

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель СП - д/с № 28 «Ёлочка»
ГБОУ СОШ № 22 г.о. Чапаевск



Ю.В. Горшкова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ НА 2 НЕДЕЛИ

СП – детский сад № 28 «Ёлочка»

ГБОУ СОШ № 22 г.о. Чапаевск Самарская область

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1. Понедельник / Первая неделя								
Завтрак	Яйцо отварное	40/40	5,08	4,6	0,28	63		213
	Батон с маслом, с сыром	20/6/15 40/8/25	8,07/ 11,78	12,05/ 16,37	11,55/ 22,58	186/283,61	0,2/0,3	3
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34/ 3,12	1,99/ 2,66	10,64/ 14,18	70/93,34	0,98/1,3	253
Второй завтрак	Сок	150/180	0,75/ 1	0	15,15/ 20,2	63,3/84,4	3/4	537
Обед	Рассольник с тушёнкой, со сметаной	150/4/ 200/5	3,28/ 4,1	4,8/ 7,16	16,76/ 20,93	116,11/145	6,57/8,2	33
	Макароны отварные	150/150	6,3	7,96	45,2	266,5	0	205
	Колбаса отварная	-/40	-/5,12	-/8,7	-/0,43	-/100,4	0	98
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/50,46	241
Полдник	Каша пшённая молочная	150/200	5,26/ 7,01	6,07/ 8,09	21,29/ 28,39	159,75/213	1,46/1,95	96
	Чай сладкий	150/200	0,05/ 0,07	0,015/ 0,02	7,88/ 10,51	31,58/42,11	0,02/0,03	263-264
Итого за первый день:			35,4/ 49,36	38,815/ 57,32	172,6/ 218,73	1159,34/1489,86	47,61/ 66,24	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2. Вторник / Первая неделя								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/200	4,42/ 5,9	3,75/ 5	23,4/ 31,2	144,9/193,2	0	96
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Какао с молоком	150/200	3,15/ 4,2	2,72/ 3,62	12,96/ 17,28	89/118,66	1,2/1,6	248
Второй завтрак	Ряженка	120/150	4,35/ 5,8	3,75/ 5	6,3/ 8,4	76/101,34	0,45/0,6	251
Обед	Свёкла варёная кусочком	20/30	0,6/ 0,75	0,04/ 0,05	6,51/ 8,39	28,77/36,96	4/5	
	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	150/4/ 200/5	1,13/ 1,88	3,61/ 6,05	6,15/ 10,25	61,7/102,8	7,97/9,95	110327-1
	Пудинг из мяса говядины	85/100	36,12/ 48,16	14,28/ 19,04	1,73/ 2,3	280/373,34	0,3/0,4	287
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/ 50,46	241
Полдник	Венгерка с творогом	60/90	4,8/ 5,6	3,69/ 4,3	20,98/ 24,48	156,3/182,3	0,26/0,3	314
	Чай сладкий	150/200	0,05/ 0,07	0,015/ 0,02	7,88/ 10,51	31,58/42,11	0,02/0,03	263-264
Итого за второй день:			60,5/ 81,33	38,05/ 51,62	140,64/ 190,52	1165,47/1573,25	49,58/ 68,34	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3. Среда/ Первая неделя								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	5,82/ 7,76	7,5/ 10	32,64/ 43,52	222/296	0,65/0,86	173
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Чай с молоком	150/200	2,66/ 3,54	2,33/ 3,1	11,31/ 15,08	76,99/102,66	1,19/1,58	261
Второй завтрак	Сок	150/180	0,75/1	0	15,15/20,2	63,3/84,4	3/4	537
Обед	Салат луковый	20/30	0,38/ 0,53	1,99/ 2,22	2,2/ 3,01	27,66/ 40,52		30
	Щи на м/к бульоне со сметаной	150/4/ 200/5	2,2/ 2,95	3,6/ 4,8	5,15/ 6,87	70,87/94,49	11,65/ 15,54	56
	Жаркое по-домашнему с овощами и говядиной	150/200	7,97/ 10,62	8,15/ 10,86	14,55/ 19,4	182,81/243,74	3,08/4,1	153
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/50,46	241
Полдник	Ватрушка или рулетик с джемом	60/90	4,54/6,8	4,07/6,1	25,3/37,9	157,11/235,67	0,22/0,33	417
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	233
Итого за третий день:			30,2/ 42,17	33,83/ 45,62	174,53/ 241,69	1144,46/1580,08	55,17/ 76,87	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4. Четверг / Первая неделя								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	6,12/ 8,16	7,38/ 9,84	26,7/ 35,6	198/264	0,38/0,5	93
