

Примерное 10-дневное меню для детей специализированного структурного образовательного подразделения АО "УАПО"					
ДДОУ «Детский сад № 192»					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День 1					
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная «Артек», молочная	200	6,1	5,7	55,9	296
Цикорий на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93
Батон с маслом	40/5	6,7	9,6	13,2	167
Итого		15,6	18,1	83,8	556
2 ЗАВТРАК					
Сок	200	2,7	0,9	37	164
Итого		2,7	0,9	37	164
ОБЕД					
Салат из квашеной капусты	60	1,48	3,6	0,96	43,18
Рассольник домашний	200	0,24	0	1,26	5,7
Жаркое по-домашнему	100	19,28	21,2	18,16	340,8
Компот из сухофруктов	200	3,3	4,9	14,1	113
Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	40	3,5	0,55	20,15	96,5
Итого		29,36	30,43	64,57	644,38
ПОЛДНИК					
Кисломолочный продукт	170	4,9	0,08	6,4	44
УЖИН					
Рыба запеченая с морковью	120	8,7	9,2	33,9	248
Рисовая каша рассыпчатая	150	3,74	8,47	22,57	244,7
Чай с сахаром	200	0,2	0,03	9,3	37
Булка	20	1,58	0,2	10,38	47,2
Итого		14,22	17,9	76,15	576,9
Итого за день:		66,78	67,41	267,92	1985,28

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День 2					
ЗАВТРАК					
Каша гречневая, молочная	150/200	8	9,1	27,9	224
Какао с молоком	150/200	3,2	3,1	13,5	93
Батон с маслом	30/05 40/05	2,4	8,6	14,6	146
Итого		15,1	23,16	70,88	546
2 ЗАВТРАК					
Фрукты	180	2,7	0,9	37	164
Итого		2,7	0,9	37	164
ОБЕД					
Суп картофельный с горохом	150/200	9,52	5,28	12,24	133,58
Ленивые голубцы	80/120	14,3	19,6	2,8	245
Кисель из черники	150/200	0,19	-	26,39	104,6
Хлеб пшеничный	15/30	1,56	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	30/50	3,5	0,55	20,15	96,5
Итого		36,97	31,51	86,42	843,28
ПОЛДНИК					
Кисломолочный продукт	150/180	4,9	0,08	6,4	44
УЖИН					
Салат из моркови	40/60	0,6	2,7	8,7	60
Суфле из творога со сметаной		25,81	20,1	30,1	407
Чай с сахаром	150/200	0,2	0,03	9,3	37
Булка	15/20	1,58	0,2	10,38	47,2
Итого		21,14	10,45	64,73	427,8
Итого за день:		80,81	66,02	265	2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День 3					
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная, молочная	150/200	11,602	30,587	62,8	565
Цикорий на молоке	150/200	2,8	2,8	14,7	93
Батон с маслом	30/05 40/05	6,7	9,6	13,2	167
Итого		15,6	18,1	83,8	556
2 ЗАВТРАК					
Фрукты	180	2,7	0,9	37	164
ОБЕД					
Салат из свежих помидор	40/60	0,5	2,7	2,7	38
Щи со сметаной	150/200	2,1	3	14,4	94
Картофельное пюре	100/150	3,1	4,6	20,1	137
Котлеты из говядины	50/70	28,2	22,7	26,7	475
Компот из шиповника	150/200	0,19	-	25,86	102,5
Хлеб пшеничный	15/30	1,56	0,18	9,94	1,52
Хлеб ржаной	30/50	35	0,55	20,15	96,5
Итого		39,19	33,11	83,84	703,3
ПОЛДНИК					
Кисломолочный продукт	180	4,9	0,08	6,4	44
УЖИН					
Суп молочный	150/200	10,1	12,3	33,9	281
Пирожки с яблоком	50/70	4,2	3,7	30,7	173
Чай с сахаром	150/200	0,2	0,03	9,3	37
Булка	15/20	1,58	0,2	10,38	47,2
Итого		22,1	17,61	85,5	529
Итого за день:		76,07	69,72	290	2043,5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День 4					
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая, молочная	150/200	7,9	11,6	1,3	141
Какао с молоком	150/200	3,2	3,1	13,5	93
Батон с маслом, сыром	30/5/7 40/5/10	9,7	9,9	30,8	254
Итого				45,6	488
2 ЗАВТРАК					
Фрукты	180	2,7	0,9	37	164
ОБЕД					
Салат из квашенной капусты	40/60	0,4	-	1,6	7,8
Борщ со сметаной	150/200/10	11,01	13,94	10,7	206,8
Фрикадельки куриные	50/100	22,2	23,5	37,7	454
Макароны отварные	150/200	18,1	24,4	21,5	379
Компот из брусники	150/200	0,6	0,3	27	111
Хлеб пшеничный	15/30	1,56	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	30/50	3,5	0,55	20,15	96,5
Итого		30,06	30,33	104,79	807,5
ПОЛДНИК					
Кисломолочный продукт	180	4,9	0,08	6,4	44
УЖИН					
Салат из помидор	40/60	0,5	2,7	2,7	38
Картофельное пюре	100/150	3,1	4,6	20,1	137
Котлета рыбная	50/75	12,1	8,6	10,3	168
Чай с сахаром, лимоном	150/200	0,2	0,03	9,3	37
Булка	15/20	1,58	0,2	10,38	47,2
Итого		21,05	8,7	42,25	328
Итого за день:		75,912	82,298	281,34	2147,5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День 5					
ЗАВТРАК					
Каша манная	150/200	6,3	8,1	43,5	232
Цикорий на молоке	150/200	2,8	2,8	14,7	93
Батон с маслом	30/5 40/5	6,7	9,6	13,2	167
Итого		17,5	22,86	86,28	575
2 ЗАВТРАК					
Фрукты	180	2,7	0,9	37	164
Итого					
ОБЕД					
Салат из свеклы	40/60	0,8	4,9	4,8	66
Суп картофельный с рыбой	150/200	5,9	3	10	94
Гуляш	150/175	20,1	20,5	3,2	277
Гречневая каша рассыпчатая	120/150	11,2	7	46	296
Компот из кураги и изюма	150/200	1	0,05	27,5	110
Хлеб пшеничный	15/20	1,56	0,18	9,94	1,52
Хлеб ржаной	30/50	3,5	0,55	20,15	96,5
Итого		38,88	32,33	71,14	683
ПОЛДНИК					
Кисломолочный продукт	150/180	4,9	0,08	6,4	44
УЖИН					
Салат из моркови	80/80	1,87	3,1	7,5	63,5
Оладьи из творога	75/150	8,61	6,69	48,53	289
Булка	15/20	4,7	4,3	38,2	172
Чай с сахаром	150/200	0,2	0,03	9,3	37
Итого		13,6	17,33	53,1	383
Итого за день:		77,58	73,5	253,92	1849

