ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации п питания в МКДОУ "Порт-Артурский детский сад "Колокольчик"

№ рецепта	Наименование блюда	выход. г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	**1 день**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
93	каша овсяная молочная	150/200	6,33,	8,9	25,49	207,38
253	кофейный напиток	150/200	2,79	3,19	19,7	118,69
	багет	20/30	2,28	0,24.	14,58	71,4
	масло сливочное (порциями)	5				
	сыр (порциами)	10	4,94	6,52.	14,55	137,2
	итого		**10,01**	**12,09**	**74,32**	**534,67**
второй завтрак						
	сок натуральный фруктовый	150/200	0,95	0.00.	22,23	89,3
обед						
15	салат из свежих огурцов	40/60	0,36	5,04	1,5	51,8
40	суп рыбный	150/200	5,93	3,32	14,52	111,68
194	отварные макарон изд-ие	120/150	3,68	3,53	23,55	140,73
228	соус томатный	30	0,54	3,67	5,27	56,15
161	котлета мясная	60/80	11,04	10,72	5,27	161,64
241	компот из сухофруктов +вит С	150/200	0,56		27,89	113,79
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		**27,84**	**27,96**	**111,28**	**808,91**
полдник						
	икра кабачковая	40/60	1,6	6,3	7,4	90,8
111	омлет с зеленым горошком	60/80	10,24	12,5,	5	173,46
	кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	7,2	95,4
	хлеб пшеничный	20/30	2,28.	0,24	14,58	71,4
	фрукты	95	0,3,	0,3,	7,35	35,25
	итого:		**18,4**	**17,54**	**34,13**	**466,31**
	всего за 1 день		**35,46**	**28,58**	**75,66**	**1899,19**
завтрак.	2 день					
88	каша манная молочная	150/200	6,53	7,03	38,78	244,92
249	какао на молоке	150/200	7,14.	5,04	32,73	195,71
	багет	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4
	масло сливочное (порциями)	5				
	сыр (порциями)	10	4,94	6,52	14,55	137,2
	итого:		**20,81**	**12,31**	**86,09**	**649,23**
второй завтрак	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0.00.	22,23	89,3
обед						
	огуец свежий	20/40	0,5	0	3,3	8,4
27	борщ со сметаной м/б	150/200	1,52	5,33	8,65	88,89
192	рис припушенный	120/150	2,85	5,47	25,18	143,37

144	рыба запеченная в томате с овощами	60/80	14,52	8,03	7,51	160,29
241	напиток шиповника +вит С	150/200	0,13	0,05	24,55	99,18
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		**25,25**	**20,56**	**102,47**	**673,25**
полдник						
289	ватрушка с творожным фаршем	50/100	8,25	5,2	26,41	185,53
	кисломолочный напиток	150/200	9	5,76	6,3	122,4
	фрукты	95	0,9	0,2	8,1	43
			18,15	**11,16**	**40,81**	**350,93**
	всего на 2 день		**64,21**	**44,03**	**251,6**	**1762,71**
завтрак	3 день					
126	пудинг из творога паровой	60/80	25,17	9,01	40,96	147,22
260	чай с лимоном	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62
	итого:		**25,24**	**9,02**	**56,27**	**208,84**
второй завтрак	**сок натуральный фруктовый**	100	0,95	0	22,23	89,3
обед						
2	салат витаминный	40/60	0,57	5,07,	5,77	70,97
36	суп гороховый с гренками на кур/б	150/200/16	6,82	4,3	28,74	182,06
153	жаркое по домашнему	210/250	24,76	19,98	28,29	392
233	кисель + витамин С	150/200	0,13	0,05	24,55	99,18
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		**38,01**	**26,01**	**120,63**	**917,33**
полдник						
96	каша пшенная молочная	180/250	6,04	7,27	34,29	227,06
	кисломолочный напиток	150200	5,22	4,5	7,2	95,4
	багет	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4
	повидло	12			61	244
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
	фрукты	95	0,9	0,2	8,1	43
			14,47	15,33	125,21	709,22
	всего за3 день		**78,67**	**50,36**	**324,34**	**1924,69**
завтрак	4день					
93	каша овсяная"5 злаков"	150/200	6,33	8,9	25,49	207,38
254	кофейный напиток на молоке	150/200	2,6	1,79	18,84	102
	багет	20/30	2,28	0,24.	14,58	71,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49
	сыр (порциями)	10	4,94	6,52	14,55	137,2
	итого:		**11,28**	**17,22**	**59,04**	**577,47**
второй завтрак	**сок натуральный фруктовый**	100	0,95	0	22,23	89,3
обед						
	кукуруза консервированый	40/60	2,5	0	12	55,8

