

1-я неделя понедельник

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Спутник с. Веселовка
Лёзова В.С.

10-дневное весенне-летнее меню МБДОУ "Спутник" с. Веселовка с 9-часовым режимом работы

День 01	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ
Завтрак	1.Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,30	9,09	39,07	233,43	143,838	1,062	0,108	0,072	0,108	220
	2.Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,72	3,14	19,64	97,79	30,296	0,864	0,088	0,060	0,436	2
	3.Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,13	17,03	1,908	0,054	0,000	0,000	1,800	412
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	39,17	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000	6/н
Обед	1.Суп рыбный	180	7,46	0,61	14,78	80,40	121,842	1,098	0,144	0,072	14,742	7
	2.Каша ячневая рассыпчатая	130	4,32	4,65	27,44	143,59	79,794	0,845	0,117	0,039	0,000	179
	3.Гуляш из отварного мяса	70	11,37	12,48	4,28	145,00	27,300	1,841	0,056	0,119	2,345	293
	4.Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	5,75	4,200	0,300	0,018	0,012	7,500	6/н
	5.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,20	51,05	71,604	0,792	0,018	0,000	3,600	396
	6.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	39,67	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	6/н
	7.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	30,17	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	6/н
Полдник	1.Блинчики со сгущенным молоком	80	5,66	4,66	29,28	149,12	49,640	1,032	0,088	0,104	0,000	430
	2.Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,14	0,04	25,84	88,45	83,268	0,108	0,000	0,000	0,648	401
	Всего за День 01		47,62	48,99	234,80	1573,62	786,55	11,73	0,83	0,70	42,80	

1-я неделя вторник

День 02	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ
Завтрак	1.Каша жидкая молочная из манной крупы	180	6,38	6,19	28,26	162,03	171,486	0,414	0,090	0,198	1,638	107
	2.Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	121,83	39,900	1,100	0,120	0,084	0,000	1

	3.Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	28,43	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411
Второй завтрак	1.Сок яблочный	100	0,40	0,10	15,70	56,67	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000	418
Обед	1.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	39,67	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	б/н
	2.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	30,17	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	б/н
	3.Суп картофельный вегетарианский	180	1,18	5,32	7,30	69,20	80,874	0,576	0,054	0,054	13,428	84
	4.Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,08	5,56	3,72	87,43	35,480	0,870	0,140	0,070	10,180	261
	5.Картофель отварной	130	4,58	4,61	30,53	154,03	9,516	0,715	0,078	0,026	0,000	336
	6.Огурец свежий	30	0,70	0,10	1,90	9,17	23,001	0,999	0,030	0,039	9,999	
	7.Компот из слив	180	0,16	0,06	7,91	27,11	36,576	0,000	0,000	0,000	0,000	390
Полдник	1.Вареники ленивые	80	12,42	9,56	13,06	157,21	113,400	0,576	0,056	0,208	0,328	244
	2.Какао с молоком	180	4,61	6,28	22,28	133,38	189,540	0,810	0,072	0,234	1,944	416
	Всего за День 02		53,56	53,33	178,52	1404,89	844,45	9,74	0,71	1,07	30,78	

1-я неделя среда

День 03	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг	Номер СБ
Завтрак	1.Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,13	17,03	1,908	0,054	0,000	0,000	1,800	412
	2.Каша из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая	180	6,04	7,59	23,55	154,65	169,470	1,224	0,180	0,198	1,386	272
	3.Бутерброд с маслом и сыром	40	5,00	8,64	9,76	115,83	158,200	0,880	0,088	0,100	0,104	3
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	39,17	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000	б/н
Обед	1.Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	5,75	4,200	0,300	0,018	0,012	7,500	б/н
	2.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,20	51,05	71,604	0,792	0,018	0,000	3,600	396
	3.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	39,67	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	б/н
	4.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	30,17	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	б/н
	5.Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,31	10,30	17,94	173,47	22,392	2,340	0,162	0,144	21,870	89

	6.Каша гречневая рассыпчатая	130	9,85	6,33	44,57	228,56	68,406	5,239	0,338	0,156	0,000	179
	7.Печень, тушенная в сметане	70	16,15	9,77	10,38	160,64	21,343	6,083	0,280	1,883	28,910	93
Полдник	1.Пудинг творожный	100	14,35	10,96	18,65	193,88	135,340	0,760	0,040	0,250	0,380	250
	2.Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0,00	15,83	53,46	85,176	0,198	0,000	0,018	93,600	417
	Всего за День 03		60,38	55,91	235,17	1681,78	737,57	23,67	1,30	2,82	80,06	

