

1 ДЕНЬ	НАИМЕНОВАНИЕ, ВЕС	Б	Ж	У	ЭЦ
завтрак	каша манная 180	6,24	8,83	7,563	195,7
	булка с маслом 20/8	2,07	13,3	10,6	141,98
	какао на молоке 150	3,16	3,3	16,4	94,4
2 завтрак	сок 100	0,5	0	11,7	56
	салат из капусты с яблоком 40	0,65	4,01	6,09	50,83
обед	суп молочный вермишелевый 180	6,26	7,67	20,9	186,49
	плов с курицей 170	4,94	7,38	16,8	205,2
	компот из кураги 150	0,66	0	19,5	78,25
	хлеб ржаной 40	1,88	0,28	19,9	84,6
	грешенок 50	4,06	1,12	12,3	149,26
полдник	лимонный напиток 150	0,36	0	13,4	50,08
	апельсин 95	0,5	0	4,2	18
	капустная запеканка 200	6,29	4,61	12	102,64
ужин	чай с сахаром 170	0,5	0,15	11,8	41,4
	хлеб белый 30	1,52	0,12	10,4	22,3
	ВСЕГО	39,6	50,8	212	1477,1
2 ДЕНЬ					
завтрак	омлет 150	7,99	7,26	4,05	103,2
	зеленый горошек 30	0,34	0,05	1,85	9,66
	булка с маслом 20/8	2,07	13,3	10,6	141,98
2 завтрак	кофейный напиток на молоке 150	3,16	3,3	16,4	94,4
	сок 100	0,5	0	11,7	56
обед	огурец свежий 40	0,32	0	0,81	4,5
	щи со сметаной 180	4,27	4,18	18,8	159,53
	картофель тушеный по домашнему 120	2,05	2,15	14,2	159,38
	бефстроганов из отварного мяса 60	3,28	6,75	7,83	151,34
	компот из кураги с изюмом 150	0,46	0	19,4	76,85
полдник	хлеб ржаной 40	1,88	0,28	19,9	84,6
	пирог с яйцом 55	5,75	4,02	13,1	84,8
	кисель 150	0,01	0	22	79,45
ужин	яблоко 95	0,2	0	5,65	22
	капуста тушеная 200	2,74	3,32	8,41	73,93
	чай с сахаром 170	0,5	0,15	11,8	41,4
ВСЕГО	1,52	0,12	10,4	22,3	
ВСЕГО	37	44,9	197	1365,3	
3 ДЕНЬ					
завтрак	творожная запеканка с соусом 160/20	4,87	5,68	13	207,6
	какао на молоке 150	3,16	3,3	16,4	94,4
	булка с маслом 20/8	2,07	13,3	10,6	141,98
2 завтрак	сок 100	0,5	0	11,7	56
	салат из свеклы 40	0,77	4	4,86	56,56
обед	рассольник 180	7,41	5,54	19,4	144,42
	овощи тушеные с мясом 170	3,13	6,98	11,5	169,17
	компот яблочный 150	0,12	0	13,4	46,1
	хлеб ржаной 40	1,88	0,28	19,9	84,66
	пирог с капустой 55	4,33	2,41	17,1	145,42
полдник	ряженка 150	8	2,2	5,25	79,8
	мандарин 95	0,4	0	6,3	18
	картофель тушеный 200	3,55	4,18	12,8	158,12
ужин	чай с лимоном 170	0,69	0,18	14,5	52,62
	хлеб белый 30	1,52	0,12	10,4	22,3
	ВСЕГО	42,4	48,2	187	1477,2
4 ДЕНЬ					
завтрак	суфле творожное со сметаной 160/20	12,6	8,9	8,6	235,38
	кофейный напиток на молоке 150	3,16	3,3	16,4	94,4
	булка с маслом 20/8	2,07	13,3	10,6	141,98
2 завтрак	сок 100	0,5	0	11,7	56
	морковь тертая с песком 40	0,54	4,05	5,86	59,71
обед	суп овощной с говядиной 180	5,34	3,18	12,1	134,42
	подлива из печени с овощами 60	2,88	1,5	0,5	51,44
	греча отварная 120	4,87	3,99	18,7	88,98
	компот из сухофруктов 150	0,46	0	19,4	76,85
	хлеб ржаной 40	1,88	0,28	19,9	84,6
полдник	вафли 50	1,6	1,4	15,8	11,5
	напиток лимонный 150	0,36	0	13,4	50,08
	банан 95	0,54	0	7,33	30
ужин	каша дружба 200	5,55	8,4	27,7	182,91
	чай с лимоном 170	0,69	0,18	14,5	52,62
	хлеб белый 30	1,52	0,12	10,4	22,3
ВСЕГО	44,6	48,6	213	1373,2	
5 ДЕНЬ					
завтрак	рыба под омлетом 180	6,37	6,92	9,03	170,24
	какао на молоке 150	3,16	3,3	16,4	94,4
	булка с маслом 20/8	2,07	13,3	10,6	141,98
2 завтрак	сок 100	0,5	0	11,7	56
	помидор свежий 40	0,27	0	3,31	5,3
обед	борщ с говядиной 180	5,19	4,48	16,9	151,65
	пюре картофельное 120	3,5	4,43	12,1	104,8
	котлета 60	3,33	5,23	9,82	126,56
	компот из изюма 150	0,2	0	19,3	75,25
	хлеб ржаной 40	1,88	0,28	19,9	84,6
полдник	бутерброд с сыром 20/20	1,52	0,12	10,4	82,3
	ряженка 150	8	2,2	5,25	79,8
	груша 95	0,4	0	5,35	20
ужин	макароны отварные с маслом 160	4,19	3,66	24,1	141
	икра казачковая 40	0,9	4,05	3,83	53,9
	чай с сахаром 170	0,5	0,15	11,8	22,3
ВСЕГО	1,52	0,12	10,4	22,3	
ВСЕГО	43,5	48,3	200	1433,4	

