

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №26 С.ВОЗНЕСЕНКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ДУВАНСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Утверждаю:

Заведующий А.В.Сафонова

«04» сентября 2017г.

Приказ №19/1



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	
День 3							
Завтрак: Суп молочный овощной	150	200	91	121	0,39	0,52	№30 п.с. 134
Чай с сахаром	150/12	200/15	42	52	0,0	0,0	№174 п.с. 685
Хлеб	30	40	71,67	95,56	0,0	0,0	
Обед: Рассольник домашний	150/5	200/5	74	95	4,03	5,37	№21 п.с. 132
Каша гречневая	120/4	150/5	158	198	0,68	0,85	№103 п.с. 297
Гуляш	40/40	45/45	148	166	0,37	0,38	№49 п.с. 141
К-т из свежих плодов	150	200	52	69	1,2	1,6	№293 п.с. 631
с\т из свеклы с изюмом	40	60	41,	62	0,26	0,39	
хлеб	40	60	95,56	143,34	0,0	0,0	
Полдник : Макароны отварные с маслом	150/4	200/5	150	196	0,0	0,0	№127 п.с. 332
Бутерброд с сыром	30\10	50\15	94	150	0,03	0,04	
Чай с сахаром	150/12	200/15	42	52	0,0	0,0	№174 п.с. 685
Итог за третий день :			1059,25	1399,9	6,96	9,15	
Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	
День 4							
Завтрак : Каша овсяная	150/4	200/5	185	247	0,39	0,53	№196 п.с. 311
Чай сахар + лимон	150/12/5	200/15/6	43	54	0,8	1,12	№176 п.с. 629
Хлеб	30	40	71,67	95,56	0,0	0,0	
Обед: Суп картофель-й с макаронными	150	200	67	89	3,96	5,28	№24 п.с. 140
Тефтели рыбные	50/20	75/30	121	191	1,9	2,84	№40 п.с 394
Капуста тушеная	120	150	90	113	19,8	24,7	№85 п.с. 534
Сок	150	180	97,92	119,59	0,9	3,6	
Хлеб	40	60	95,56	143,34	0,0	0,0	
Полдник : Котлета картофельная	150/3	200/3	235	320	13,2	17,6	№155 п.с. 230
Чай сахар + молоко	150/12	200/15	74	80	0,21	0,26	№175 п.с. 630
Итог за четвертый день :			1080,17	1452,49	41,15	55,93	

Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	
День 1							
Завтрак : Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	138	184	0,41	0,55	№194р.с. 311
Бутерброд с маслом	30/5	30/10	109	146	0,0	0,0	№1 п.с.1
Чай с сахаром	150/12	200/15	42	52	0,0	0,0	
Обед: Салат витаминный	40	60	35	53	2,52	3,78	№12 п.с. 40
Уря с птицей	150/20	200/30	109	213	0,3	0,49	№73 п.с. 17
Голубцы ленивые	180/20	200/30	191	208	0,8	1,15	№62 п.с. 160
Сок фруктовый	150	180	97,92	119,54	0,9	1,6	№185 п.с. 639
Хлеб	40	60	95,56	143,34	0,0	0,0	
Полдник : Зраза морковная с творогом	100/25	150/30	170	274	1,48	2,21	№159 п.с. 297
Печенье	15	30	65,57	131,13	0,0	0,0	
Чай сахар + молоко	150/12	200/15	74	80	0,21	0,26	№175 п.с. 630
Хлеб	10	20	23,89	47,78	0,0	0,0	
Итог за первый день :			1150,94	1651,79	13,24	20,08	
Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	
День2							
Завтрак : Суп молочный с овсяной крупой	150	200	83	111	0,39	0,52	№31 п.с. 160
Чай сахар + лимон	150/12/5	200/15/6	43	54	0,8	1,12	№176 п.с. 129
Хлеб	30	40	71,67	95,56	0,0	0,0	
Обед: Салат «Здоровье»	40	60	32	48	2,69	4,04	№33 п.с. 21
Уха с крупой	150/10	200/20	63	94	0,29	0,39	№33 п.с. 181
Котлета мясная	85/5	100/7	214	259	0,04	0,05	№51 п.с. 451
Горох отварной	150/3	150/3	214	214	0,0	0,0	№214
Хлеб	40	60	95,56	143,34	0,0	0,0	
Компот из сухофруктов	150	200	128	171	0,6	0,8	№185 п.с. 639
Полдник : Булочка	50	70	149	208	0,0	0,0	
Какао на молоке	150	200	70	100	0,39	0,52	№288 п.с. 15
Фрукты свежие	60	80	55,26	32,79	6	7,29	
Итог за второй день :			1218,49	1419,72	11,33	14,73	

