

Утверждаю:

И.о. заведующего М.С. Зенкова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 97

1 день – понедельник

Утверждаю: и.о. Заведующего **М.С.Зенкова**

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	Завтрак	дети				
7.н066	Каша манная молочная со сливочным маслом на 100г	200	2,3	3,31	10,64	88,01
8.13/10	Кофейный напиток с молоком на 100г	200	1,4	1,4	7,07	51,75
7.4/13	Батон с маслом и сыром на 100г	30/5/10	10,9	17,3	35,62	318,0
	Второй завтрак					
7.031/1	10-00 Сок	100				
	Обед					
7.332	Салат из свеклы с изюмом	60	0,0009	0,002	0,010	63,999
7.29/2/2	Суп-пюре гороховый	180	0,007	0,001	0,021	138,06
7.163	Котлета из говядины	80	0,01	0,01	0,003	201,734
7.19/3/2	Рагу из овощей с соусом молочным	130	0,002	0,005	0,01	122,31
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,0004	0	0,019	81
8.104/1 8.103	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный на 100 гр.	39/20	6,69	1,21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
7.308	печенье					
7.039	Запеканка творожная	145	0,017	0,022	0,019	392,34
7.1/1/9	Джем	15	0,0006	0	0,010	39,76
7.363-6	Биокефир	200	0,005	0,006	0,008	112
8.103	Хлеб пшеничный на 100г	20	7,60	0,90	50,10	231,0

2 день – вторник

Утверждаю: и.о. Заведующего М.С.Зенкова

Наименование изделий (блюд)		Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	дети				
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	0,004	0,006	0,021	180,002
7.285/1	Какао с молоком	200	0,001	0,001	0,010	63,2
7.н035/2	Батон с маслом на 100г	25/8	5,97	22,27	40,58	359,36
	Второй завтрак					
10-00	Фрукты	100				
	Обед					
4.11/2	Рассольник с крупой и сметаной на 100г	200	0,93	2,34	7,01	56,49
7.114	Котлета из мяса куры на 100г	80	13,94	14,56	6,19	235,26
4.8/3	Капуста тушёная на 100г	130	2,33	1,89	11,59	68,92
8.6/10	Компот из сухофруктов на 100г	200	0,25	0,02	9,00	28,43
8.103	Хлеб пшеничный на 100г	20	7,60	0,90		231,0
8.104/1	Хлеб ржаной на 100г	39	6,69	1,21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
4.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,0004	0,006	0,002	61,752
7.6/12/6	Ватрушка со сметаной	50	0,004	0,007	0,026	207,715
7.354/3	Чай с сахаром	200	0	0	0,009	37,9
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0

М.С.Зенкова



	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	дети				
8.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	0,004	0,006	0,022	179,74
8.13/10	Кофейный напиток с молоком на 100г	200	1,40	1,41	7,07	51,75
7.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	10,98	17,13	35,62	318,0
	Второй завтрак					
10-00	Фрукты	100				
	ОБЕД					
7.31/2/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	0,001	0,004	0,010	90,26
4.10/8	Печень в молочном соусе на 100г	80	14,03	7,92	5,33	163,38
7.151-4	Макаронные изделия отварные	150	0,0049	0,005	0,034	222,37
7.4/11/1	Компот из кураги и изюма	200	0,00015	0	0,009	39,51
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0
8.104/1	Хлеб ржаной	39	6,69	1,21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
7.164	Рыба, тушенная с овощами в томате	150	0,016	0,004	0,005	163,526
7.022-6	Чай с лимоном	200	0,00003	0	0,012	54,38
8.103	Хлеб пшеничный цена 125,00	20	7,60	0,90	50,10	231,0

