

Утверждаю директор ГБОУ СОШ с. Рысайкино _____ Андреева Л. В.

10 дневное меню СП « Детский сад Берёзка»

Понед.	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	132	200	6	8,2	29,3	215
	Какао с молоком	117	180	5,58	5,76	20,12	170,84
	Печенье		12	0,99	0,99	9,25	58,2
			392	12,57	14,95	58,67	444,04
Обед	Суп из курицы с дом. лапшой	47	200	6,08	8,67	13,8	154,1
	Рис отварной с сл. маслом	192	130	3,2	4,6	32	185,9
	Сосиски отв. том- смет соус	275/119	50/30	5.91	13.02	2,44	151.93
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4.1	0.64	19,2	9,9
			650	19,69	26,93	90,15	590,76
Полдник	Пирог открытый с повидлом и присыпкой	459	70	4,88	5,3	38.72	218,4
	Чай с сахаром	264	180			15,29	62,4
	Йогурт		100	4,6	3,3	6,4	71
			350	9.48	8,6	60,41	325.9
Итого			1392	41,74	50,48	209,23	1360,7

Понед.	Наименование блюда	Выход блюд От 1г.- до 3 лет	Выход От 3 до 7	Ккал От 1 -3 лет	Ккал От 3 -7 лет
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	200	161,25	215
	Какао с молоком	150	180	142,37	170,84
	Печенье	12	12	58,2	58,2
		312	392	361,82	444,04
Обед	Суп из курицы с дом. лапшой	150	200	115,58	154,1
	Рис отварной с сл. маслом	100	130	143	185,9
	Сосиски отв. том- смет соус	50/20	50/30	140,26	151.93
	Компот из с\ф	150	180	74,11	88,93
	Хлеб пшен.	50	60	8,25	9,9
		520	650	481,2	590,76
Полдник	Пирог открытый с повидлом и присыпкой	60	70	187,2	218,4
	Чай с сахаром	150	180	52	62,4
	Йогурт	100	100	71	71
		310	350	310,2	325.9
Итого		1142	1392	1153,22	1360,7

Вторник	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев молочная с маслом	67	200	6,35	8.51	21.86	187
	Какао с молоком	117	180	3,62	3,98	17,91	117,86
	Пряники		30	1,65	1,5	23,61	114,6
			410	11.62	13,99	63,38	419,46
Обед	Борщ на м\к бульоне со смет.	28	200	7,92	5,82	10,98	128
	Тефтели мясо\круп в том. смет соусе.	106	70/30	9,64	6,49	4,47	118,73
	Макар. отв. с маслом	194	100	3,6	3,2	22	143,2
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4.1	0.64	19,2	9,9
				640	25,56	16,15	79,38
Полдник	Омлет	77	80	6,28	7,24	2,56	99,94
	Кисель фруктовый	233	180	2,25		25,2	101,88
	Мандарины		80	0,53		5,6	32,7
				340	9,06	7,24	38,86
итого			1390	46,24	41,5	189,25	1174,31

Вторник	Наименование блюда	Выход блюд От 1г.- до 3 лет	Выход От 3 до 7	Ккал От 1 -3 лет	Ккал От 3 -7 лет
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев молочная с маслом	150	200	140,25	187
	Какао с молоком	150	180	98,22	117,86
	Пряники	30	30	114,6	114,6
		330	410	353,07	419,46
Обед	Салат из вареных овощей	40	60	47,65	71.48
	Борщ на м\к бульоне со смет.	150	200	96	128
	Тефтели мясо\круп в том. смет макар отв с маслом	50/20 100	70/30 130	84,81 110,15	118,73 143,2
	Компот из с\ф	150	180	74,11	88,93
	Хлеб пшен.	50	60	8,25	9,9
			520	650	420,97
Полдник	Омлет	60	70	85,67	99,94
	Кисель фруктовый	150	180	84,9	101,88
	Мандарины	100	100	64,27	64,27
			310	350	234,84
Итого		1142	1392	1008,88	1199.19