6 ДЕНЬ	НАИМЕНОВАНИЕ, ВЕС	Б	Ж	У	ЭЦ
завтрак	каша пшенная 180	5,04	8,02	30,9	181,7
	булка с маслом 20/8	2,07	13,3	10,6	142
	кофейный напиток на молоке 150	3,16	3,3	16,4	94,4
2 завтрак	сок 100	0,5	0	11,7	56
	салат из зеленого горошка 40	1,52	4,09	3,87	56,42
обед	бульон куриный с гречками 180	5,51	5,63	7,01	87,09
	гуляш из курицы 60	2,9	2,7	3,58	107,5
	рис отварной 120	1	3,6	35,6	155,2
	компот из кураги с изюмом 150	0,46	0	19,4	76,85
	хлеб ржаной 40	1,88	0,28	19,9	84,6
полдник	булочка с повидлом 50	4,06	1,12	9,3	145
	ряженка 150	8	2,2	5,25	79,8
	апельсин 95	0,5	0	4,2	18
ужин	капуста тушеная 200	2,74	3,32	8,41	72,93
	чай с сахаром 170	0,5	0,15	11,8	41,4
	хлеб белый 30	1,52	0,12	10,4	22,3
ВСЕГО	41,4	47,9	208	1421	
7 ДЕНЬ					
завтрак	творожная запеканка с соусом 160/20	4,87	5,68	13	207,6
	булка с маслом 20/8	2,07	13,3	10,6	142
	какао на молоке 150	3,16	3,3	16,4	94,4
2 завтрак	сок 100	0,5	0	11,7	56
	помидор свежий 40	0,27	0	3,31	5,3
обед	суп гороховый 180	4,77	3,65	8,81	119
	ленивые голубцы 170	12,2	9,81	15,3	189,1
	компот из кураги 150	0,66	0	19,5	78,25
	хлеб ржаной 40	1,88	0,28	19,9	84,6
	пирог с капустой и яйцом 60	5,24	3,25	14,2	117,8
полдник	кисель 150	0,01	0	22	79,45
	яблоко 95	0,2	0	5,65	22
	каша гречневая 200	5,73	8,71	21,9	188
ужин	чай с лимоном 170	0,69	0,18	14,5	52,62
	хлеб белый 30	1,52	0,12	10,4	22,3
	ВСЕГО	43,8	48,3	205	1458
8 ДЕНЬ					
завтрак	сырники со сметаной 160/20	3,47	5,8	13,3	154,3
	булка с маслом 20/8	2,07	13,3	10,6	142
	кофейный напиток на молоке 150	3,16	3,3	16,4	94,4
2 завтрак	сок 100	0,5	0	11,7	56
	салат из огурцов и помидор 40	2,35	4,06	26	69,7
обед	щи со сметаной 180	4,27	4,18	18,8	148
	мясо тушеное в томатном соусе 60	2,5	3,66	0,62	94,37
	макароны отварные с маслом 120	4,19	3,66	24,1	141,2
	компот яблочный 150	0,12	0	13,4	46,1
	хлеб ржаной 40	1,88	0,28	19,9	84,6
полдник	пирог с мясом 60	4,44	3,25	14,2	108,4
	ряженка 150	8	2,2	5,25	79,8
	мандарин 95	0,4	0	4,3	15
ужин	картофель тушеный 200	3,55	4,18	12,8	158
	чай с сахаром 170	0,5	0,15	11,8	41,4
	хлеб белый 30	1,52	0,12	10,4	22,3
ВСЕГО	42,9	48,2	214	1466	
9 ДЕНЬ					