1-я неделя четверг

День 04	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг	Номер СБ
Завтрак	1.Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,72	3,14	19,64	97,79	30,296	0,864	0,088	0,060	0,436	2
	2.Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	28,43	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411
	3.Омлет натуральный с сыром	80	7,40	10,46	2,37	111,11	133,784	1,016	0,048	0,248	0,632	230
Второй завтрак	1.Сок яблочный	100	0,40	0,10	15,70	56,67	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000	418
Обед	1.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	39,67	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	б/н
	2.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	30,17	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	б/н
	3.Огурец свежий	30	0,70	0,10	1,90	9,17	23,001	0,999	0,030	0,039	9,999	
	4.Компот из слив	180	0,16	0,06	7,91	27,11	36,576	0,000	0,000	0,000	0,000	390
	5.Суп гороховый на овощном бульоне	180	9,78	4,68	16,39	124,02	125,118	2,052	0,216	0,108	11,952	87
	6.Гренки	10	0,76	0,08	4,86	19,83	12,500	0,360	0,040	0,025	0,000	123
	7.Плов из птицы	160	10,49	13,38	34,15	254,25	30,384	1,840	0,048	0,128	4,656	321
Полдник	1.Пирог открытый	70	14,35	10,96	18,65	193,88	135,340	0,760	0,040	0,250	0,380	442
	2.Сок яблочный	100	0,40	0,10	15,70	56,67	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000	418
	Всего за День 04		50,95	36,81	174,90	1235,69	846,22	11,01	0,97	0,98	151,66	

1-я неделя пятница

День 05	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг	Номер СБ
Завтрак	1.Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,13	17,03	1,908	0,054	0,000	0,000	1,800	412
	2.Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	121,83	39,900	1,100	0,120	0,084	0,000	1

	3.Каша ячневая рассыпчатая	130	4,32	4,65	27,44	143,59	79,794	0,845	0,117	0,039	0,000	179
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	39,17	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000	б/н
Обед	1.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,20	51,05	71,604	0,792	0,018	0,000	3,600	396
	2.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	39,67	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	б/н
	3.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	30,17	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	б/н
	4. Борщ с фасолью и картофелем на о/б	180	8,96	9,02	13,12	140,53	133,236	1,728	0,108	0,108	12,276	69
	5.Голубцы ленивые с отварным мясом	160	15,60	24,28	18,12	295,83	90,768	3,120	0,096	0,224	65,648	19
	6.Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	5,75	4,200	0,300	0,018	0,012	7,500	б/н
Полдник	1.Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	28,43	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411
	2.Печенье	70	5,25	8,26	52,08	254,33	20,300	1,470	0,056	0,035	0,000	б/н
	Всего за День 05		44,81	62,83	180,64	1459,16	797,05	12,68	0,74	1,00	105,25	

2-я неделя понедельник

День 06	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ
Завтрак	1.Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,30	9,09	39,07	233,43	143,838	1,062	0,108	0,072	0,108	220
	2.Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,72	3,14	19,64	97,79	30,296	0,864	0,088	0,060	0,436	2
	3.Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	28,43	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411
Второй завтрак	1.Сок яблочный	100	0,40	0,10	15,70	56,67	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000	418
Обед	1.Суп рыбный	180	7,46	0,61	14,78	80,40	121,842	1,098	0,144	0,072	14,742	7
	2.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	39,67	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	б/н
	3.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	30,17	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	б/н
	4.Компот из слив	180	0,16	0,06	7,91	27,11	36,576	0,000	0,000	0,000	0,000	390
	5.Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,32	4,65	27,44	143,59	79,794	0,845	0,117	0,039	0,000	179
	6.Гуляш из отварного мяса	70	11,37	12,48	4,28	145,00	27,300	1,841	0,056	0,119	2,345	293
	7.Огурец свежий	30	0,70	0,10	1,90	9,17	23,001	0,999	0,030	0,039	9,999	

Полдник	1.Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	28,43	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411
	2.Вафли	70	5,66	4,66	29,28	149,12	49,640	1,032	0,088	0,104	0,000	б/н
	Всего за День 06		39,49	32,83	197,13	1246,13	659,13	10,36	0,70	0,59	66,00	

2-я неделя вторник

День 07	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ
Завтрак	1.Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,13	17,03	1,908	0,054	0,000	0,000	1,800	412
	2.Каша жидкая молочная из манной крупы	180	6,38	6,19	28,26	162,03	171,486	0,414	0,090	0,198	1,638	107
	3.Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	121,83	39,900	1,100	0,120	0,084	0,000	1
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	39,17	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000	б/н
Обед	1.Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	5,75	4,200	0,300	0,018	0,012	7,500	б/н
	2.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,20	51,05	71,604	0,792	0,018	0,000	3,600	396
	3.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	39,67	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	б/н
	4.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	30,17	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	б/н
	5.Картофель отварной	130	4,58	4,61	30,53	154,03	9,516	0,715	0,078	0,026	0,000	336
	6.Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,08	5,56	3,72	87,43	35,480	0,870	0,140	0,070	10,180	261
	7. Борщ с фасолью и картофелем на о/б со сметаной	180	8,96	9,02	13,12	140,53	133,236	1,728	0,108	0,108	12,276	69
Полдник	1.Кофейный напиток на молоке	180	4,13	4,68	19,16	109,81	175,662	0,126	0,054	0,198	1,728	414
	2.Пудинг творожно-маннй запеченный	100	12,84	8,39	14,23	154,01	149,110	0,470	0,050	0,250	0,760	249
	Всего за День 07		46,74	46,35	169,88	1288,59	618,47	13,04	0,66	0,88	44,22	