среда	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.
Завтрак	Каша «Дружба» мол. с маслом	66	200	8,32	10,18	26,34	223,16
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,80	2,39	12,76	84
	Печенье		12	0,9	1,17	8,92	50,04
			392	12,84	15,33	53,17	391,06
Обед	Рассольник на м\к. бульоне	32	200	7,53	3,9	12,24	125,96
	Голубцы ленивые с мясом	150	180	12,94	14,92	13,83	210,3
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4,1	0,64	19,2	9,9
				650	24,97	19,06	76,29
Полдник	Блинчики с маслом	183	100/5	5,94	6,16	23,24	193,84
	Чай с сахаром	264	180			15,29	62,4
	Яблоко		110			6,4	71
			395	10,54	9,46	44,93	327,24
Итого			1302	48,35	43,85	174,39	1153,39

Среда	Наименование блюда	Выход блюд От 1г.- до 3 лет	Выход От 3 до 7	Ккал От 1 -3 лет	Ккал От 3 -7 лет
Завтрак	Каша «Дружба» мол. с маслом	150	200	167,37	223,16
	Кофейный напиток с молоком	150	180	70	84
	Печенье	12	12	50,04	50,04
		312	392	287,41	391,06
Обед	Рассольник на м\к. бульоне	150	200	94,47	125,96
	Голубцы ленивые с мясом	160	180	186,93	210,3
	Компот из с\ф	150	180	74,11	88,93
	Хлеб пшен.	50	60	8,25	9,9
		510	650	363,76	435,09
	Блинчики с маслом	100/5	100/5	193,84	193,84
Полдник	Чай с сахаром	150	180	52	62,4
	Яблоко	110	110	71	71
		365	395	316,84	327,24
		1187	1302	968,01	1153,39
Итого					

четверг	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	70	200	6,04	9,96	31,22	239,34
	Какао с молоком	117	180	3,62	3,98	17,91	117,86
	Хлеб пш. с маслом и сыром	3	20/5/10	3,81	8	11,6	117
			415	13,47	21,94	60,83	494,2
	Салат из капусты с яблок. с р.м.	18	60	0,82	4,07	18,04	55,6
Обед	Суп вермишелевый с курицей	55	200	5,04	5,49	14,73	123,96
	Гречка отв. с маслом	65	100	3,42	2,89	16,47	108,2
	Рыба запечённая	254	80	13.62	7.45	9.73	160
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4.1	0.64	19,2	9,9
			680	23,38	20,2	87,34	503,29
Полдник	Яичница с хлебом	227	80	9.88	13.49	6.09	184.62
	Кисель фруктовый	233	180	2,25		25,2	101,88
	Бананы		120	1,8	0,6	25,2	114
			380	13.21	14.09	56.49	400,50
Итого			1475	50.02	50,75	190,56	1377,99

Четверг	Наименование блюда	Выход блюд От 1г.- до 3 лет	Выход От 3 до 7	Ккал От 1 -3 лет	Ккал От 3 -7 лет
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	200	179,51	239,34
	Какао с молоком	150	180	98,22	117,86
	Хлеб пш. с маслом и сыром	20/5/10	20/5/10	117	117
		335	415	394,73	474,2
Обед	Салат из капусты с яблок. с р.м.	40	60	37,07	55,6
	Суп вермишелевый с курицей	150	200	92,97	123,96
	Гречка отв. с маслом	100	120	90,17	108,2
	Рыба запечённая	70	80	140	160
	Компот из с\ф	150	180	74,11	88,93
	Хлеб пшен.	50	60	8,25	9,9
		560	680	442,57	503,29
Полдник					
	Яичница с хлебом	70	80	161,18	184.62
	Кисель фруктовый	150	180	84,9	101,88
	Бананы	120	120	114	114
		340	380	360,08	400,50
Итого		1235,00	1475	1197,38	1377,99

