



«Утверждаю»
Заведующий ЧДОУ
«Православный д/с «Рождественский»

С.В. Полухина
«1» сентября 2016г.

Перспективное
10-дневное меню
ЧДОУ «Православный д/с
«Рождественский»

День 1	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Эн. ценн ккал	Витам ин «С»	№ рецеп туры
<i>Понедельник</i>								
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,4	0,9	54
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,78	126
	Булка городская	30	2.25	0.75	15.9	81	-	148
	Масло сливочное несоленое	10	0,1	7,25	0,14	66,2	-	145
Итого			20.89	23.46	62.54	514.94	1.68	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной	180	0,9	0,18	18,1	82,8	3,6	130
Итого			0,9	0,18	18,1	82,8	3,6	
Обед	Щи из шпината со сметаной и яйцом куриным отварным	250	2,95	1,75	3,52	67,27	22,17	37
	Гуляш из отварного мяса в томатно- сметанном соусе	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,36	98
	Вермишель с маслом	130	5,07	5,33	27,09	179,72	-	57
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,52	4,26	1,57	46,37	5,67	11
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40	124
	Хлеб Дарницкий формовой	50	3.2	0.5	21.5	105	-	149
Итого			25.1	21.34	73.81	615.37	68.2	
Полдник	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,22	0,6	118
	Булка городская	50	3.75	1.25	26.5	1.35	-	148
Итого			9.55	6.25	34.9	237.22	0.6	
Ужин	Оладьи с яблоками	220	15,95	10,89	74,29	342,31	3,98	137
	повидло	30	0,3	0,15	19,5	75	0,15	147
	Чай с сахаром	200	0,22	3,06	13,3	49,28	-	132
Итого			16.47	14.1	107.09	466.2	4.1	
На весь день			72.91	65.33	296	1.916	78.18	

День 2 <u>Вторник</u>	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Эн. ценн ккал	Витам ин «С»	№ рецеп туры
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с изюмом	200	6,66	11	22,64	216,44	0.9	67
	Какао-напиток на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	117
	Булка городская	30	2.25	0.75	15.9	81	-	148
	Сыр порционный	20	5.2	5.36	-	70.4	0.27	1 «в»
	Масло сливочное несолёное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	-	145
Итого			20.41	30.76	61.04	603.86	2.54	
Завтрак 2	Фруктовый салат	130	0.73	0.31	13.65	61.88	19.64	12
Итого			0.73	0.31	13.65	61.88	19.64	12
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	250	6.37	2.15	21.12	122.8	5.3	43
	Курица отварная (бедро)	90	20.03	12.79	-	209.22	1.21	108
	Капуста тушеная	200	4.24	8.96	9.3	159.6	22.6	48
	Компот из сухофруктов	200	1.04	-	26.96	107.44	0.8	122
	Хлеб Дарницкий формовой	50	3.2	0.5	21.5	105	-	149
Итого			34.88	24.4	78.88	704.06	29.91	
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	119
	Пряник	50	2.4	1.4	38.8	175	-	145
Итого			8.0	7.8	47.0	193	1.4	
Ужин	Вареники ленивые	180	21.24	20.45	13.03	233.3	0.65	84
	Соус сметанный (сладкий)	30	1.1	1.65	2.38	40.09	0.08	115
	Чай с сахаром	200	0,22	3,06	13,3	49,28	-	132
	Булка городская	50	3.75	1.25	26.5	135	-	148
Итого			26.31	26.41	55.21	457.67	0.73	
На весь день			90.33	89.68	255.6	2.040	57.2	

