



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАНИКОВ ЛДП «СОЛНЫШКО» МБОУ ЗАЛЕСОВСКАЯ СОШ №2**

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ		105	5,40	8,40	30,70	219,00
КАША «ДРУЖБА»		250	5,50	9,20	27,70	216,00
ЧАЙ БЕЗ САХАРА		200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,90	0,60	20,10	111,00
			14,80	18,20	78,50	546,00
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		60	4,70	0,70	24,10	133,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	6,10	8,00	7,80	130,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	2,90	4,30	20,70	134,00
ТЕФТЕЛИ (ПОЛУФАБРИКАТ)		100	9,80	26,40	0,00	277,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,10	0,10	8,70	37,00
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)		80	0,90	0,20	3,00	19,00
			24,50	39,70	64,30	730,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,30	57,90	142,80	1276,000

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		250	5,80	5,70	34,40	212,00
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		34	4,30	3,90	0,20	53,00
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,00	0,00	9,70	39,70

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,90	0,60	20,10	111,00
ВАФЛИ	40	1,10	1,30	30,90	142,00
		15,10	11,50	95,30	557,00
Обед					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	60	4,70	0,70	24,10	133,00
СУП ГОРОХОВЫЙ, С ГРЕНКАМИ	220	7,30	3,40	21,20	149,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,80	7,40	30,80	209,00
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	90	13,20	17,10	3,40	221,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОВРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,40	70,00
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00
		30,4	28,90	107,20	829,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,50	40,40	202,50	1386,00

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)		185	18,90	16,80	28,50	351,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,10	8,30	0,10	75,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,30	2,40	16,70	102,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		60	4,70	0,70	24,10	133,00
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,80	4,90	37,20	209,00
			30,80	33,10	106,60	870,00
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		60	4,70	0,70	24,10	133,00
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		200	5,60	12,20	8,00	165,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ, С ТОМАТНЫМ СОУСОМ		180	9,10	3,80	41,10	234,00
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		90	13,90	13,00	3,40	191,00
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ		180	0,20	0,00	23,10	95,00
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
			33,90	30,10	109,50	865,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,70	63,20	216,10	1735,00

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав	Энерге-
--------------------	-------	-------------------	---------

	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ		230	9,40	14,10	38,10	318,00
РАССТЯГАЙ С ПОВИДЛОМ 50ГР		50	3,50	2,00	28,50	147,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,00	0,20	19,80	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,90	0,60	20,10	111,00
			17,80	16,90	106,50	662,00
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		60	4,70	0,70	24,10	133,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		205	6,60	5,80	18,30	152,00
ПЛОВ ИЗ ОТВОРНОЙ ПТИЦЫ		200	21,10	23,40	34,40	433,00
КУКУРУЗА САХАРНАЯ		72	2,20	0,10	4,50	28,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	17,40	70,00
			34,60	30,00	98,70	816,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,40	46,90	205,20	1478,00

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		200	18,70	30,60	3,50	364,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,10	8,30	0,10	75,00
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,80	3,00	14,70	102,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,90	0,60	20,10	111,00
ЗЕФИР		50	0,40	0,10	38,70	158,00
			26,9	42,60	77,10	810,00
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		60	4,70	0,70	24,10	133,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	1,10	3,40	5,70	58,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		125	2,10	4,20	14,10	103,00
РАБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ)		90	16,50	22,20	5,20	311,00
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ		180	0,20	0,20	10,50	46,00
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)		80	0,60	0,10	1,90	11,00

	25,20	30,80	61,50	662,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	52,10	73,40	138,60	1472,00

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		250	7,20	7,30	35,80	237,00
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,00	4,50	0,30	61,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,00	0,20	19,80	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		50	3,90	0,60	20,10	111,00
ВАФЛИ		50	1,40	1,70	38,70	177,00
			18,50	14,30	114,70	672,00
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		60	4,70	0,70	24,10	133,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200	1,70	4,60	10,40	92,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	4,80	7,40	30,80	209,00
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР		90	13,20	17,10	3,30	220,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	17,40	70,00
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ТОМАТЫ)		80	0,90	0,20	3,00	19,00
			25,30	30,00	89,00	743,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,80	44,30	203,70	1415,00

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ		105	5,40	8,40	30,70	219,00
КАША «ДРУЖБА»		250	5,50	9,20	27,70	216,00
ЧАЙ БЕЗ САХАРА		200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		50	3,90	0,60	20,10	111,00
			14,80	18,20	78,50	546,00
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		60	4,70	0,70	24,10	133,00
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		200	5,60	7,70	8,20	125,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		250	11,00	26,00	23,00	370,00

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	9,60	41,00
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00
		21,90	34,90	75,20	716,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		36,70	53,10	153,70	1262,0

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250		5,80	5,70	34,40	212,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,10	8,30	0,10	75,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,40	2,40	17,50	106,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50		3,90	0,60	20,10	111,00
ЗЕФИР	50		0,40	0,10	38,70	158,00
			13,60	17,10	110,80	662,00
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	60		4,70	0,70	24,10	133,00
СУП ГОРОХОВЫЙ, С ГРЕНКАМИ	200		7,10	3,40	20,70	145,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200		17,90	17,90	16,30	303,00
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200		0,20	0,00	25,70	105,00
			30,30	22,40	96,60	733,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,90	39,50	207,40	1395,00

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	210		19,60	29,60	3,60	359,00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		6,90	8,90	0,00	109,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,80	3,00	14,70	102,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60		4,70	0,70	24,10	133,00
			35,00	42,20	42,40	703,00
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	60		4,70	0,70	24,10	133,00

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,70	4,60	10,40	92,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,90	4,30	20,70	134,00
РАБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАННОМ	90	16,50	22,20	5,20	311,00
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,20	11,60	51,00
		26,00	32,00	72,00	721,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		61,00	74,20	114,40	1424,00

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	200		20,50	16,90	18,70	316,00
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,80	4,90	37,20	209,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,00	0,00	6,50	26,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50		3,90	0,60	20,10	111,00
			28,20	22,40	82,50	662,00
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50		3,90	0,60	20,10	111,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		6,20	5,70	16,10	141,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ, С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	180		9,40	5,40	42,20	254,00
ТЕФТЕЛИ (ПОЛУФАБРИКАТ)	100		9,80	26,40	0,00	277,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	17,40	70,00
			29,3	38,1	95,80	853,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,50	60,50	178,30	1515,00