день – четверг

Утверждаю: и.о.Заведующего М.С.Зенкова



ЗЛ

	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	дети				
8.11/4	Каша пшённая молочная с маслом сливочным на 100г	200	3,23	3,16	15,65	115,34
8.12/10	Чай с молоком на 100г	200	0,66	0,71	5,61	33,45
7.н035/2	Батон с маслом	25/8	5,97	22,27	40,58	359,36
	Второй завтрак					
10-00	Фрукты	100				
	Обед					
7.288/2/2	Салат из помидоров	55	0,0006	0,0028	0,0030	38,526
4.2/2	Борщ со сметаной	200	0,0017	0,0045	0,012	100,498
7.190	Гуляш из куры на 100г	80	9,05	9,88	2,91	151,144
7.44/3/4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	0,005	0,006	0,036	221,99
8.6/10	Компот из сухофруктов на 100г	200	0,25	0,02	9,00	28,43
8.103,8.104/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20 / 39	6,69	1,21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
7.н166	Суфле творожное	150	0,019	0,024	0,015	402,696
7.387/1	Кисель с плодово – ягодным вкусом	200	0	0	0,016	70,27
4.12/11	Сгущённое молоко для запеканок на 100г	18	5,22	6,17	40,44	231,11
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0

5 день – пятница

Утверждаю: и.о.Заведующего М.С.Зенкова

	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	дети				
7.н026-1	Каша из гречи и риса молочная «Дружба» со сливочным маслом на 100г	200	2,79	3,63	11,88	95,79
8.13/10	Кофейный напиток с молоком на 100г	200	1,40	1,41	7,07	51,75
7.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	10,98	17,13	35,62	318,0
	Второй завтрак					
7.031/8	10-00 Сок	100				
	Обед					
8.30/2	Уха рыбацкая на 100г	200	3,42	1,16	5,52	55,05
7.041	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	0,020	0,022	0,022	410,42
7.020	Соус молочный	25				
7.15/15	Напиток из клюквы на 100гр	200	0,07	0	7,56	29,09
8.104/1 8.103	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	39/20	6,69	1,21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
7.н038/7	Омлет натуральный	140	0,011	0,014	0,003	206,15
7.354/3	Чай с сахаром	200	0	0	0,009	37,9
7.308	Печенье	30				
8.103 7.308	Хлеб пшеничный	20/30	7,60	0,90	50,10	231,0

5 день – понедельник

Утверждаю: и.о.Заведующего М.С.Зенкова



	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	дети				
4.2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	0.004	0.005	0.022	166,03
8.13/10	Кофейный напиток с молоком на 100г	200	1,40	1,41	7,07	51,75
7.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	10,98	17,13	35,62	318,0
	Второй завтрак					
7.031	10-00 Сок	100				
	Обед					
7.9/2/4	Рассольник со сметаной	200	0,003	0,007	0,023	185,49
4.27/8	Кнели мясные паровые, 7.020 соус молочный на 100г	80/25	22,28	19,60	42,88	475,91
4.8/3	Капуста тушеная на 100г	130	2,33	1,89	11,59	68,92
7.15/10/1	Напиток из шиповника на 100г	180	0,24	0	10,91	45,00
8.104/1	Хлеб ржаной, 8.103Хлеб пшеничный	39/20	6,69	1,21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
4.11/5	Запеканка из творога с изюмом	150	0,019	0,023	0,025	433,78
7.1/1/9	Джем	15	0,0006	0	0,010	39,76
7.403/12	Биокефир	200	0,005	0,006	0,008	112
8.103 7.308	Хлеб пшеничный, печенье	20,30	7,60	0,90	50,10	231,0