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День 6					
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная «Артек», молочная	150/200	5	7,8	23,4	184
Цикорий с молоком	150/200	3,2	3,1	13,5	93
Батон с маслом	30/5 40/5	2,4	8,6	14,6	146
Итого		10,6	19,5	51,5	323
2 ЗАВТРАК					
Сок	200	0,005	-	0,117	0,47
Итого					
ОБЕД					
Рассольник ленинградский	150/200	1,8	5,7	12,5	107
Котлета из говядины	50/70	28,2	22,7	26,7	475
Сложный гарнир: картофельное пюре, капуста тушеная	100/150				137
	50/75 50/75	3,1 1,65	4,6 2,24	20,1 7,05	75
Компот из сухофруктов	150/200	0,14	-	25,03	105,4
Хлеб пшеничный	15/20	1,56	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	30/50	3,5	0,55	20,15	96,5
Итого		36,74	32,83	87,45	835
ПОЛДНИК					
Кисломолочный продукт	150/180	4,9	0,08	6,4	44
УЖИН					
Салат «Здоровье»	40/60	13,5	15,2	38,5	307
Французская ватрушка	70/90	6,1	11	29,4	241
Чай с сахаром	150/200	0,2	0,03	9,3	37
Булка	15/20	1,58	0,2	10,38	47,2
Итого		19,8	22,07	88	579,8
Итого за день:		74,74	75,38	270,35	1945,8