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34/ 3,12	1,99/ 2,66	10,64/ 14,18	70/93,34	0,98/1,3	253
Второй завтрак	Напиток «Витаминный»	150/200	0,12/ 0,16	9,08/ 12,11	18,24/ 24,32	74,24/98,99	0,73/0,97	282
Обед	Суп куриный с вермишелью	150/200	6,58/ 10,75	6,46/ 10,82	11,99/ 23,24	140,86/234,59	1,5/2,1	142
	Гороховое пюре	100/130/ 50/70	30,4/ 45,6	7,2/ 10,8	50,5/ 75,75	391,5/587,25	0	18
	Рыбные биточки		7,02/ 9,83	3,45/ 4,83	3,69/ 5,16	68,67/96,14	0,25/0,35	134
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/ 50,46	241
Полдник	Пудинг творожно-манннй со сгущённым молоком	100/20/ 120/20	14,36/ 19,14	16,92/ 22,56	23,67/ 31,56	302,85/403,8	1,95/2,6	238
	Чай сладкий	150/200	0,05/ 0,07	0,015/ 0,02	7,88/ 10,51	31,58/42,11	0,02/0,03	263-264
Итого за четвёртый день:			72,87/ 105,8	58,69/ 82,18	208,04/ 298,03	1574,92/2242,82	41,19/ 58,31	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5. Пятница/ Первая неделя								
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	4,66/ 6,21	5,6/ 7,47	18,82/ 25,09	144/192	1,46/1,95	88
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Какао с молоком	150/200	3,15/ 4,2	2,72/ 3,62	12,96/ 17,28	89/118,66	1,2/1,6	248
Второй завтрак	Снежок	120/150	4,35/5,8	3,75/5	6/8	75/100	1,05/1,4	251
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150/4/ 200/5	5,94/ 7,92	4,36/ 5,82	8,23/ 10,98	96/128	9,37/12,5	27
	Капуста тушеная с куриным филе	150/200	9,18/ 12,9	15,6/ 21,27	15,74/ 22,21	241,3/333,65	29,52/39,9	534
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/50,46	241
Полдник	Салат из картофеля и сельди	100/150	5,82/ 8,73	8,46/ 12,69	2,1/ 3,15	108/162	5,88/8,82	36;55
	Чай сладкий	150/200	0,05/ 0,07	0,015/ 0,02	7,88/ 10,51	31,58/42,11	0,02/0,03	263-264
Итого за пятый день:			39,04/ 54,8	46,7/ 64,43	126,465/ 174,93	1082,1/1499,02	83,885/ 116,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6. Понедельник / Вторая неделя								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/200	4,42/ 5,9	3,75/ 5	23,4/ 31,2	144,9/193,2	0	96
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Какао с молоком	150/200	3,15/ 4,2	2,72/ 3,62	12,96/ 17,28	89/118,66	1,2/1,6	248
Второй завтрак	Сок	150/180	0,75/ 1	0	15,15/ 20,2	63,3/84,4	3/4	537
Обед	Щи «Донские» с рыбными консервами	150/200	5,16/ 6,88	5,04/ 6,72	8,6/ 11,46	100,35/133,8	5,46/7,28	87
	Картофельное пюре	150/150 -/40	3,05	5,24	18,06	142	14,36	206
	Колбаса отварная		-/5,12	-/8,7	-/0,43	-/100,4	0	98
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/ 50,46	241
Полдник	Крендель с сахаром	60/90	4,25/ 6,4	7,88/ 11,82	33,4/ 50,17	222/333	0	415
	Чай сладкий	150/200	0,05/ 0,07	0,015/ 0,02	7,88/ 10,51	31,58/42,11	0,02/0,03	263-264
Итого за шестой день:			26,71/ 41,59	30,835/ 49,66	174,18/ 237,02	1090,35/1570,17	59,42/ 77,73	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7. Вторник / Вторая неделя								
Завтрак	Вермишель молочная	150/200	4,53/ 6,04	4,2/ 5,6	13,68/ 18,24	110,7/147,6	0,7/0,92	160
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34/ 3,12	1,99/ 2,66	10,64/ 14,18	70/93,34	0,98/1,3	253
Второй завтрак	Ряженка	120/150	4,35/5,8	3,75/5	6,3/8,4	76/101,34	0,45/0,6	251
Обед	Салат луковый	20/30	0,38/ 0,53	1,99/ 2,22	2,2/ 3,01	27,66/ 40,52	0	30
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150/4/ 200/5	3,38/ 4,22	5,2/ 6,5	11,03/ 13,77	116,11/145	7,97/9,95	34
	Плов с мясом говядины	150/200	14,7/ 19,6	17,55/ 23,4	35,55/ 47,4	360,18/ 480,25	2,25/3	258
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/50,46	241
