

Согласовано:
Совет по питанию
Протокол № 1 от января 2022 г.

Утверждаю:
Заведующий _____ О.В. Карачимова
Приказ № 58 от 10 января 2022 г.

10-дневное меню (сад)

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Яйцо отварное	40 г.	4,96	4,49	0,27	61,29	36
	Икра кабачковая консервированная	60 г.	1,20	5,50	4,80	73,50	55
	Чай с сахаром	190 г.	0,10	0,00	6,00	24,20	к/к
	Бутерброд с сыром и маслом	35 г.	2,14	6,81	0,04	70,49	3
2 завтрак:	Яблоко свежее	140 г.	0,50	0,50	12,90	62,00	7
Обед:	Борщ «Кубанский»	250 г.	5,90	5,60	17,10	143,00	56/1
	Плов с мясом	180 г.	8,70	10,80	26,40	238,90	10
	Салат из квашеной капусты	80 г.	1,40	3,10	4,90	54,90	40
	Компот из сухофруктов	190 г.	0,00	0,00	6,80	27,10	67
	Хлеб пшеничный	40 г.	2,59	2,59	15,91	84,73	35
	Хлеб ржаной	37,5 г.	3,32	0,33	38,16	168,93	35/1
Полдник:	Суп молочный вермишелевый	190 г.	7,50	7,00	29,50	210,90	33/1
	Кофейный напиток с молоком	190 г.	5,00	4,20	14,80	116,70	395
Итого за 1 день:			43,31	50,92	177,58	1336,64	

2 день

Завтрак:	Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	190 г.	7,40	7,10	34,70	232,60	190
	Чай с сахаром	190 г.	0,10	0,00	6,00	24,20	к/к
	Бутерброд с маслом	30 г.	0,03	4,13	0,04	37,40	№1
2 завтрак:	Кефир	170 г.	4,78	4,12	6,60	87,40	38
Обед:	Суп гороховый	250 г.	9,50	8,70	23,10	208,80	2/1
	Каша пшеничная вязкая	130 г.	3,61	2,97	21,23	125,98	184
	Бефстроганов из печени	60 г.	13,41	6,95	5,91	159,85	375
	Салат из свеклы и зеленого горошка	70 г.	8,10	2,48	22,84	145,71	33
	Компот из сухофруктов	190 г.	0,00	0,00	6,80	27,10	67
	Хлеб пшеничный	40 г.	2,59	2,59	15,91	84,73	35
	Хлеб ржаной	37,5 г.	3,32	0,33	38,16	168,93	35/1
Полдник:	Запеканка из творога со сгущенным	140 г.	4,40	3,50	30,30	170,50	224

	молоком						
	Какао с молоком	190 г.	5,30	4,50	14,00	117,80	433
Итого за 1 день:			62,54	47,37	225,59	1591	
3 день							
Завтрак:	Каша манная жидкая	190 г.	6,80	6,80	26,60	193,90	189
	Чай с сахаром	190 г.	0,10	0,00	6,00	24,20	к/к
	Бутерброд с сыром и маслом	35 г.	2,14	6,81	0,04	70,49	3
2 завтрак:	Кондитерские изделия (мармелад фруктовый)	40 г.	0,58	3,57	24,91	135,41	№90/2
	Сок фруктовый	190 г.	0,95	0,19	18,81	81,70	442
Обед:	Суп с мясными фрикадельками	250 г.	7,25	11,64	10,11	174,19	111
	Рыба припущенная с овощами	60 г.	8,78	6,43	11,63	139,62	234
	Каша пшеничная вязкая	120 г.	2,78	3,06	16,92	106,28	184
	Помидор соленый	65 г.	0,57	0,00	1,25	7,28	40
	Компот из свежих яблок	190 г.	0,10	0,10	9,10	39,20	31
	Хлеб пшеничный	40 г.	2,59	2,59	15,91	84,73	35
	Хлеб ржаной	37,5 г.	3,32	0,33	38,16	168,93	35/1
Полдник:	Омлет натуральный	85 г.	6,7	7,2	6,2	116,3	215
	Чай с молоком	190 г.	5,34	4,61	16,40	129,71	34
Итого за 1 день:			48	53,33	202,04	1471,94	
4 день							
Завтрак:	Суфле из печени	75 г.	16,35	8,43	5,92	180,04	273
	Кофейный напиток с молоком	220 г.	5,20	4,40	16,10	125,90	395
	Бутерброд с маслом	30 г.	0,03	4,13	0,04	37,40	1
2 завтрак:	Яблоко свежее	150 г.	0,6	0,6	14,7	70,5	7
Обед:	Свекольник со сметаной	250 г.	10,80	14,00	18,60	243,10	48
	Жаркое домашнему	180 г.	9,80	12,80	18,20	227,50	276
	Салат из квашеной капусты	90 г.	1,60	4,10	5,30	67,40	40
	Кисель из напитка	190 г.	0,00	0,00	13,40	53,60	15
	Хлеб пшеничный	40 г.	2,59	2,59	15,91	84,73	35
	Хлеб ржаной	37,5 г.	3,32	0,33	38,16	168,93	35/1
Полдник:	Запеканка из творога со сметаной	110 г.	4,4	7,1	21,4	176,9	224
	Чай с сахаром	190 г.	0,1	0	8,0	31,9	к/к
Итого за 1 день:			54,79	58,48	175,73	1467,90	