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День 7					
ЗАВТРАК					
Каша гречневая молочная	150/200	6,1	11	29,4	241
Какао с молоком	150/200	2,8	2,8	14,7	93
Батон с маслом	30/5/7 40/5/10	2,4	8,6	14,6	146
Итого		11,3	22,4	58,7	480
2 ЗАВТРАК					
Фрукты	180	2,7	0,9	37	164
Итого					
ОБЕД					
Салат из свежих помидор	40/60	0,5	2,7	2,7	38
Свекольник со сметаной	150/200	11,2	16,2	16,1	273
Плов с мясом	150/200	16,2	16,3	34,2	351
Компот из смородины с яблоком	150/200	0,2	0,1	17,2	68
Хлеб пшеничный	15/20	1,56	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	30/50	3,5	0,35	20,15	96,5
Итого		45,02	37,73	101,08	902,3
ПОЛДНИК					
Кисломолочный продукт	150/180	4,9	0,08	6,4	44
УЖИН					
Салат из свежей капусты	40/60	10,5	9,1	7,6	155
Рыбное суфле	60/80	0,7	0,05	6,3	28
Картофельное пюре	100/150	3,1	4,6	20,1	137
Чай с сахаром, лимоном	150/200	0,2	0,03	9,3	37
Булка	15/20	1,58	0,2	10,38	47,2
Итого		20,77	16,93	59,26	478,71
Итого за день:		84,69	78,04	262	2068

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День 8					
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная	150/200	11,602	30,587	62,8	565
Цикорий с молоком	150/200	3,2	3,1	13,5	93
Булка с маслом, сыром	30/5/7 40/5/10	6,7	9,6	13,2	167
Итого		17	21,66	57,98	369,8
2 ЗАВТРАК					
Фрукты	180	2,7	0,9	37	164
Итого					
ОБЕД					
Суп с клецками	150/200	5,1	5,3	13,6	112
Рагу овощное с мясом	150/175	20,1	20,5	3,2	277
Напиток из шиповника	150/200	0,19	-	25,86	102,5
Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	50	3,5	0,55	20,15	96,5
Итого		31,56	35,83	114	885
ПОЛДНИК					
Кисломолочный продукт	180	4,9	0,08	6,4	44
УЖИН					
Салат из помидор					
Омлет натуральный	60/90	5,6	6,6	26,4	264
Рогалик с повидлом		6,24	4,42	40,6	251
Чай с сахаром	150/200	0,2	0,03	9,3	37
Булка	20	1,58	0,2	10,58	47,2
Итого		13,75	15,63	51,28	428,7
Итого за день:		69,91	74,1	266,66	1891

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День 9					
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая, молочная	150/200	7,9	11,6	1,3	141
Какао с молоком	150/200	2,8	2,8	14,7	93
Батон с маслом	30/5 40/5	2,4	8,6	14,6	146
Итого		13	20,7	58,9	474
2 ЗАВТРАК					
Фрукты	180	2,7	0,9	37	164
ОБЕД					
Салат из квашеной капусты с яблоком	40/60	4,23	2,78	31,8	41,88
Суп рисовый с мясом	150/200	5,76	5,96	12,22	126
Рыба, запеченная с картофелем	165/230	20,5	15,6	17,3	293
Компот из вишни с яблоком	150/200	0,2	0,1	17,2	68
Хлеб пшеничный	15/20	1,56	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	30/50	3,5	0,55	20,15	96,5
Итого					
ПОЛДНИК					
Кисломолочный продукт	150/180	4,9	0,08	6,4	44
УЖИН					
Салат из помидор	40/60	12,1	8,6	10,3	168
Фрикадельки куриные	50/100	22,2	23,5	37,7	454
Макароны отварные	150/200	18,1	24,4	21,5	379
Чай с сахаром	150/200	0,2	0,03	9,3	37
Булка	15/20	1,58	0,2	10,58	47,2
Итого		18,18	17,18	49,72	402
Итого за день:		77,72	71,97	289,77	2093

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День 10					
ЗАВТРАК					
Каша манная с молоком	150/200	7,8	9,3	29,6	235
Цикорий с молоком	150/200	3,2	3,1	13,5	93
Булка с маслом, сыром	30/5/7 40/5/10	6,7	9,6	13,2	167
Итого					
2 ЗАВТРАК					
Фрукты	180	2,7	0,9	37	164
ОБЕД					
Щи со сметаной	150/200	2,1	3	14,4	94
Уч-почмак с мясом		15,6	14,2	36,3	338
Компот из сухофруктов	150/200	1	0,05	27,5	110
Хлеб пшеничный	15/20	1,56	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	30/50	3,5	0,55	20,15	96,5
Итого					
ПОЛДНИК					
Кисломолочный продукт	180	4,9	0,08	6,4	44
УЖИН					
Салат из свеклы с яблоком	40/60	0,5	3	5	49
Пудинг из творога со сгущенкой	100/150	20,6	12,4	64,9	450
Чай с сахаром	150/200	0,2	0,03	9,3	37
Булка	15/20	1,58	0,2	10,38	47,2
Итого					