4,5\10</u>	Компот	95,66355	0,69774	0,00000	25,83817	200,000
<u>7.002-1</u>	Хлеб ржаной 30 гр.	54,88387	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
<u>7.050</u>	Хлеб пшеничный 20 гр	46,69677	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
<u>7.044</u>	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
	Итого:	700,42484	33,97720	35,57097	77,72161	795,000
Уплотненный полдник						
<u>7.185/1</u>	Повидло.	38,38710	0,06140	0,00000	10,13763	15,000
<u>7.166</u>	Суфле творожное	396,67011	18,27978	22,25323	19,70065	150,000
<u>7.023-3</u>	Йогурт питьевой 200 г	171,62688	9,98398	6,38978	16,97280	200,000
<u>7.298</u>	Печенье 25 гр	115,73118	2,60000	1,30000	19,20000	25,000
	Итого:	722,41527	30,92516	29,94301	66,01108	390,000
	Всего:	1 909,47860	78,40946	83,03000	208,71795	1 736,000

Меню день 9

детский сад № 387

№ техног карты	Блюдо	Энергетиче ская ценность,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак						
7.н162-1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	187,41500	4,24411	6,56922	25,22522	200,000
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,93111	5,44433	7,73633	21,36000	51,000
7.285	Какао с молоком	112,20467	3,21856	3,26478	15,99689	200,000
	Итого:	464,55078	12,90700	17,57033	62,58211	451,000
10:00						
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	69,76667	0,75000	0,15000	15,15000	150,000
	Итого:	69,76667	0,75000	0,15000	15,15000	150,000
Обед						
7.288	Салат из помидоров 60 гр	80,49911	1,43811	3,69956	8,57378	60,000
7.н086-3	Суп гороховый со сметаной 250 гр	84,05144	1,80022	4,10411	9,02944	250,000
7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130	285,24900	18,73789	8,38122	28,26589	230,000
7.н347	Котлета из мяса куры 80 гр					
7.028	Компот из чернослива	75,67156	0,19456	0,00000	18,08722	200,000
7.002-1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,90333	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,71333	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
	Итого:	627,08777	25,67078	16,72489	86,51633	795,000
Уплотненный полдник						
7.61р/2	Суфле рыбное 70 гр.	135,24667	13,70789	4,73656	6,18822	80,000
7.н76 с	Капуста тушеная	168,13000	2,94911	6,05256	23,33900	130,000
7.087	Чай с лимоном.	51,48578	0,04233	0,00444	12,02933	200,000
	Итого:	401,57578	18,21933	10,97356	51,57655	430,000
	Всего:	1 562,98100	57,54711	45,41878	215,82499	1 826,000

Меню день 10

детский сад № 387

	Блюдо	Энергетическая ценность,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход
	Завтрак					
7.н038/6	Омлет натуральный 120 гр.	178,18355	9,42215	12,06925	3,02935	120,000
7,035	Батон с маслом	132,81290	3,10505	5,32505	21,36000	45,000
7.067	Кофейный напиток с молоком	116,10516	2,80355	2,81602	16,86591	200,000
	Итого:	427,10161	15,33075	20,21032	41,25526	365,000
	10:00					
7,303	Яблоко 170 гр	68,14355	0,59839	0,59839	17,65280	170,000
	Итого:	68,14355	0,59839	0,59839	17,65280	170,000
	Обед					
7.10/1	Салат из морковью с растительным маслом 60 гр.	80,33860	1,99387	4,50226	6,14312	60,000
7.н39с/4	Борщ с мясом со сметаной ..250 гр	171,73323	6,90409	8,28968	13,97409	250,000
7.256	Гуляш из отварного мяса (сад 80г)	120,21688	11,49839	10,05140	4,51677	80,000
7.021	Картофельное пюре 150 гр	150,15419	3,19699	5,19989	19,95086	150,000
7,6/10	Компот из сухофруктов 200 гр,	57,46129	0,48882	0,02645	17,99065	200,000
7.022-1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,88387	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,69677	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
	Итого:	681,48483	27,58216	28,60968	85,13549	790,000
	Уплотненный полдник					
7.4/4/1	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 180г	162,41742	4,12172	5,69290	19,96892	180,000
7.354/5	Чай с сахаром	73,78495	0,00000	0,00000	17,18075	200,000
7.150/1	Ватрушка с повидлом 80 гр	259,11925	4,70344	6,06312	41,00495	80,000
	Итого:	495,32162	8,82516	11,75602	78,15462	460,000
	Всего:	1 672,05161	52,33646	61,17441	222,19817	1 785,000