День 3 <u>Среда</u>	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Эн. ценн ккал	Вита мин «С»	№ рецеп туры
Завтрак 1	Рыба отварная, запечённая в омлете	120	21.28	5.54	3.5	184	0.36	89 «а»
	Салат с б/к капустой и консервированной кукурузой	80	0.7	8.8	2.92	68.63	17.07	24
	Хлеб Дарницкий формовой	20	1.2	0.2	4.8	37.8	-	149
	Чай с сахаром	200	0,22	3,06	13,3	49,28	-	132
	Булка городская	20	1.5	0.5	10.6	54		148
	Масло сливочное несолёное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	-	145
Итого			24.78	22.56	33.62	454.93	17.43	
Завтрак 2	Отвар шиповника	100	0.11	0.11	7.86	37.88	80	
	мёд	10	0.08	-	8.03	31.4	0.2	144
Итого			0.19	0.11	15.89	69.28	80.2	
Обед	Суп рисовый на м/ бульоне «Харчо»	250	7,4	6.92	15.55	158.25	4.98	40 «а»
	Котлета мясная	90	22.4	18.75	5.4	207	-	99 «А»
	Пюре картофельное	130	2.9	4.06	16.61	114.82	18.54	56
	Салат из отварной свеклы с чесноком и с растит. маслом	60	1	4,25	5.1	62.12	2.89	18
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4	130
	Хлеб Дарницкий формовой	30	1.8	0.3	7.29	56.7	-	149
Итого			36.5	4.48	70.15	690.92	30.41	
Полдник	Йогурт	200	5.8	5.0	22	156	0.5	120
	Булка городская	50	3.75	1.25	26.5	1.35	-	148
Итого			9.55	6.25	48.5	291	0.5	
Ужин	Каша пшеничная молочная	200	4.14	2.6	31.46	181	-	71 «а»
	Персик вяленый	15	1.35	0.15	14.2	64.5	15	152
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,78	126
	Булка городская	20	1.5	0.5	10.6	54		148
Итого			11.57	11.9	77.76	444.84	15.78	
На весь день			82.5	75.3	245.92	1.950	144.3	

День 4 Четверг	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Эн. ценн ккал	Витам ин «С»	№ рецеп туры
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	200	6.04	9.96	31.32	239.34	0.9	70 «а»
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,78	126
	Булка городская	30	2.25	0.75	15.9	81	-	148
	Масло сливочное несоленое	10	0,1	7,25	0,14	66,2	-	145
Итого			12.97	23.0	68.86	531.88	1.68	
Завтрак 2	Фруктовый салат	130	0.73	0.31	13.65	61.88	19.64	12
Итого			0.73	0.31	13.65	61.88	19.64	12
Обед	Суп-пюре гороховый с гренками	250	7.43	4.52	16.6	148.58	4.15	35 «а»
	Котлета куриная	90	14.04	8.95	4.52	162.9	0.7	108 «а»
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.41	6.27	35.69	134.44	-	65
	Салат витаминный с растительным маслом	60	0.68	4.29	4.72	60.54	11.4	5
	Компот из сухофруктов	200	1.04	-	26.96	107.44	0.8	122
	Хлеб Дарницкий формовой	50	3.2	0.5	21.5	105	-	149
Итого			33.8	24.53	109.99	718.9	17.09	
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	119
	Вафли	50	1,6	1,4	40,05	175	4,75	142
Итого			7,2	7,8	48,25	293	6,15	
Ужин	Пудинг творожный с изюмом запечённый	180	22,96	16	24,8	245,15	0,7	81
	Конфитюр яблочный	50	0,28	0,01	20,95	74,5	0,09	111«а»
	Чай с сахаром	200	0,22	3,06	13,3	49,28	-	132
	Булка городская	50	3.75	1.25	26.5	1.35	-	148
Итого			27,22	20,3	85,6	503,9	6,79	
На весь день			81,86	75,92	325,3	2,104	49,84	

День 5 Пятница	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Эн. ценн ккал	Вита мин «С»	№ рецеп туры
Завтрак 1	Каша пшённая молочная с тыквой	200	7,38	10,52	28,88	240,56	4,1	69
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,78	126
	Булка городская	30	2.25	0.75	15.9	81	-	148
	Масло сливочное несолёное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	-	145
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	-	52,8	0,42	27
Итого			18,21	27,58	66.42	585,9	53	
Завтрак 2	Напиток «Клюковка» с мёдом	110	0,17	-	8,4	34	1,7	155
Итого			0,17	-	8,4	34	1,7	
Обед	Суп овощной на бульоне «Весенний»	250	4,28	2,68	10,6	86,3	4,65	38
	Гуляш из отварного мяса в томатно- сметанном соусе	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,36	93
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	130	2,11	3,17	12,28	86,96	35,53	60 «а»
	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	23,3	76,88	57,7	123 «а»
	Хлеб Дарницкий формовой	30	1.8	0.3	7.29	56.7	-	149
Итого			21,7	15,65	61,79	460,71	98,04	
Полдник	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,22	0,6	118
	Пирожок с яблоком	100	6,5	10,68	37,42	289,48	2,11	139
Итого			12,3	15,68	45,82	391,7	2,71	
Ужин	Рыба запечённая с овощами	100	24,25	11,67	16,96	271,66	94,49	88 «а»
	Рис отварной с маслом	100	2,25	3,66	16,97	125,7	1,33	58 «а»
	Хлеб Дарницкий формовой	20	1.2	0.2	4.8	37.8	-	149
	Чай с сахаром	200	0,22	3,06	13,3	49,28	-	132
	Булка городская	50	3.75	1.25	26.5	135	-	148
Итого			31,67	19,84	82,33	623,73	109,8	
На весь день			84,05	78,75	264,76	2,096	265,2	

