

Согласовано:
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора Иркутской области
в Черемховском районе
М.Н.Федощева

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ _____ с.Узкий Луг
Хохлова Р.В. _____

Перспективное 10-ти дневное меню осенне-зимнего периода (3-7 лет) на 2013-2014 гг.

76	Борщ из свежей капусты с картофелем с добавлением морской капусты и сметаной	250/5	3.2	5.6	12.1	112	0.05	0.04	11	52	1.3
229	Рыба (филе) запеченная в молочном соусе	70	6.9	4.9	4.6	81	0.06	0.05	0	15.4	0.42
125	Картофельное пюре	150	3.06	5.88	19.25	141.6	0.13	0.1	5.29	42.94	1.18
402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1.04	0	26.96	107.47	0.02	0.01	0	21	0.7
к/к	Хлеб пшеничный	35	1.93	0.35	9.74	50.75	0.06	0.03	0	10.15	1.26
			16.13	16.73	72.65	492.82	0.32	0.23	16.29	141.49	4.86
ПОЛДНИК											
156	Морковная запеканка с молочным соусом	150/20	3.4	5.9	20.7	140	0.08	0.06	2	50	1
430	Чай с сахаром	200/10	0	0.2	9.98	39.9	0	0.02	0	16.3	0.04
к/к	Батон «Нарезной»	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
	Итого за день		34.19	35.25	162.83	1051.8	0.51	0.35	18.62	491.49	8.3
ВТОРНИК											
завтрак											
189	Каша пшеничная молочная жидккая с маслом сливочным	230/5	8.59	9.81	38	274.4	0.12	0.09	1.1	116	2.3
430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Печенье	20	0.7	0.8	18.6	85	0.02	0.01	0	5.8	0.42
к/к	Батон «Нарезной»	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			12.02	11.91	84.29	488.1	0.18	0.11	1.1	134.4	4.2
2-й завтрак											
к/к	груша свежая	85	0.44	0.44	7.94	38.07	0.04	0.03	60	34	0.3
			0.44	0.44	7.94	38.07	0.04	0.03	60.00	34.00	0.30
обед											
35	Салат из свежей капусты	60	0.96	3.06	4.14	48	0.11	0.09	8	23	1
100	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.9	2.8	20	121	0.11	0.09	8	23	1
256	Печень по- строгановски	65/40	16.42	14.48	7.67	211.9	0.38	0.21	26	28	10
338	Овощи в молочном соусе	150	3.4	5.7	54	124	0.09	0.06	19	64	1.1

401	Компот из изюма с вит. «С»	200	0.75	0.15	14.85	95.38	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Батон «Нарезной»	35	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.23	11.13	58	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			30.26	27.72	129.78	749.98	0.82	0.5	64	167.7	17.12
полдник											
224	Запеканка творожная со сгущенным молоком	80/25	13.3	6.8	16.8	182	0.04	0.02	0	116	0.8
434	Молоко кипяченое	200	6.78	5.89	11.23	125.56	0.08	0.05	3	252	2
483	Коржик молочный	30	1.76	3.4	18.3	59	0.03	0.01	0	7.93	0.2
			21.84	16.09	46.33	366.56	0.15	0.08	3	375.93	3
	Итого за день		64.12	55.72	260.4	1604.64	1.15	0.69	68.1	678.03	24.32
среда											
завтрак											
216	Омлет с сосисками	120/25	13.18	20.55	11.95	254.8	0.07	0.04	1	108	3
430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон «Нарезной»	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			15.91	21.85	39.64	383.5	0.11	0.05	1	120.6	4.48
2-й завтрак											
к/к	Груша свежая	85	0.4	0.3	10.3	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
			0.40	0.30	10.30	47.00	0.04	0.04	6.00	14.40	2.76
обед											
83	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3.2	5.6	19.6	86	0.04	0.02	20	51	0.7
к/к	Кнели из кур запеченные	55	15.5	7.88	42.3	150.5	0.05	0.03	1.4	28	1.4
335	Картофельное пюре	150	3.73	6.48	24.3	169.2	0.14	0.08	5	47	1.1
402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	170	0.88	0	22.92	91.3	0.02	0.01	0	21	0.7
к/к	Батон «Нарезной»	35	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
к/к	Хлеб пшеничный	35	1.93	0.35	9.74	50.75	0.06	0.03	0	10.15	1.26
			27.87	21.61	136.85	639.45	0.35	0.18	26.4	164.75	5.64
полдник											
219	Сырники из творога с джемом	130/40	8.5	13.5	38.6	270	0.06	0.03	1	159	0.8