Полдник	Ватрушка с творогом	60/90	4,8/ 5,6	3,69/ 4,3	20,98/ 24,48	156,3/182,3	0,26/0,3	289
	Чай сладкий	150/200	0,05/ 0,07	0,015/ 0,02	7,88/ 10,51	31,58/42,11	0,02/0,03	263-264
Итого за седьмой день			40,41/ 53,95	44,58/ 58,24	162,99/ 217,7	1245,75/1655,06	48,01/66,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8. Среда / Вторая неделя								
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150/200	4,66/ 6,21	5,79/ 7,73	20,78/ 27,71	150,75/201	1,46/1,95	84
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Какао с молоком	150/200	3,15/ 4,2	2,72/ 3,62	12,96/ 17,28	89/118,66	1,2/1,6	248
Второй завтрак	Сок	150/180	0,75/1	0	15,15/20,2	63,3/84,4	3/4	537
Обед	Салат из свеклы с черносливом	40/50	0,63/ 0,78	2,07/ 2,59	7,86/ 9,83	52,6/65,75	3,45/4,32	28
	Суп картофельный на м/к бульоне	150/200	2,84/ 3,78	1,5/2	11,63/ 15,5	84,39/ 112,52	8,79/ 11,72	110330
	Голубцы ленивые с мясом говядины	150/200	13,26/ 17,68	8,52/ 11,36	18,8/ 25,06	205/273,34	18,78/25,04	151
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/50,46	241
Полдник	Омлет натуральный	60/80	7,21/ 9,01	10,01/ 12,51	1,79/ 2,24	125/156,25	0,39/0,49	110
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	233
Итого за восьмой день:			38,38/ 51,63	36,8/ 48,35	157,2/ 213,53	1113,76/1494,52	72,45/99,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9.								
Четверг / Вторая неделя								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	5,26/ 6,44	6,07/ 7,53	21,29/ 25,38	159,75/192	1,46/1,95	91
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Чай с молоком	150/200	2,66/ 3,54	2,33/ 3,1	11,31/ 15,08	76,99/102,66	1,19/1,58	261
Второй завтрак	Напиток «Витаминный»	150/200	0,12/ 0,16	9,08/ 12,11	18,24/ 24,32	74,24/98,99	0,73/0,97	282
Обед	Уха из рыбы	150/200	4,24/ 5,3	5,2/ 6,5	20,24/ 25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	41
	Картофель тушёный с куриным филе	150/200	7,97/ 10,62	8,15/ 10,86	14,55/ 19,4	182,81/243,74	3,08/4,1	142
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/ 50,46	241
Полдник	Лапшевник с творогом	100/150	10,16/ 13,54	10,02/ 13,36	27,05/ 36,06	239/318,7	0,33/0,44	211
	Чай сладкий	150/200	0,05/ 0,07	0,015/ 0,02	7,88/ 10,51	31,58/42,11	0,02/0,03	263-264
Итого за девятый день:			36,34/ 48,64	47,055/ 62,02	175,29/ 233,76	1174,39/1571,1	51,83/71,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10. Пятница / Вторая неделя								
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150/200	5,26/ 6,44	6,07/ 7,53	21,29/ 25,38	159,75/192	1,46/1,95	99
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34/ 3,12	1,99/ 2,66	10,64/ 14,18	70/93,34	0,98/1,3	253
Второй завтрак	Снежок	120/150	4,35/ 5,8	3,75/ 5	6/ 8	75/100	1,05/1,4	251
	Суп гороховый на м/к бульоне	150/200	6,34/ 8,8	4,12/ 6,85	17,51/ 22	118,87/ 180	4,83/ 6,1	36
	Суфле из куриного филе	85/100	22,2/ 29,6	10,5/ 14	7,35/ 9,8	219,3/292,4	3,15/4,2	183
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/50,46	241
Полдник	Салат овощной с фасолью	100/150	2,47/ 3,7	10,35/ 15,52	13,01/ 19,56	155,86/233,79	7,31/10,06	98
	Чай сладкий	150/200	0,05/ 0,07	0,015/ 0,02	7,88/ 10,51	31,58/42,11	0,02/0,03	263-264
Итого за десятый день:			48,895/ 66,5	42,99/ 60,12	138,415/ 187,14	1127,58/ 1556,24	54,18/ 75,5	

Итого за весь период:			428,745/ 595,77	418,345/ 579,56	1630,35/ 2213,05	11886,1/ 16217,47	563,325/ 777,37	
Среднее значение за период:			42,9/ 59,6	41,8/ 58	163/ 221,3	1189/ 1622	56,3/ 77,7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17,32% 17,59%	16,88% 17,11%	65,8% 65,3%			