Утверждаю: и.о.Заведующей М.С.Зенкова

	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	дети				
4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	0,005	0,007	0,025	195,05
7.285а	Какао с молоком	200	0,003	0,003	0,015	111,9325
7.н035/2	Батон с маслом	25/8	5,97	22,27	40,58	359,36
	Второй завтрак					
10-00	Фрукты	100				
	Обед					
4.20/2	Суп - лапша на курином бульоне на 100г	200	0,88	1,53	6,09	44,48
7.019	Биточки из куры на 100г	80	14.14	14.61	7,90	242.81
7.180/3	Рагу из овощей	130	0.002	0.004	0,012	109,42
8.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,02	9,00	28,43
8.104/1 8.103	Хлеб пшеничный, ржаной	20 /39	7,60	0,90	50.10	231,0
	Уплотнённый полдник					
7.150/3	Ватрушка с повидлом на 100г	50	6,58	6.04	54.94	323,56
7.288/2/2	Салат из помидоров	55	0.0006	0,002	0.003*	38,526
7.354/3	Чай с сахаром	200	0	0	0,009	37,9
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50.10	231,0

3 день – среда

Утверждаю: и.о.Заведующего М.С.Зенкова



	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	дети				
7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	200	0,005	0,007	0,022	198,815
8.12/10	Чай с молоком	200	0,66	0,71	5,61	33,45
7.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	10,98	17,13	35,62	318,0
	Второй завтрак					
10 -00	Фрукты	100				
	Обед					
7.н145-6	Щи со сметаной	180	0,001	0,002	0,007	58,4332
7.н070-1	Жаркое по домашнему	230	0,016	0,017	0,028	359,7519
7.4/11/1	Компот из кураги и изюма	200	0,0001	0	0,009	39,515
8.104/1, 8.103	Хлеб ржаной, пшеничный	39/20	6,69	1,21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	0,0034	0,004	0,011	109,17
7.022-6	Чай с лимоном	200	0,00003	0	0,012	54,38
8.103	Хлеб пшеничный , печенье	20/30	7,60	0,90	50,10	231,0

9 день – четверг

Утверждаю: и.о. Заведующего М.С.Зенкова



	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг цельность
	Завтрак	дети				
7.095	Каша кукурузная молочная с маслом	200	0.004	0.006	0,022	182,60
8.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,41	7.07	51,75
7.н035/2	Батон с маслом	25/8	5.97	22,27	40,58	359,36
	Второй завтрак					
10-00	Фрукты	100				
	Обед					
7.014	Огурец свежий порционно	30	0.0002	0,00003	0,0011	4,06
8.27/2	Суп пюре из разных овощей	200	1,22	1,95	5,15	45,72
4.4/9	Плов из мяса кур	180	0,017	0,016	0,026	346,3272
7.3/10	Компот из яблок и чернослива	200	0,0001	0.00001	0,017	70.75
8.104/1, 8.103	Хлеб ржаной, пшеничный	39/20	6,69	1,21	42.33	183,32
	Уплотнённый полдник					
8.16/5	Запеканка из творога с яблоками	150	10,73	19,33	19,82	293,68
4.12/11	Сгущённое молоко для запеканок	18	5,22	6.17	40.44	231,11
7.354/3	Чай с сахаром	200	0	0	0,009	37,9
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50.10	231,0

10 день – пятница

Утверждаю: и.о. Заведующего **М.С.Зенкова**



	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	дети				
4.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	0,004	0,006	0,024	189,78
8.14/10	Какао с молоком	200	0,003	0,003	0,015	111,93
7.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	10,98	17,13	35,62	318
	Второй завтрак					
10,00	Сок	100				
	Обед					
4.5/2	Свекольник со сметаной	200	0,001	0,004	0,014	106,6618
7.149с-10	Тефтели рыбные	75	0,011	0,004	0,004	134,58
7.227-1	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	0,002	0,004	0,016	123,25
8.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,02	9,00	28,43
8.104/1 8.103	Хлеб пшеничный, ржаной	20 /39	7,60	0,90	50,10	231,0
	Уплотнённый полдник					
7.н038/7	Омлет натуральный	140	0,011	0,014	206,15	159,76
7.308	Печенье, хлеб пшеничный	30/20	7,60	0,90	50,10	231,0
7.354/3	Чай с сахаром	200	0	0	0,009	37,9