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
--------------------	-------------	-------------------------	-----------	-------------

	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	
День 5							
Завтрак :Суп крестьянский с крупой	150/5	200/5	67	86	3,61	4,81	№29 p.c 134
Какао с молоком	150	200	70	100	0,39	0,52	№288 p.c 15
Хлеб завтрак + обед	70	100	167,23	238,9	0,0	0,0	
Обед: Щи со свежей капустой на м.к.б.	150/5	200/5	51	65	6,02	8,02	№19 p.c 124
	150	200	21	28	0,06	0,07	№34 p.c106
Макаронные с маслом	120/4	150/5	157	196	0,0	0,0	№127 p.c 332
Сосиска	47/2	66/3	109	153	0,0	0,0	№127 p.c 413
Томатный - соус	20	30	14	22	0,4	0,59	№236 p.c.593
Сок фруктовый	150	180	97,92	119,59	0,9	3,6	
Полдник : Омлет натуральный	60/4	90/5	103	148	0,01	0,02	№132 p.c 340
Печенье	15	30	65,57	131,13	0,0	0,0	
Молоко кипяченое	150	200	79	106	0,78	1,04	№280 p.c 697
Итог за пятый день :			1001,72	1293,62	12,17	18,67	
Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	
День 6							
Завтрак : Каша молочная пшеничная жидкая	150/4	200/5	187	250	0,4	0,53	№198 p.c. 311
Чай с сахаром	150/12	200/15	42	52	0,0	0,0	№174 p.c. 685
Обед: Уха рыбацкая	150/10	200/20	61	94	4,61	6,17	№69 p.c. 181
Зрза «Школьная»	60	75	121	151	0,0	0,0	№52 p.c. 159
Свекла тушеная	150	200	242	322	5,01	6,65	№88p.c536
Компот из сухофруктов	150	200	128	171	0,6	0,8	№185p.c. 639
Хлеб обед + завтрак	70	100	167,23	238,9	0,0	0,0	
Полдник : Оладьи со сгущенным молоком	75/15	150/30	204	407	0,1	0,19	№148 p.c. 280
Чай с сахаром	150/2	200/15	42	52	0,0	0,0	№174 p.c. 685
Свежие фрукты	70	75	64,47	69,08	7	7,5	
Итог за шестой день :			1258,7	1706,98	17,72	21.	

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
--------------------	-------------	-------------------------	-----------	-------------

