

Заведующая МДОУ «Детский сад № 10»



Епина Л.В.

Приказ № 52 от 20.08.2020г.

# Примерное десятидневное меню 2020-2021

Бежецк.

1 день

V	Наименование блюда и номер в технологической карте.	До 3-х лет	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Дети до 7-ми лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Каша пшениная Боярская 145	150	4.89	5.76	20.84	154	200	6.52	7.68	27.79	205.33
	Печенье сдобное				95.5	300					300
	Чай сладкий № 13	150	0	0	8.98	30	200	0	0	11.98	45
Обед	Свекольник с мясом и сметаной № 70	170/8/5	3.38	5.2	11.03	116.11	200/10/6	4.22	6.5	13.77	145
	Жаркое по домашнему №67 -1	180	14.89	13.48	15.7	252.45	230	19.02	17.23	20.05	322.6
	Хлеб ржаной	20-30	1.6	0.37	14.3	64	60	3.12	0.72	26.7	128
	Кисель № 20	160	0	0	24	116	200	0	0	30	129
Полдник	Напиток из изюма № 401	150	0.23	0	24.6	100.5	150	0.23	0	24.6	100.5
Ужин	Омлет натуральный № 37	80	7.18	6.8	6	125.6	100	8.97	8.5	7.5	157
	Салат из моркови №41	30	1.25	0.1	11.61	52.3	40	1.25	0.2	12.34	60.1
	Чай сладкий	150/9	0	0	8.98	30	200	0	0	11.98	45
	Всего:	1253	34,96	32.8	263.54	1340.96	1640	45.22	42.39	209.79	1637.53

Завтрак	Каша гречневая молочная №102	150	5.23	7.8	18.75	166.8	200	6.97	10.4	25	222.4
	Бутерброд с маслом №1	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87	25.7	2.34	7.76	14.53	159.1
	Кофейный напиток № 117/118	150	3.6	3.6	18.69	119.7	200	4.8	4.8	24.92	159.56
Обед	Суп картофельный на курином бульоне № 77/134	180	0.94	1.13	6.65	40.5	220	0.94	1.13	6.65	40.5
	Кура порционная отварная № 110	70	22.26	14.21	0	232.47	80	22.26	14.21	0	232.47
	Хлеб ржаной	20-30	1.6	0.37	14.3	64	60	3.12	0.72	26.7	128
	Рис отварной № 315	132	2.43	3.58	24.46	139.8	180	2.43	3.58	24.46	139.8
	Соус красный № 7	25	0.43	1.37	2.16	21.7	30	0.69	1.95	3.09	31
	Компот из сухофруктов № 13/14	150	0.23	0.01	18.28	72.57	200	0.31	0.01	24.37	96.76
Полдник	Молоко 123/124	150	4.35	3.75	7.2	81	180	5.22	4.5	8.64	97.2
Ужин	Творожная запеканка № 199	100	10.93	8.86	30.36	278.07	140 19.6	19.6	16.7	43.1	475.3
	сгущенка	20	1.25	0.1	11.61	52.3	40	1.25	0.2	12.34	60.1
	Чай сладкий	150/9	0	0	8.98	30	200	0	0	11.98	45
	Всего:	1253	34,96	32.8	263.54	1340.96	1640	45.22	42.39	209.79	1637.53





Завтрак	Каша пшеничная	150	5.07	7.81	19.4	168.7	200	6.76	10.41	25.86	224.94
	молочная № 99/100	До 3-х	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Дети до	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Блюда и номер Бутерброд с маслом №1	25/5	1.58	5.24	9.81	93.87	7-ми лет	2.34	7.76	14.53	159.1
	технологической Кофейный напиток № 117/118	150	3.6	3.6	18.69	119.7	200	4.8	4.8	24.92	159.56
Обед	Суп картофельный с яичной заправкой	200\8\5	2.95	4.8	6.87	94.49	200\10\6	3.68	7.07	8.58	118
	Рисовый плов с мясом № 142	160	11.50	12.78	28.32	275.20	200	14.37	15.98	35.4	275.20
	Хлеб ржаной	20-30	1.6	0.37	14.3	64	60	3.12	0.72	26.7	128
	Кисель № 20	160	0	0	24	116	200	0	0	30	129
	Компот из сухофруктов № 13/14	150	0.23	0.01	18.28	72.57	200	0.31	0.01	24.37	96.76
полдник	Рагу овощное с мясом	150	4.69	9.43	7.49	149.71	175	9.11	10.43	12.21	160
Ужин	Булка	20	1.25	0.1	11.61	52.3	40	1.25	0.2	12.34	60.1
	Чай сладкий №13	150/9	0	0	8.98	30	200	0	0	11.98	45
	Всего:										

4 день