5 день							
Завтрак:	Омлет натуральный	85 г.	6,7	7,2	6,2	116,3	215
	Чай с молоком	190 г.	5,34	4,61	16,40	129,71	34
	Бутерброд с маслом	30 г.	0,03	4,13	0,04	37,40	1
2 завтрак:	Сок фруктовый	190 г.	0,95	0,19	18,81	81,70	442
Обед:	Суп фасолевый	250 г.	1,89	6,47	14,58	124,32	50/1
	Куры отварные	45 г.	13,10	11,30	0,00	153,60	252
	Салат «Степной» из разных овощей	100 г.	1,90	4,20	10,50	89,00	30
	Компот из свежих яблок	190 г.	0,1	0,1	11,1	46,9	31
	Хлеб пшеничный	40 г.	2,59	2,59	15,91	84,73	35
	Хлеб ржаной	37,5 г.	3,32	0,33	38,16	168,93	35/1
Полдник:	Кондитерские изделия (печенье «Глаголики»)	40 г.	6,4	16,00	55,20	360,00	90/1
	Кофейный напиток с молоком	190 г.	4,78	4,12	12,76	108,40	395
Итого за 1 день:			47,1	61,24	199,66	1500,99	
6 день							
Завтрак:	Макароны с сыром	120 г.	5,88	6,18	20,54	161,86	206
	Чай с сахаром	190 г.	0,1	0	8,0	31,9	к/к
	Бутерброд с маслом	30 г.	0,03	4,13	0,04	37,40	1
2 завтрак:	Яблоко свежее	150 г.	0,6	0,6	14,7	70,5	7
Обед:	Борщ «Кубанский»	250 г.	6,7	8,0	21,7	187,8	56/1
	Котлеты рубленые с овощами	70 г.	10,34	11,64	1,69	152,65	278
	Каша пшеничная вязкая	130 г.	3,34	2,79	19,58	116,55	184
	Салат из квашеной капусты	80 г.	1,4	3,1	4,8	54,5	40
	Кисель из напитка	190 г.	0	0	16,3	65,2	14
	Хлеб пшеничный	40 г.	2,59	2,59	15,91	84,73	35
	Хлеб ржаной	37,5 г.	3,32	0,33	38,16	168,93	35/1
Полдник:	Каша рисовая вязкая	190 г.	6,01	6,70	24,60	183,86	184
	Какао с молоком	190 г.	5,3	4,5	16,0	125,5	433
Итого за 1 день:			45,61	50,56	202,02	1441,38	
7 день							
Завтрак:	Суп молочный геркулесовый	190 г.	5,09	8,38	14,23	153,78	53
	Чай с сахаром	190 г.	0,1	0	8,0	31,9	к/к
	Бутерброд с маслом	30 г.	0,03	4,13	0,04	37,40	1
2	Кефир	170 г.	4,8	4,2	6,6	87,4	38