38	суп картофельный с макар изд-	150/200	2,91	2,29	21,02	116,38
200	капуста тушеная	120/150	0,13	0,05	24,55	99,18
161	шницель мясной рубленый	60/80	14,01	13,24	4,8	199,98
257	напиток клюквенный	150/200	0,11	0.00	21,07	84,69
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		**22,01**	**16,78**	**103,36**	**660,83**
полдник						
296	шанежка с картофелем	60/90	7,14	4,36	39,49	227,6
	кисломолочный напиток	150/200	9	5,76	6,3	122,4
	фрукты	95	0,9	0,2	8,1	43
	итого:		**17,04**	**10,32**	**53,89**	**393**
	всего на 4 день		**51,28**	**44,32**	**238,52**	**1720,6**
завтрак	день 5					
	каша рисовая молочная	150/200	7,29	6,88	41,42	271,32
262	чай с молоком	150/200	2,79	**2,55**	13,27	87,25
	багет	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4
	повидло	12			61	244
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
второй завтрак	**итого:**		**12,39**	**12,79**	**130,31**	**702,33**
обед	**сок натуральный фруктовый**	100	0,95	0	22,23	89,3
14						
32	салат из св огурцов с зеленым луком	40/60	0,43	5,03	1,67	52,08
186	рассольник	150/200	4,02.	9,04	25,9	119,68
152	каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,82	3,62	30	175,87
241	гуляш из говядины	60/80	18.56.	20,8	5,77	283,79
	компот из сухофруктов +вит С	150/200	0,56		27,89	113,79
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
полдник	**итого:**		**55,11**	**65,45**	**107,3**	**979.00**
129						
	сырники из творога с маслом	60/100	27,12	5,24	44,67	334,32
	кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	6,07	94,5
	фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25
	итого:		**32,64**	**10,04**	**58,09**	**464,07**
	всего за 5 день		**101,09**	**88,28**	**317,93**	**1875,3**
завтрак						
44	день 6					
254	суп молочный с макаронными изд-ми	150/200	5,58	6,12	19,73	156,8
	кофейный напиток	150/200	2,65	1,79	18,83	102
	багет	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49
второй завтрак	**итого:**		**10,58**	**14,68**	**53,27**	**389,69**
обед	**сок натуральный фруктовый**	100	0,95	0	22,23	89,3

42						
214	суп крестьянский на к/б с/с	150/200	1,85	6,19	12,34	112,47
	свекла тушеная в молочном соусе	120/150	2,92	4,82	12,43	101,62
233	сосиски отварные	60/80	7,72	18,18	0,31	195,92
	кисель + витамин С	150/200	0,13	0,05	24,55	99,18
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
полдник	**итого:**		**18,35**	**30,92**	**82,91**	**682,31**
	салат из помидоров	40/60	0,59	3,1	2,06	39,52
263	яйцо вареное	1	12,9	11,6	0,8	160
	чай с лимоном	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	сыр	10	4,94	6,52	14,55	137,2
	фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25
	итого:		**21,89**	**22,73**	**59,99**	**538,39**
	всего за 6 день					**1699,69**
завтрак						
99	**день 7**					
249	каша ячневая молочная	150/200	7,23	6,67	39,54	246,87
	какао на молоке	150/200	7,14	5,04	32,73	195,71
	багет	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4
	масло сливочная (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49
второй завтрак	**итого:**		**16,72**	**18,48**	**86,98**	**573,47**
обед	**сок натуральный фруктовый**	100	0,95	0	22,23	89,3
9	салат из моркови	40/60	0,57	5,04	5,19	68,4
	суп харчо	150/200	1,54	5,07	8,04	83,33
204	картофель отварной	120/150	2,09	4,69	18,14	121,64
241	сельдь	60/80	17	8,5	0	145
	компот из сухофруктов +витамин С	150/200	0.56	0.00	27,89	113,9
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
полдник	**итого:**		**27,88**	**24,98**	**114,77**	**794,69**
	пирожок с яблочным фаршем	60/90	4,34	4,54	33,8	197,88
	кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	6,07	94,5
	фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25
			9,86	**9,34**	**47,22**	**327,63**
	всего за 7 день					**1785,09**
завтрак						
	день 8					
88	каша манная молочная	150/200	6,53	7,03	38,78	244,92
253	кофейный напиток	150/200	2,65	1,79	18,83	102.00
	багет	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4
	сыр (порциями)	10	1,74	2,22	0	27
	мармелад		0,1	0.	79,4	321
второй завтрак	**итого:**		**13,3**	**11,28**	**151,59**	**664,32**