2-я неделя среда

День 08	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ
Завтрак	1.Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	28,43	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411

	2.Бутерброд с маслом и сыром	40	5,00	8,64	9,76	115,83	158,200	0,880	0,088	0,100	0,104	3
	3.Каша из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая	180	6,04	7,59	23,55	154,65	169,470	1,224	0,180	0,198	1,386	272
Второй завтрак	1.Сок яблочный	100	0,40	0,10	15,70	56,67	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000	418
Обед	1.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	39,67	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	б/н
	2.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	30,17	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	б/н
	3.Огурец свежий	30	0,70	0,10	1,90	9,17	23,001	0,999	0,030	0,039	9,999	
	4.Компот из слив	180	0,16	0,06	7,91	27,11	36,576	0,000	0,000	0,000	0,000	390
	5.Каша гречневая рассыпчатая	130	9,85	6,33	44,57	228,56	68,406	5,239	0,338	0,156	0,000	179
	6.Суп с макаронными изделиями	180	9,04	5,12	10,19	103,13	14,832	0,954	0,054	0,072	2,268	88
	7.Бефстроганов из печени	70	12,40	6,48	8,93	118,93	24,052	4,767	0,224	1,421	24,206	92
Полдник	1.Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0,00	15,83	53,46	85,176	0,198	0,000	0,018	93,600	417
	2.Вареники ленивые	80	7,28	8,17	29,79	182,94	58,499	0,959	0,098	0,140	0,280	244
	Всего за День 08		58,30	49,67	201,78	1474,35	864,06	18,51	1,17	2,42	42,19	

2-я неделя четверг

День 09	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг	Номер СБ
Завтрак	1.Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,72	3,14	19,64	97,79	30,296	0,864	0,088	0,060	0,436	2
	2.Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,13	17,03	1,908	0,054	0,000	0,000	1,800	412
	3.Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	5,67	8,23	22,42	154,90	215,172	0,432	0,090	0,216	1,764	179
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	39,17	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000	б/н
Обед	1.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,20	51,05	71,604	0,792	0,018	0,000	3,600	396
	2.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	39,67	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	б/н
	3.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	30,17	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	б/н

	4.Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	5,75	4,200	0,300	0,018	0,012	7,500	б/н
	5.Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,31	10,30	17,94	173,47	22,392	2,340	0,162	0,144	21,870	89
	6. Капуста тушенная с мясом	180	10,08	5,56	3,72	87,43	35,480	0,870	0,140	0,070	10,180	354
Полдник	1.Пирог открытый	70	14,35	10,96	18,65	193,88	135,340	0,760	0,040	0,250	0,380	442
	2.Сок яблочный	100	0,40	0,10	15,70	56,67	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000	418
	Всего за День 09		58,89	37,05	170,71	1251,01	781,26	10,62	0,87	1,02	171,93	

2-я неделя пятница

День 10	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ
Завтрак	1.Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	121,83	39,900	1,100	0,120	0,084	0,000	1
	2.Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	28,43	74,880	0,000	0,000	0,000	0,000	411
	3.Каша ячневая рассыпчатая	130	4,32	4,65	27,44	143,59	79,794	0,845	0,117	0,039	0,000	179
Второй завтрак	1.Сок яблочный	100	0,40	0,10	15,70	56,67	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000	418
Обед	1.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	39,67	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000	б/н
	2.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	30,17	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	б/н
	3.Огурец свежий	30	0,70	0,10	1,90	9,17	23,001	0,999	0,030	0,039	9,999	
	4.Компот из слив	180	0,16	0,06	7,91	27,11	36,576	0,000	0,000	0,000	0,000	390
	5. Макароны отварные с маслом	130	4,58	4,61	30,53	154,03	9,52	0,72	0,08	0,03	0,00	219,00
	6.Суп рисовый харчо на о\б	180	8,11	8,38	17,79	151,52	32,616	1,458	0,126	0,126	17,676	34_11
	7.Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,08	5,56	3,72	87,43	35,480	0,870	0,140	0,070	10,180	261
Полдник	1.Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0,00	15,83	53,46	85,176	0,198	0,000	0,018	93,600	417
	2.Печенье	70	5,25	8,26	52,08	254,33	20,300	1,470	0,056	0,035	0,000	б/н
	Всего за День 10		41,21	49,17	211,85	1450,39	658,03	10,54	0,61	0,87	24,22	