День 6 Понедельник	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Эн. ценн ккал	Вита мин «С»	№ рецеп туры
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.6	9	20.64	187.04	0.9	33
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,78	126
	Булка городская	30	2.25	0.75	15.9	81	-	148
	Масло сливочное несоленое	10	0,1	7,25	0,14	66,2	-	145
Итого			13.53	22.04	58.1	479.58	1.68	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4	130
Итого			1,0	0,2	20,2	92	4	130
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4.23	4.37	15.3	118.42	9.13	32
	Печень по-строгановски	100	14.4	6.78	3.55	121.51	0.52	102
	Рис отварной с маслом	130	2.93	4.76	22.06	163.41	1.73	58 «а»
	Салат из св. огурцов, помидоров, с раст. маслом и р/луком	60	0,59	4,28	2,28	56,58	8,52	19
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40	124
	Хлеб Дарницкий формовой	50	3.2	0.5	21.5	105	-	149
Итого			25,6	20,77	82,11	634,36	59,9	
Полдник	Йогурт	200	5.8	5.0	22	156	0.5	120
	Булка городская	50	3.75	1.25	26.5	1.35	-	148
Итого			9,55	6,25	48,5	291	1	
Ужин	Блины	220	16,89	19,05	54,62	397,45	-	137 «а»
	Повидло	30	0,3	0,15	1,95	7	0,15	147
	Чай с сахаром	200	0,22	3,06	13,3	49,28	-	132
Итого		14,9	22,26	87,12	453,73	0,15		
На весь день			80,76	71,52	296,0	1,950	66,73	

День 7 Вторник	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценн ккал	Вита мин «С»	№ рецеп туры
Завтрак 1	Каша молочная ячневая	200	4,14	4,3	31,46	181	-	71
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,78	126
	Булка городская	20	1.5	0.5	10.6	54		148
	Масло сливочное несолёное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	-	145
	Сыр порционный	20	5.2	5.36	-	70.4	0.56	27
Итого			15,52	22,45,	63,7	516,94	1,34	
Завтрак 2	Яблоко	150	0,61	0,61	15,4	67,98	25,04	140
Итого			0,61	0,61	15,4	7,98	25,04	
Обед	Суп с крупой пшённой «Полевой»	250	2,2	5,3	12,53	106,85	1,27	37 «а»
	Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	4,1	94
	Салат из свежих овощей с раст. маслом		0,69	4,27	2,06	50,15	0,02	22
	Компот из сухофруктов	200	1.04	-	26.96	107.44	0.8	122
	Хлеб Дарницкий формовой	50	3.2	0.5	21.5	105	-	149
Итого			17,75	20,93	82,45	613,18	6,19	
Полдник	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	108	1,2	121
	Булка городская	50	3,75	1,25	26,5	135	-	148
Итого			9,55	6,25	36,1	243	1,2	
Ужин	Сырники творожные, запечённые	180	30,91	24,25	23,51	349,84	0,41	83
	Соус сладкий из кураги	50	0,32	-	5,49	32,65	0,1	114
	Чай с сахаром	200	0,22	3,06	13,3	49,28	-	132
	Булка городская	30	2.25	0.75	15.9	81	-	148
Итого			45,48	28,06	57,9	512,7	0,51	
На весь день			88,91	78,3	255,3	1,953	34,2	