пятница	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.
Завтрак	Верм . в молоке	33	200	6,6	9	20,64	187,04
	Какао с молоком	117	180	3,62	3,98	17,91	117,86
	Хлеб с маслом	1	20/5	1,22	3,78	7,31	68
			405	11,44	16,76	45,86	372,9
Обед	Суп гороховый на м\к бульоне	35	200	10,1	6,2	16,12	125,3
	Котлеты куриные , том. смет. соус	178	70 20	12.31 0.40	12.92 1.5	8.32 2.3	184.16 21.6
	Макар. отв. с маслом	194	130	3,6	3,2	22	190.24
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4.1	0.64	19,2	9,9
				660	30,95	24.46	90.65
Полдник	Ватрушка с повидлом	8	70	4.7	7.9	30.2	233
	Сок		200			36,4	117,35
			250	4.7		66,6	350,35
Итого			1315	47.09	49.12	203,11	1343,38

Пятница	Наименование блюда	Выход блюд От 1г.- до 3 лет	Выход От 3 до 7	Ккал От 1 -3 лет	Ккал От 3 -7 лет
Завтрак	Верм . в молоке	150	200	140,28	187,04
	Какао с молоком	150	180	98,22	117,86
	Хлеб с маслом	20/5	20/5	68	68
		325	405	306,5	372,9
Обед	Суп гороховый на м\к бульоне	150	200	93,98	125,3
	Котлеты куриные , том. смет. соус	60 20	70 20	157,85 21,6	184.16 21.6
	Макар. отв. с маслом	100	130	146,34	190.24
	Компот из с\ф	150	180	74,11	88,93
	Хлеб пшен.	50	60	8,25	9,9
			530	660	502,13
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	70	233	233
	сок	150	200	88,01	117,35
		220	270	321,01	350,35
Итого		1075	1335	1093,63	1343,38

понедел ник	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Ккал.
Завтрак	Каша пшённая молочная с маслом	70	200	7,44	8,07	35,28	243,92
	Кофейный напиток с молоком	396	180	2,57	1,74	18,59	100,8
	Хлеб со сгущ. молоком	101	20\10	2.24	1.01	15.27	81
			410	12.25	10.82	69.14	425.72
Обед	Салат из лука с зел. гор. с р\м.		60	1,46	2,36	4,28	35,7
	Щи из св. капусты на м\к бульоне со сметаной	30	200	7,52	5,06	7,38	86,26
	Гуляш из говядины	152	70	8,8	6,4	2,3	101,8
	Картофельное пюре	206	130	2.8	5.2	20	137
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4.1	0.64	19,2	9,9
			680	25,08	19,66	75,87	459,59
Полдник	Лепёшки сдобные	183	90	7	9,1	45,29	294
	Чай с сахаром	264	180			15,29	62,4
	Бананы		120	1.8	0.6	25.2	114
			390	8,8	9,7	85,78	470,4
Итого			1480	46,13	40,18	230,79	1355,71

Понедел ьник	Наименование блюда	Выход блюд От 1г.- до 3 лет	Выход От 3 до 7	Ккал От 1 -3 лет	Ккал От 3 -7 лет
Завтрак	Каша пшённая молочная с маслом	150	200	140,28	243,92
	Кофейный напиток с молоком	150	180	98,22	100,8
	Хлеб со сгущ. молоком	20/5	20\10	68	81
		325	410	306,5	425.72
Обед	Салат из лука с зел. гор. с р\м.	40	60	23,88	35,7
	Щи из св. капусты на м\к бульоне со сметаной	150	200	63,95	86,26
	Гуляш из говядины	60	70	87,26	101,8
	Картофельное пюре	100	130	105,38	137
	Компот из с\ф	150	180	74,11	88,93
	Хлеб пшен.	50	60	8,25	9,9
		550	680	359,83	459,59
Полдник	Лепёшки сдобные	70	90	233	294
	Чай с сахаром	150	180	52	62,4
	Бананы	120	120	114	114
		340	390	399	470,4
Итого		1215	1480	1065,33	1355,71