к/к	Ряженка	200	5.06	0.17	7.2	52.31	0.08	0.05	2	252	0
			13.56	13.67	45.8	322.31	0.14	0.08	3	411	0.8
	Итого за день		57.34	57.13	222.29	1345.26	0.6	0.31	30.4	696.35	10.92

четверг

завтрак

189	Каша пшеничная молочная жидккая с маслом сливочным	200/5	7.47	9.2	32.53	244	0.16	0.1	1.33	146.67	2.67
433	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
к/к	Батон «Нарезной»	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			13	13	75.32	469.7	0.24	0.13	2.33	275.27	4.15

2-й завтрак

к/к	Яблоко свежее	85	0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
			0.36	0.36	8.82	47.00	0.04	0.04	6.00	14.40	2.76

обед

50	Салат " Свеколка"	60	0.48	6.06	9.12	110.4	0.02	0.01	4.2	28.8	1.14
92/71	Суп картофельный с клецками	250/10	3.6	2.86	19.5	117	0.13	0.08	12	25	1.2
231	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10.9	4.8	4.1	103	0.04	0.02	2	16.67	0.47
351	Рагу овощное	135	3.06	6.03	11.79	115.2	0.5	0.3	10	40	1
442	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	35	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2.2	0.23	11.13	58	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			23.62	21.43	88.48	659.8	0.82	0.46	31.2	140.17	7.83

поздник

445	Оладьи с джемом	100/15	7.4	6.94	46.6	278.5	0.12	0.09	1.33	84	1.73
435	Молоко кипяченое	200	6.78	5.89	11.23	125.56	0.08	0.05	3	252	2
			14.18	12.83	57.83	404.06	0.2	0.14	4.33	336	3.73
	Итого за день		50.8	47.26	221.63	1533.56	1.26	0.73	37.86	751.44	15.71

пятница

завтрак

184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	9.07	9.47	35.87	265.33	0.19	0.1	1.33	129.3	4
430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон «Нарезной»	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			11.8	10.77	63.56	394.03	0.23	0.11	1.33	141.9	5.48

2-й завтрак

к/к	Банан свежий	85	1.05	0.35	14.7	76.8	0.03	0.04	8	6.4	0.48
			1.05	0.35	14.70	76.80	0.03	0.04	8.00	6.40	0.48

обед

71	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	0.6	4.2	16.27	65.4	0.02	0.01	4.2	28.8	1.14
91	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	3	5.8	17.2	133	0.09	0.05	8	34	1
258	Жаркое по-домашнему	220	28.13	26.88	22.38	443.38	0.17	0.1	8.33	35	5
406	Кисель из кураги	200	0.71	0.11	37	151	0.02	0.01	0	28	0.4
к/к	Батон «Нарезной»	35	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.93	0.35	9.74	50.75	0.06	0.03	0	10.15	1.26
			37	38.64	120.58	935.23	0.4	0.21	20.53	143.55	9.28

полдник

435	Кефир с сахаром	200/20	6	0.2	8	62	0.08	0.05	2	252	0
к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	20	1.5	0.74	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	4.34	0.27
			7.5	0.9	18.3	114.4	0.102857	0.0557	2	256.34	0.27

Итого за день

понедельник

завтрак

217	Омлет с сосисками	120/25	16.18	20.55	1.95	254.8	0.07	0.04	0	86.4	3.6
411	Кисель плодово-ягодный с витамином С	150	0.7	0.7	20.9	84.8	0.01	0.01	1.5	3.75	0.3
к/к	Батон «Нарезной»	30	2.63	1.02	17.99	91.7	0.02	0.01	0	3.33	0.21
			19.51	22.27	40.84	431.3	0.1	0.06	1.5	93.48	4.11

2-й завтрак

к/к	Апельсин	85	0.44	0.44	7.94	38.07	0.04	0.03	60	34	0.3
-----	----------	----	------	------	------	-------	------	------	----	----	-----