завтрак:							
Обед:	Суп рыбный «Уха»	250 г.	10,60	3,17	10,08	111,63	59
	Каша гречневая	120 г.	4,3	3,5	19,2	125,2	414
	Гуляш из говядины	60/50 г.	10,44	12,10	5,03	171,17	259
	Салат из свеклы с огурцами солеными	70 г.	1,10	4,00	5,80	63,20	36
	Сок фруктовый	190 г.	0,95	0,19	18,81	81,70	442
	Хлеб пшеничный	40 г.	2,59	2,59	15,91	84,73	35
	Хлеб ржаной	37,5 г.	3,32	0,33	38,16	168,93	35/1
Полдник:	Сырники из творога	110/22 г.	17,83	11,34	24,20	272,97	231
	Чай с сахаром	190 г.	0,1	0	8,0	31,9	к/к
Итого за 1 день:			61,25	53,93	174,06	1421,91	
8 день							
Завтрак:	Суп молочный пшеничный	190 г.	7,5	7,3	31,7	222,3	45/1
	Чай с сахаром	190/5 г.	0,1	0	8,0	31,9	к/к
	Бутерброд с сыром и маслом	35 г.	3,5	7,8	10,8	128,2	3
2 завтрак:	Яблоко свежее	150 г.	0,6	0,6	14,7	70,5	7
Обед:	Суп гороховый	250 г.	8,94	7,32	22,99	193,79	2/1
	Запеканка из печени с рисом	130 г.	12,91	7,49	15,38	191,64	294
	Компот из сухофруктов	190 г.	0	0	8,7	34,8	67
	Салат из квашеной капусты с соленым огурцом	80 г.	1,20	3,0	4,60	52,70	40
	Хлеб пшеничный	40 г.	2,59	2,59	15,91	84,73	35
	Хлеб ржаной	37,5 г.	3,32	0,33	38,16	168,93	35/1
Полдник:	Кондитерские изделия (зефир весовой)	40 г.	1,22	0,90	60,69	248,26	90/3
	Какао с молоком	190 г.	5,30	4,50	14,00	117,80	433
Итого за 1 день:			47,18	41,83	245,63	1545,55	
9 день							
Завтрак:	Запеканка из творога со сметаной	110 г.	4,4	7,1	21,4	176,9	224
	Чай с молоком	190 г.	5,34	4,61	16,40	129,71	34
	Бутерброд с маслом	30 г.	0,03	4,13	0,04	37,40	1
2 завтрак:	Кондитерские изделия (пряник «Ирэк»)	40 г.	3,08	2,44	29,08	145,6	90
	Сок фруктовый	190 г.	0,95	0,19	18,81	81,70	442
Обед:	Рассольник на курином бульоне	250 г.	15,4	19,0	21,9	325,1	90

	со сметаной						
	Вермишель с рубленой курицей	160 г.	12,4	12,1	25,3	260,4	48
	Помидор соленый	65 г.	0,57	0,00	1,25	7,28	40
	Кисель из напитка	190 г.	0	0	16,3	65,2	14
	Хлеб пшеничный	40 г.	2,59	2,59	15,91	84,73	35
	Хлеб ржаной	37,5 г.	3,32	0,33	38,16	168,93	35/1
Полдник:	Каша манная жидкая	190 г.	6,80	6,72	26,48	194,0	189
	Чай с молоком	190 г.	5,34	4,61	16,40	129,71	34
Итого за 1 день:			60,22	63,82	247,43	1806,66	
10 день							
Завтрак:	Пюре картофельное	130 г.	2,65	5,98	14,96	124,60	335
	Чай с сахаром	190 г.	0,1	0	8,0	31,9	к/к
	Бутерброд с маслом	30 г.	0,03	4,13	0,04	37,40	1
	Сельдь	70 г.	6,1	6	0	78,4	60
2 завтрак:	Яблоко свежее	150 г.	0,6	0,6	14,7	70,5	7
Обед:	Суп картофельный с крупой	250 г.	5,42	8,72	17,66	170,89	80
	Капуста тушеная с мясом	180 г.	12,44	14,77	8,78	219,40	92
	Компот из сухофруктов	190 г.	0	0	8,7	34,8	67
	Хлеб пшеничный	40 г.	2,59	2,59	15,91	84,73	35
	Хлеб ржаной	37,5 г.	3,32	0,33	38,16	168,93	35/1
Полдник:	Винегрет овощной	170 г.	3,07	2,32	17,75	105,76	45
	Чай с сахаром	190 г.	0,1	0	8,0	31,9	к/к
	Яйцо отварное	40 г.	4,96	4,49	0,27	61,29	36
Итого за 1 день:			41,38	49,93	152,93	1220,5	
Итого за весь период:			511,38	531,41	2002,67	14804,47	
Среднее значение за период:			51,13	53,14	200,26	1480,45	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			13,8	32,1	54,1		