	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	
День 7							
Завтрак : Суп молочный с крупой «Артек»	150	200	90	120	0,39	0,52	№75 п.с. 161
Бутерброд с сыром	30/10	50/15	94	150	0,03	0,04	№1 п.с.3
Чай сахар + лимон	150/12/5	200/15/6	43	54	0,8	1,12	№176 п.с. 629
Обед: Салат луковый	20	30	23	34	0,76	1,12	№18 п.с. 71
Борщ	150/5	200/5	61	79	4,77	6,36	№22 п.с. 110
Плов из курицы	150	200	341	433	0,52	0,77	№80 п.с. 429
Кисель	150	200	57	76	0,0	0,0	№300 п.с. 648
Хлеб	40	60	95,56	143,34	0,0	0,0	
Полдник : Запеканка капустная с маслом	100/5	150/8	120	183	1,12	1,68	№98 п.с. 287
Чай с молоком + сахар	150/12	200/15	74	80	0,21	0,26	№175 п.с. 630
Фрукты свежие	60	80	55,26	32,79	6	7,29	
Итог за седьмой день :			1053,82	1385,0	14,50	19,16	
Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	
День 8							
Завтрак : Каша молоч-я кукурузная жидкая	150/4	200/5	177	236	0,38	0,5	№204 п.с. 311
Н-к кофейный на молоке	150	200	66	87	0,39	0,52	№286 п.с. 14
Хлеб	30	40	71,67	95,56	0,0	0,0	
Обед: Винегрет овощ-й	40	60	23	34	5,08	7,61	№17 п.с. 71
Суп картофельный с клецками	150	200	44	59	2,76	3,68	№61 п.с. 38
Рыба припущенная	60	80	95	126	0,15	0,2	№78 п.с. 371
Картофель отварной	150/3	200/4	134	179	6,2	8,24	№139 п.с. 203
Сок фруктовый	150	180	97,92	119,9	2,9	3,6	
Хлеб	40	60	95,56	143,34	0,0	0,0	
Полдник : Омлет с зеленым горошком	60/3	90/4	103	151	1,01	1,52	№223 п.с. 365
Чай с сахаром + лимон	150/12/5	200/15/6	43	54	0,8	1,12	№176 п.с. 14
Хлеб	10	20	23,89	47,78	0,0	0,0	
Итог за восьмой день			974,04	1332,58	19,67	26,99	

Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	
День 9							
Завтрак : Каша овсяная молочная жидкая	150/4	200/5	185	247	0,39	0,53	№196 п.с. 302
Чай с лимоном, сахар	150/12/5	200/15/6	43	54	0,8	1,12	№176 п. с. 629
Хлеб	30	40	71,67	95,56	0,0	0,0	
Обед: Суп картоф-ный с бобовыми	150	200	86	115	3,96	5,68	№28 п.с.139
Рагу овощное с мясом	150	175	224	262	7,29	8,52	№69 п.с.5
Кисель	150	200	89	119	0,0	0,0	№191 п.с 648
Хлеб	40	60	95,56	143,34	0,0	0,0	
Полдник: Сдобная булочка	50	90	145	260	0,01	0,02	№166 п.с.84
Молоко кипяченое	150	200	79	106	0,78	1,04	№280 п.с.697
Фрукты свежие	60	80	32,79	55,26	6	7,29	
Итог за девятый день :			1050,79,	1457,9	19,23	24,2	
Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	1.5-3	3-7	
День 10							
Завтрак : Суп молочный с макар-ми	150	200	91	121	0,39	0,52	№30 п.с.134
Чай сахар + лимон	150/12/5	200/15/6	43	54	0,8	1,12	№176 п.с. 629
Хлеб	20	30	47,78	71,67	0,0	0,0	
Обед: Салат из капусты белокочанной	40	60	34	51	3,73	5,6	№3 п.с. 43
Рассольник ленингр-й	150/5	200/5	74	95	4,03	5,37	№21 п.с.132
Пюре картофельное	120	150	94	117	8,53	10,3	№84 п.с.520
Сосиска	47/2	66/3	109	153	0,0	0,0	№127 п.с.413
Томатный-соус	20	30	14	22	0,4	0,59	№236 п.с.593
Хлеб	40	60	95,56	143,34	0,0	0,0	
Полдник : Запеканка из творога	120/5	150/20	341	431	0,43	0,55	№227 п.с.366
Чай с молоком+сахар	150/12	200/15	74	80	0,21	0,26	№175 п.с 630
Итог за десятый день :			1135,7	1492,8	16,6	22,8	

Итого за 10 дней энергетическая ценность с 1-3 = 10983,62 С 3-7 = 14592,79 или 73%

Витамин С с 1-3 = 178,57. 3-7 = 221,68