			0.44	0.44	7.94	38.07	0.04	0.03	60.00	34.00	0.30
обед											
112	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.7	4.9	21.7	155	0.08	0.05	1	149	1.5
259	Гуляш из говядины	55/50	10.7	15.9	113.2	218	0.04	0.03	1	14	2
337	Морковь припущенная	150	1.9	4.3	5.16	85.05	0.07	0.04	6	46	0.9
442	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Батон «Нарезной»	35	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.23	11.13	58	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			23.88	26.78	184.03	672.25	0.32	0.17	11	238.7	8.42
полдник											
219	Сырники из творога с маслом сливочным	90/10	13.58	8.75	9.83	246.46	0.06	0.03	1	159	0.8
к/к	Вафли обогащенные	20	0.7	0.8	18.6	85	0.01	0.004	0	1.6	0.12
430	Чай с сахаром	200	0	0	12	39.9	0	0	0	1.1	0.2
			19.3	9.55	40.43	371.36	0.07	0.034	1	161.7	1.12
	Итого за день		62.69	58.6	265.3	1474.91	0.49	0.264	13.5	493.88	13.65
вторник											
завтрак											
189	Каша пшенная молочная жидккая с маслом сливочным	220/5	7.47	9.2	32.53	244	0.16	0.1	1.33	146.67	2.67
430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон «Нарезной»	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			10.2	10.5	60.22	372.7	0.2	0.11	1.33	159.27	4.15
2-й завтрак											
к/к	Груша свежая	85	0.4	0.3	10.3	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
			0.40	0.30	10.30	47.00	0.04	0.04	6.00	14.40	2.76
обед											
1006	салат витаминный с маслом растительным	50	0.91	7.58	5.17	91.98	0.015	0.015	8.91	16.6	0.48
76	Борщ из свежей капусты с картофелем с добавлением морской капусты и сметаной	250/5	3.2	5.6	12.1	112	0.05	0.04	11	52	1.3

283	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/40	7.4	8.63	5.5	130	0.05	0.03	1.33	10.67	1.33
340	Пюре из моркови	150	2.1	5.85	13.35	117	0.08	0.05	4	48	1.1
401	Компот из изюма с витамином «C»	160	0.42	0.09	22.5	92.8	0.02	0.01	0	12.8	0.48
к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	35	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.93	0.35	9.74	50.75	0.06	0.03	0	10.15	1.26
			18.59	29.4	86.35	686.23	0.315	0.185	25.24	157.82	6.43
ПОЛДНИК											
211	Макароны запеченные с сыром	170	8.52	14.16	32.52	292.8	0.07	0.03	0	120.3	1.05
435	Кефир с сахаром	200/15	5.4	0.18	7.2	55.8	0.08	0.05	2	252	0
			13.92	14.34	39.72	348.6	0.15	0.08	2	372.3	1.05
	Итого за день		42.71	54.24	186.29	1407.53	0.665	0.375	28.57	689.39	11.63
среда											
завтрак											
239	Котлета рыбная рубленая запеченная	70	9.1	8.82	10.5	158.2	0.07	0.03	0	36.4	1.12
335	Картофельное пюре	120	2.49	4.32	16.3	112.8	0.11	0.06	4	37.6	0.88
430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон «Нарезной»	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			14.32	14.44	54.49	399.7	0.22	0.1	4	86.6	3.48
2-й завтрак											
к/к	Яблоко свежее	85	0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
			0.36	0.36	8.82	47.00	0.04	0.04	6.00	14.40	2.76
обед											
32	Салат из свеклы с маслом растительным	60	2.52	4.86	6.06	78	0.02	0.01	4.2	28.8	1.14
99	Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	6.4	4.5	18.6	141	0.16	0.1	6	50	1.9
290	Печеночные оладьи	100	18	24.4	12.4	342	0.28	0.2	34	12	8
338	Овощи тушеные	150	3.4	5.7	44	124	0.09	0.06	19	64	1.1

