

Утверждаю
 Заведующий БДОУ
 «Любинский д/с № 4»
 _____ С.В.Григорьева
 « _____ » _____ 20 _____ г
 Приказ № _____ от _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1-й день
ПОНЕДЕЛЬНИК

№ техн. карты	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
10	Каша манная на молоке с маслом	150/200	6,43	59,06	26,7	208,1
3	Бутерброд с маслом	30/6	3,89	8,1	8,0	190,84
1	Кофейный напиток	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого:		13,11	70,35	54,41	517,63
Обед						
6	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	180/200	2,23	2,62	10,24	61,8
49/35	Суфле/ Плов	180/230	18,17/11,2	19,21/9,51	5,68/8,35	269,18/168,82
6	Компот с/фр	180/200	0,19	-	18,20	73,31
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Итого		34,18	32,32	60,40	660,0
Полдник						
9	Суп рыбный	180/200	24,64	2,66	13,19	194,1
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
5	Чай сладкий	180/200	-	-	13,4	52,46
	Итого:		27,03	3,64	44,52	333,45
	Итого за день		74,32	106,31	159,33	1511,08

2-й день
ВТОРНИК

№ техн. карты	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
8	Суп молочный вермишелевый	150/200	5,75	5,2	18,83	145,2
71	Бутерброд с вареной сгущенкой	30/15	3,36	1,51	22,9	120
9	Какао с молоком	180/200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Итого:		13,71	11,11	54,23	372,4
Обед						

13	Суп гороховый на м/к бульоне	180/200	10,7	9,91	29,03	242,89
37/32	Котлета мясная / тефтели	60/80	10,9	14,6	10,5	106,3
60	Картофельное пюре	120/150	4,67	8,2	34,16	222,47
19	Соус томатный	30	1,3	2,5	4,3	44
18	Кисель	180/200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Итого:		31,32	36,19	124,97	818,74
Полдник						
34	Сдоба	60/80	8,63	150	0,9	298,45
5	Чай сладкий	180/200	-	-	13,4	52,46
	Итого:		8,63	8,03	73,15	350,91
	Итого за день		53,66	55,33	252,32	1542,05

3-й день
СРЕДА

№ техн. карты	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
25	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая с маслом	150/200	6,56	7,60	28,28	208,10
16	Бутерброд с повидлом	30/20	13,78	12,64	60,11	394,35
1	Кофейный напиток	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого:		23,13	23,43	108,10	721,14
Обед						
2	Суп полевой на м/к бульоне	180/200	8,37	4,73	17,87	145,29
66	Овощное рагу с мясом	180/230	17,38	18,86	14,98	299,42
6	Компот с/фр	180/200	0,19		18,20	73,31
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Итого:		28,33	24,57	68,98	604,91
Полдник						
34	Пшеничные биточки	110,0	7,23	9,7	27,91	26,6
	Сгущенное молоко	15	3,36	1,51	22,9	120,0
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
5	Чай сладкий	180/200	-	-	13,4	52,46
	Итого:		12,98	12,19	82,14	285,95
	Итого за день		64,44	60,19	259,22	1612,0

4-й день
ЧЕТВЕРГ

№ техн. карты	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
20/57	Каша «Дружба»/кукурузная с маслом на молоке	150/200	6,0	10,6	20,0	110,2
3	Бутерброд с маслом	35/6	3,89	8,1	8,0	190,84

1	Кофейный напиток	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого:		12,68	21,89	47,71	419,73
Обед						
21	Суп харчо на м/к бульоне со сметаной	180/200	10,9	8,4	28,28	229,81
38	Рыба тушеная с овощами/котлета рыбная	60/80	17	7,46	9,45	171,64
	Макаронны отварные	120/150	5,76	0,82	31,14	155,1
19	Томатный соус	30	1,3	2,5	4,3	44
18	Кисель	180/200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Итого:		38,71	20,16	120,12	803,63
Полдник						
22	Гречка с овощами	150/5	7,8	8,5	35,6	250,4
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
5	Чай сладкий	180/200	-	-	13,4	52,46
	Итого:		10,19	9,48	66,93	389,75
	Итого за день		61,58	51,53	234,76	1613,11

5-й день
ПЯТНИЦА

№ техн. карты	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
27	Суп молочный рисовый	150/200	7,11	9,03	28,18	198,45
16	Бутерброд с повидлом	30/20	13,78	12,64	60,11	394,35
9	Какао с молоком	180/200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Итого:		25,49	26,07	100,79	700,0
Обед						
23	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180/200	3,28	3,54	14,61	101,0
48/24	Картофельная запеканка с мясом / жаркое по-домашнему	180/230	16,98/15,0	16,7/14,5	14,56/12,9	282,94/242,3
6	Компот с/фр	180/200	0,19	-	18,20	73,31
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Итого:		37,84	35,72	78,20	786,44
Полдник						
34	Сдоба	60/80	8,63	8,03	59,75	298,45
	Сок фруктовый	150	0,9	-	16,38	68,4
5	Чай сладкий	180/200	-	-	13,4	52,46
	Итого:		9,53	8,03	89,53	419,31
	Итого за день		72,86	69,82	268,52	1905,75