вторник	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	132	200	6	8,2	29,3	215
	Какао с молоком	117	180	3,62	3,98	17,91	117,86
	Пряники		30	1,65	1,5	23,61	114,6
			415	11,27	13,68	70,82	447,46
Обед	Суп из курицы с клёцками	43	200	5,0	1,7	17,1	114,8
	Куры запечённые с овощами	181	100	19,47	19,69	7,49	257,87
	Рис припущенный с маслом	192	100	2,6	4,0	27	143
	Компот из сухофруктов	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4,1	0,64	19,2	9,9
				640	31,57	26,03	93,5
Полдник	Яйцо вкрутую	209	40	5,1	4,6	0,7	63
	Хлеб с маслом	1	20/5	1,22	3,78	7,31	68
	Чай сладкий	264	180			15,29	62,4
	Яблоко		100	1,06		11,1	52,27
				345	7,98	8,38	34,4
Итого:			1400	50,82	48,09	198,72	1307,63

Вторник	Наименование блюда	Выход блюд От 1г.- до 3 лет	Выход От 3 до 7	Ккал От 1 -3 лет	Ккал От 3 -7 лет
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	200	161,25	215
	Какао с молоком	150	180	99,05	117,86
	Пряники	30	30	114,6	114,6
		330	415	374,9	447,46
Обед	Суп из курицы с клёцками	150	200	86,1	114,8
	Куры запечённые с овощами	80	100	206,3	257,87
	Рис припущенный с маслом	80	100	114,4	143
	Компот из сухофруктов	150	180	74,11	88,93
	Хлеб пшен.	50	60	8,25	9,9
		510	640	489,16	614,5
Полдник	Яйцо вкрутую	25	40	39,38	63
	Хлеб с маслом	20/5	20/5	68	68
	Чай сладкий	150	180	52	62,4
	Яблоко	100	100	52,27	52,27
		300	345	211,65	245,67
Итого		1240	1400	1075,71	1307,63

среда	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак	Каша «Дружба» мол. с маслом	66	200	8,32	10,18	26,34	223,16
	Кофейный напиток с молоком	396	180	2,57	1,74	18,59	100,8
	Хлеб с маслом	1	20/5	1,22	3,78	7,31	68
			405	12,11	15,7	52,24	391,96
Обед	Салат из свеклы с изюмом	20	60	0,95	4,0	15,13	96,26
	Суп картоф. на м\к бульоне	36	200	3,8	2,0	15,5	112,5
	Биточки сборные, том.смет. соус	178 (33)	80 20	15,46 0.40	15.05 1.5	6.03 2.3	221.49 21,6
	Макар . отв с маслом	194	130	3,6	3,2	22	163,9
	Компот из сухофруктов	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4.1	0.64	19,2	9,9
			710	28,71	26,39	102,87	714,58
Полдник	Блинчики со сгущ. молоком	183	100/10	7,01	7,62	35,26	217,13
	Сок		200			36,4	117,35
			310	7,01	7,62	71,46	334,48
Итого:			1425	47,83	49,71	226,57	1441,02

Среда	Наименование блюда	Выход блюд От 1г.- до 3 лет	Выход От 3 до 7	Ккал От 1 -3 лет	Ккал От 3 -7 лет
Завтрак	Каша «Дружба» мол. с маслом	150	200	167,37	223,16
	Кофейный напиток с молоком	150	180	70	84
	Хлеб с маслом	20/5	20/5	68	68
		325	405	305,37	391,96
Обед	Салат из свеклы с изюмом	40	60	64,17	96,26
	Суп картоф. на м\к бульоне	150	200	84,38	112,5
	Биточки сборные, том.смет. соус	70 20	80 20	193,8 21,6	221.49 21,6
	Макар . отв с маслом	100	130	126,08	163,9
	Компот из сухофруктов	150	180	74,11	88,93
	Хлеб пшен.	40	60	8,25	9,9
		570	710	572,39	714,58
Полдник	Блинчики со сгущ. молоком	100/10	100/10	217,13	217,13
	Чай сладкий	150	200	88,01	117,35
		260	310	305,14	334,48
Итого		1155	1425	1182,9	1441,02