442	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Батон «Нарезной»	35	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.23	11.13	58	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			35.9	41.14	125.03	899.2	0.68	0.42	66.2	184.5	16.16
полдник											
451	Пирожок с повидлом	80	3.44	0.75	20.72	130	0.1	0.05	16.67	21.67	0
435	Кефир с сахаром	200/15	5.4	0.18	7.2	55.8	0.08	0.05	2	252	0
			8.84	0.93	27.92	185.8	0.18	0.1	18.67	273.67	0
	Итого за день		59.06	56.51	207.44	1484.7	1.08	0.62	88.87	544.77	19.64
четверг											
завтрак											
189	Каша рисовая молочная жидккая с маслом сливочным	200/5	5.2	8.4	28.8	212	0.05	0.03	1.33	142.67	1.33
430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	3.75	0.75
к/к	Батон «Нарезной»	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			7.93	9.7	56.49	340.7	0.09	0.04	1.33	154.02	2.56
2-й завтрак											
к/к	Банан свежий	85	1.05	0.35	14.7	76.8	0.03	0.04	8	6.4	0.48
			1.05	0.35	14.70	76.80	0.03	0.04	8.00	6.40	0.48
обед											
89	Рассольник со сметаной	200/5	2.64	4.56	11.44	97.6	0.09	0.05	8	34	1
71	салат из моркови с яблоками, с маслом растительным	40	0.4	2.8	4.18	43.6	0.1	0.0067	2.8	19.2	0.76
306	Голубцы ленивые	200	20.2	22.2	11.87	321.39	0.08	0.06	30	76	4
к/к	Напиток витаминизированный	175	0	0	23.6	105.4	0	0	0	1.1	0.2
к/к	Батон «Нарезной»	35	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.93	0.35	9.74	50.75	0.06	0.03	0	10.15	1.26
			27.8	31.21	78.82	710.44	0.37	0.1567	40.8	148.05	7.7
полдник											
435	Йогурт питьевой	200	5.06	0.17	7.2	52.31	0.08	0.05	2	252	0

13009	Булочка сдобная	100	7.74	7.5	56.88	326.33	0.16	0.04	0.96	12.18	0.8
			12.8	7.67	64.08	378.64	0.24	0.09	2.96	264.18	0.8
	Итого за день		48.53	48.58	199.39	1429.78	0.7	0.2867	45.09	566.25	11.06

пятница

завтрак

189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6.8	10	25.2	217.33	0.13	0.08	1.33	156	2.67
430	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	3.75	0.75
14	Сыр порционный	15	4.02	4.35	0	55.5	0.01	0.01	0	132	0.15
к/к	Масло сливочное	5	0.6	4.2	3.75	55	0	0	0	0.5	0
к/к	Батон «Нарезной»	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			16.37	19.85	56.64	456.53	0.18	0.1	1.33	299.85	4.05

2-й завтрак

к/к	Мандарин	70	0.72	0.18	6.75	34.2	0.06	0.03	38	35	0.1
			0.72	0.18	6.75	34.20	0.06	0.03	38.00	35.00	0.10

обед

40/23	Салат из квашеной капусты/Салат из свежих овощей с маслом растительным*	60	0.72	2.3	3.47	37.35	0.01	0.01	10.8	19.6	0.28
95	Суп из овощей со сметаной	250/5	3	4.2	10.2	91	0.08	0.04	11	30	0.8
315	Биточки рубленые из птицы запеченные	50	8.7	4.9	5.5	102	0.04	0.01	8	42.9	1.1
371	Соус сметанный	20	0.3	1	0.6	15.4	0.01	0.01	0	4.8	0.03
335	Картофельное пюре	150	3.73	6.48	24.3	169.2	0.14	0.08	5	47	1.1
442	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Батон «Нарезной»	35	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.23	11.13	58	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			22.03	20.56	88.04	629.15	0.41	0.2	37.8	174	7.33

полдник

471	Булочка " Веснушка"	60	5.04	4.2	38.08	212.8	0.07	0.04	0	9	0.4
435	Молоко кипяченое	200	6.78	5.89	11.23	125.56	0.08	0.05	3	252	2

		11.82	10.09	49.31	338.36					
Итого за день		50.22	50.5	193.99	1424.04	0.59	0.3	39.13	473.85	11.38
Итого за 10 дней		526.0	514.1	2122.0	14199.9					
В среднем за 1 день		52.6	51.4	212.2	1420.0					