День 8 Среда	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Эн. ценн ккал	Витам ин «С»	№ рецеп туры
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев молочная, жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	67
	Какао-напиток на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	117
	Булка городская	30	2,25	0,75	15,9	81	-	148
	Масло сливочное несолёное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	-	145
Итого			15,21	25,4	61,04	533,46	1,98	
Завтрак 2	Напиток «Лимонный» с мёдом	110	0,14	-	6,94	28,920	3,5	156
Итого			0,14	-	6,94	28,920	3,5	156
Обед	Суп рыбный	250	15,92	9,75	11,53	131,8	7,38	41
	Тефтели мясо-крупяные	220	27,81	20,88	14,23	371,21	1,76	106
	Соус томатный с маслом сливочным	20	0,25	0,6	1,95	14,24	0,44	116
	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	23,3	76,88	57,5	123 «с»
	Хлеб Дарницкий формовой	30	1,95	0,3	12,9	63	-	149
Итого			46,13	31,61	63,91	657,13	67,08	
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	119
	Пряник	50	2.4	1.4	38.8	175	-	145
Итого			8,0	7,8	47,0	293	1,4	
Ужин	Суфле рыбное	100	4,57	8,14	3,37	127,94	0,14	85 «в»
	Пюре картофельное с маслом	100	2,23	3,12	12,78	88,33	14,26	56
	Хлеб Дарницкий формовой	20	1.2	0.2	4.8	37.8	-	149
	Чай с сахаром	200	0,22	3,06	13,3	49,28	-	132
	Булка городская	50	3.75	1.25	26.5	135	-	148
Итого			23,,85	24,77	64,2	442,55	14,4	
На весь день			93,3	89,58	243,09	1,955	88,36	

День 9 Четверг	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Эн. ценн ккал	Вита мин «С»	№ рецеп туры
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	1,42	25	222,38	0,9	64
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,78	126
	Булка городская	20	1.5	0.5	10.6	54		148
	Масло сливочное несолёное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	-	145
Итого			13,16	23,21	57,24	487,92	1,68	
Завтрак 2	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	194	15	140
Итого			2,25	0,75	31,5	194	15	
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	250	4,07	1,8	9,35	96,82	11,85	29
	Плов с куриной грудкой	220	25,7	26,2	38,46	245,86	1,69	109 «а»
	Салат из помидоров и огурцов с раст. маслом	60	0,59	4,28	2,28	56,58	8,52	19
	Компот из сухофруктов	200	1.04	-	26.96	107.44	0.8	122
	Хлеб Дарницкий формовой	50	3.2	0.5	21.5	105	-	149
Итого			34,6	32,78	98,55	611,7	22,86	
Полдник	Йогурт	200	5.8	5.0	22	156	0.5	120
	Булка городская	50	3.75	1.25	26.5	135	-	148
Итого			9,55	6,25	28,5	291	-	
Ужин	Запеканка творожная с изюмом	180	25,49	17,5	21,26	348,32	1,01	80
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	133
	Булка городская	20	1.5	0.5	10.6	54		148
Итого			27,2	22,06	45,14	454,9	5,07	
На весь день			86,76	85,05	261	1,989	45,61	

День 10 Пятница	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Эн. ценн ккал	Витам ин «С»	№ рецеп туры
Завтрак 1	Каша пшённая молочная жидкая с изюмом	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	68
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,78	126
	Булка городская	30	2.25	0.75	15.9	81	-	148
	Масло сливочное несолёное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	-	145
	Сыр порционный	20	5.2	5.36	-	70.4	0.56	27
Итого			18,89	28,8	63,4	587,88	2,24	
Завтрак 2	Напиток «Клюковка» с мёдом	110	0,17	-	8,4	34	1,7	155
Итого			0,17	-	8,4	34	1,7	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,35	6,68	18,15	127,05	3,7	34
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	19,65	19,64	18,68	266,42	46,28	92
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	14,4	3	4 «а»
	Компот из сухофруктов	200	1.04	-	26.96	107.44	0.8	122
	Хлеб Дарницкий формовой	30	1,95	0,3	12,9	63	-	149
Итого			27,44	25,6	65,3	578,31	53,78	
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	119
	Вафли	50	1,6	7,4	40,05	175	4,75	142
Итого			7,2	13,8	48,25	293	6,15	
Ужин	Рыба (филе) запечённая	100	20	5,07	4,14	217,9	-	86 «а»
	Салат «Зимний»		1,64	7,22	8,23	108,94	12,16	27 «а»
	Хлеб Дарницкий формовой	20	1.2	0.2	4.8	37.8	-	149
	Чай с сахаром	200	0,22	3,06	13,3	49,28	-	132
	Булка городская	30	2.25	0.75	15.9	81	-	148
Итого			37,19	16,3	49,87	499,12	1,2	
На весь день			90,89	84,5	235,22	1,992	65,0	