Четверг	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.
Завтрак	Каша гречневая с маслом	186	150	7,6	6,8	37,3	245,9
	Молоко кипяченое		180	5,92	3,6	8,48	90
	Печенье		15	1,13	1,46	11,15	62,55
			345	14,65	11,86	56,93	398,45
Обед	Борщ на м\к бульоне со смет.	28	200	7,92	5,82	10,98	128
	Плов с мясом	163	200	14,9	18,6	38,1	372,19
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4.1	0.64	19,2	9,9
				640	27,32	25,06	90,99
Полдник	Манник	274	70	5,15	9,86	28,88	186,9
	Кисель фруктовый	233	180	2,25		25,2	101,88
	яблоко		100	1,06		11,1	52,27
				350	8,46	9,86	35,18
Итого			1335	50,43	46,78	183,1	1338,52

Четверг	Наименование блюда	Выход блюд От 1г.- до 3 лет	Выход От 3 до 7	Ккал От 1 -3 лет	Ккал От 3 -7 лет
Завтрак	Каша гречневая с маслом	130	150	213,11	245,9
	Молоко кипяченое	150	180	75	90
	Печенье	15	15	62,55	62,55
		295	345	350,66	398,45
Обед	Борщ на м\к бульоне со смет.	150	200	96	128
	Плов с мясом	150	200	279,14	372,19
	Компот из с\ф	150	180	74,11	88,93
	Хлеб пшен.	40	60	8,25	9,9
		490	640	457,5	599.02
Полдник	Манник	60	70	160,2	186,9
	Кисель фруктовый	150	180	84,9	101,88
	яблоко	100	100	52,27	52,27
		310	350	297,37	341,05
Итого		1095	1335	1105,53	1338,52

пятница	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	70	200	6,04	9,96	31,22	239,34
	Какао с молоком	117	180	3,62	3,98	17,91	117,86
	Пряники		30	1,65	1,5	23,61	114,6
			410	11,56	14,93	42,82	471,8
Обед	Суп крестьянский на м\к бульоне	37	200	8,01	5,49	11,88	114,09
	Жаркое с мясом	94	200	10,32	10,86	19,4	243,74
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4.1	0.64	19,2	9,9
			640	22,83	16,99	80,64	456,66
Полдник	Булочка с маслом и джемом		60/10\10	4,91	9,2	27,6	187.59
	Чай сладкий	264	180			15,29	62,4
	Конфеты		17	0,09	5,04	10,26	90
			267	5	14,24	53,15	339.99
Итого			1317	40,73	45.66	192,17	1268,12

	Наименование блюда	Выход блюд От 1г.- до 3 лет	Выход От 3 до 7	Ккал От 1 -3 лет	Ккал От 3 -7 лет
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	200	179,51	239,34
	Какао с молоком	150	180	98,22	117,86
	Пряники	30	30	114,6	114,6
		330	392	392,33	471,8
Обед	Суп крестьянский на м\к бульоне	150	200	102,68	114,09
	Жаркое с мясом	180	200	219,37	243,74
	Компот из с\ф	150	180	74,11	88,93
	Хлеб пшен.	40	60	8,25	9,9
		520	640	404,41	456.66
Полдник	Булочка с маслом и джемом	40/8/8	60/10\10	131,31	187.59
	Чай сладкий	150	180	52	62,4
	Конфеты	17	17	90	90
		223	267	273,31	339.99
Итого		1073	1349	1070,05	1268,12