6-й день
ПОНЕДЕЛЬНИК

№ техн. карты	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории
---------------	-------------------	-------	-------	------	----------	---------

Завтрак						
12	Каша пшеничная с маслом	150/200	7,11	9,3	28,18	198,45
71	Бутерброд с вареной сгущенкой	30/15	3,36	1,51	22,9	120
1	Кофейный напиток	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого:		13,26	14,0	70,79	437,14
Обед						
25	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	180/200	6,94	5,69	28,21	185,31
26/47	Капуста тушенная с мясом/Ленивые голубцы	180/230	11,1	9,65	14,9	186,72
6	Компот с/ф	180/200	0,19	-	18,20	73,31
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Итого:		20,32	16,32	79,24	532,23
Полдник						
39	Вермишель отварная с кабачковой икрой	110/150	5,76	0,82	31,14	155,1
		30	0,2	1,2	1,3	16,6
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
5	Чай сладкий	180/200	-	-	13,4	52,46
	Печенье	25	1,2	0,5	15,2	70,0
	Итого:		9,55	3,5	78,97	381,05
	Итого за день		43,43	33,82	229,0	1350,42

7-й день
ВТОРНИК

№ техн. Карты	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
27	Суп молочный рисовый	150/200	7,11	9,03	28,18	198,45
3	Бутерброд с маслом	30/6	3,89	8,1	8,0	190,84
1	Кофейный напиток	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого:		13,79	20,32	55,89	507,98
Обед						
30	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	180/200	2,23	3,62	10,24	61,8
67	Суфле из отварного мяса запеченное	60/80	18,56	20,72	5,77	283,79
31	Гречка	120/150	8,2	8,2	6,9	238,9
18	Кисель	180/200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Итого:		32,74	33,52	69,86	787,57
Полдник						
34	Сдоба	60/80	8,63	8,03	59,75	298,45
5	Чай сладкий	180/200	-	-	13,4	52,46
	Итого:		8,63	8,03	73,15	350,91
	Итого за день		55,16	61,87	198,9	1646,46

8-й день
СРЕДА

№ техн. Карты	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
14	Каша ячневая с маслом	150/200	7,11	9,28	29,09	192,45
71	Бутерброд с варённой сгущенкой	30/6	3,36	1,51	22,9	120,0
9	Какао с молоком	180/200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Итого:		15,07	15,19	64,49	419,65
Обед						
34	Щи на м/к бульоне со сметаной	180/200	1,28	3,87	8,66	75,0
7	Зразы манные с мясом	160	13,02	11,2	20,37	152,6
6	Компот с/ф	180/200	0,19	-	18,20	73,31
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Итого:		16,88	16,05	65,16	387,8
Полдник						
54	Горошница	100/5	9,69	8,95	24,95	225,4
3	Хлеб с маслом	30/6	3,89	8,1	8,0	190,84
5	Чай сладкий	180/200	-	-	13,4	52,46
	Итого:		13,58	17,05	46,35	468,70
	Итого за день		45,53	48,29	176,0	1276,15

9-й день
ЧЕТВЕРГ

№ техн. карты	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
13	Каша рисовая с маслом на молоке	150/200	7,11	9,03	28,18	198,45
16	Бутерброд с повидлом	30/6	5,75	8,1	18,53	201,18
1	Кофейный напиток	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого:		15,65	20,32	66,42	518,32
Обед						
36	Суп крестьянский на м/к бульоне	180/200	2,4	3,17	19,76	106,5
37	Макаронник с мясом	180/230	19,8	21,4	35,3	414,8
18	Кисель	180/200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Итого:		25,95	25,55	102,01	724,38
Полдник						
40	Омлет с гренками	150	10,4	11,5	27,4	258,7
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
5	Чай сладкий	180/200	-	-	13,4	52,46
	Печенье	25	1,2	0,5	15,2	70,0
	Итого:		13,99	12,98	73,93	468,05

	Итого за день		55,59	58,85	242,36	1710,75
--	---------------	--	-------	-------	--------	---------

10-й день
ПЯТНИЦА

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории
<i>Завтрак</i>						
42	Кулеш	150/200	7,1	7,4	23,1	179,3
3	Бутерброд с маслом	30/6	3,89	8,1	8,0	190,84
9	Какао с молоком	180/200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Итого:		15,59	19,9	43,6	477,34
<i>Обед</i>						
43	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180/200	3,2	5,2	21,5	141,0
33/12/ 53	Азу/гуляш/бефстроганов	60/80	12,5	7,8	1,98	132,32
60/31	Картофельное пюре/гречка	120/150	4,64/8, 2	8,2/8,2	34,16/6,9	222,47/23 8,9
6	Компот с/ф	180/200	0,19	-	18,20	73,31
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Итого:		31,12	30,38	100,67	894,89
<i>Полдник</i>						
34	Сдоба	60/80	8,63	8,03	59,75	298,45
5	Чай сладкий	180/200	-	-	13,4	52,46
	Итого:		8,63	8,03	73,15	350,91
	Итого за день		55,34	58,31	217,42	1723,14
	Итого за 10 дней		581,91	604,32	2237,83	15890,91