обед	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0.00.	22,23	89,3
4	салат из свежих помидоров	40/60	0,82	5,04	5,31	67,47
35	суп из овощей с кур	150/200	1,54	4,69	10,07	92,19
186	каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,82	3,62	30	175,87
223	соус молочный с морковью	30	1,18	7,33	8,81	105,93
134	биточки рыбные	60/80	8,87	1,65	5,81	73,55
256	напиток шиповника + витамин С	150/200	0,68	0.00	21,01	46,87
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
полдник	итого:		24,64	24,01	114,29	735
295	шанежка с яйцом	60/90	3,08	5,28	30,53	182,03
255	молоко кипяченое	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25
	итого:		**8,67**	**11,66**	**39,91**	**299,34**
	Всего на 8 день		**44,84**	**52,26**	**211,3**	**1787,96**
завтрак						
	день 9					
85	каша боярская молочная	150/200	9,8	13,94	41,73	331,58
248	какао на молоке	150/200	7,14	5,04	32,73	195,71
	багет	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
второй завтрак	**итого:**		**19,25**	**22,34**	**89,08**	**627,05**
	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0.00.	22,23	89,3
обед	**итого:**					
5	салат из капусты с помидорами	40/60	1,11	5,51	1,7	60,87
47	**суп лапша по домашнему с кур**	150/200	1,96	3,91	11,13	87,5
213	пюре из моркови	120/150	1,85	4,48	8,57	82
161	котлета мясная	60/80	11,04	10,72	5,27	161,64
241	компот из сухофруктов +вит С	150/200	0,56		27,89	113,79
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
полдник 274	**итого:**		**22,25**	**26,3**	**87,84**	**678,92**
274	булочка домашный	60/90	3,29	7,07	27,67	171,58
	повидло	12			61	244
	кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	6,07	94,5
	фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25
	итого:		**8,81**	**11,87**	**102,09**	**545,33**
	всего за 9 день					**1940,6**
завтрак						
	день 10					
84	каша Дружба	150/200	6,55	8,33	35,09	241,11
254	кофейный напиток	150/200	2,65	1,79	18,83	102.00
	багет	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4

	масло сливочная (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49
	зефир		1	0,1	80	320
	итого		**12,55**	**16,99**	**148,63**	**692**
второй завтрак						
	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0.00.	22,23	89,3
обед	кукуруза консервированый	30/60	2,5	0	12	55,8
34	**свекольник на м\б**	**150/200**	**1,54**	**5,07**	**8,04**	**83,33**
150	голубцы ленивые	210/250	6,56	6,69	4,93	106,21
256	напиток шиповника + витамин С	150/200	0.68	0.00	21.01.	46.87.
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		16,33	13,44	58,25	418,46
полдник						
279	коржик молочный	60/90	3,08	5,28	30,53	182,03
255	молоко кипяченое	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25
	итого		**8,97**	**11,96**	**47,26**	**334,59**
	всего за 10 день					1534,35

						Калорийность
						7
						211,74
						89
						71,4
						59,49
						431,63
						105
						536,63
						66,64
						119,68
						140,73
						34,5
						87.84.

						52.4
						717,44
						149,28
						117,31
						266,6
						1520,67
						210,13
						40.0.
						71.40.
						59.49.
						381,02
						105
						486,02
						70,9
						83,33
						392,02
						99,18
						71.40.
						716,83
						219,07
						195,71
						414,78
						1617,63
						227,16
						102.0
						71.40.
						59.49.
						460,05
						106
						566,0
						68,4
						87,5
						106,97
						205,3
						87,84

						71.40.
						627,41
						130,42
						174,84
						61,62
						71,4
						438,28
						1631,69
						211,74
						61.62.
						71.40
						59.49.
						27.0
						431,25
						106
						537,25
						56,96
						111,29
						175,87
						246,24
						99,18
						71.40.
						760,94
						147,22
						123,5
						195.71
						466,43
						1764,62
						246,87
						102.0
						71,4
						59,49
						479,76
						6,04
						485,8
						70,97

						83,33
						639.51.
						143,44
						90,48
						113,79
						71.40.
						979.00
						112,24
						61.62.
						173,86
						1638,66
						207.38.
						102.0
						71.40.
						59.49.
						440,27
						58,5
						471.07
						55,07
						175,87
						638
						46.87.
						71.40.
						985,5
						141,04
						87.25.
						71,4
						438.65.
						1894,5
						86,01
						221,3
						61.62.
						71.40
						59.49
						499,82
						82,15
						581,97

						33
						92,99
						87,16
						161,64
						126.72.
						113.79
						71.40
						682,59
						210,13
						195.71.
						71,4
						59,49
						536,73
						1801,28
						233,39
						102.00
						71.40
						27.00
						433,79
						28
						461,79
						67.47.
						79,03
						87,89
						105,93
						73,55
						46.87.
						71.40.
						730,25
						182,03
						117,31
						299,34
						1500,5
						156,08
						61.62.
						71.40.

						59.49.
						348,56
						105
						453,59
						99,5
						83,33
						134.25.
						283.79
						99.18.
						71.40.
						740,35
						351,22
						123,5
						154,15
						628,85
						1822,79
						190,44
						104,45
						71.40.
						59.49
						425,78
						89
						514,78
						108,76
						112,47
						150,12
						205,32
						113.79
						71.40
						761,86
						279,2
						117.31.
						71,4
						467,91
						1744,55