завтрак	каша рисовая 180	5,06	7,56	24,6	180,1
	булка с маслом 20/8	1,57	6,72	10,5	82,14
	какао на молоке 150	3,16	3,3	16,4	94,4
2 завтрак	сок 100	0,5	0	11,7	56
	салат из свеклы 40	0,77	4	4,86	56,56
обед	суп куриный с фасолью 180	8,87	6,44	8,3	127,4
	овощное рагу с мясом 170	3,13	8,98	11,5	189,2
	компот из сухофруктов 150	0,46	0	19,4	76,85
	хлеб ржаной 40	1,88	0,28	19,9	84,6
	печенье 50	1,6	1,4	15,8	111,5
полдник	кисель 170	0,01	0	24,5	86,93
	банан 95	0,54	0	7,33	30
	суфле рыбное 200	10,4	8,92	9,03	170,2
ужин	чай с лимоном 170	0,69	0,18	14,5	52,62
	хлеб белый 30	1,52	0,12	10,4	22,3
	ВСЕГО	40,1	47,9	209	1421
10 ДЕНЬ					
завтрак	омлет 150	7,99	7,26	4,05	103,2
	зеленый горошек 30	0,34	0,05	1,85	9,66
	кофейный напиток на молоке 150	3,16	3,3	16,4	94,4
2 завтрак	булка с маслом 20/8	2,07	13,3	10,6	142
	сок 100	0,5	0	11,7	56
обед	морковь тертая с песком 40	0,54	4,05	5,86	59,71
	свекольник 180	6,92	4,96	20,6	184,5
	тефтели рыбные 60	2,34	0,9	11,8	92,7
	пюре картофельное 120	3,5	4,43	12,1	104,8
	компот из изюма 150	0,2	0	19,3	75,25
полдник	хлеб ржаной 40	1,88	0,28	19,9	84,6
	бутерброд с сыром 20/20	1,52	0,12	10,4	82,3
	ряженка 150	8	2,2	5,25	79,8
ужин	груша 95	0,4	0	5,35	20
	овощное рагу 200	3,13	8,98	11,5	189,2
	чай с сахаром 170	0,5	0,15	11,8	41,4
ВСЕГО	2,1	0,1	15,7	34,1	
ВСЕГО	45,1	50,1	194	1454	

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 108»
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (СААД)

ЗАВЕДУЮЩИЙ

УТВЕРЖДАЮ

Соколова М.В.

Приказ

от

10.01.2022

1 ДЕНЬ	НАИМЕНОВАНИЕ, ВЕС	Б	Ж	У	ЭЦ
завтрак	каша манная 200	6,23	8,83	23,63	206,7
	булка с маслом 40/10	3,2	7,99	21	120,6
	какао на молоке 200	3,84	4,16	18,9	117,67
2 завтрак	сок 100	0,15	0	14	56
	салат из капусты с яблоком 60	1,12	0,04	14,5	77,63
обед	суп молочный вермишелевый 250	8,51	5,61	34,8	238,23
	плов с курицей 220	5,53	10,7	16,8	205,2
	компот из кураги 200	0,81	0	23,5	44,8
	хлеб ржаной 60	3,5	0,35	24,9	191,5
	грешок 70	4,67	3,71	12,2	93,2
полдник	лимонный напиток 200	0,36	0	13,4	51,08
	апельсин 100	0,9	0	8,4	38
	картоф. запеканка с курицей 170/30	7,34	17,5	29,6	274,28
ужин	чай с сахаром 200	0,6	0,18	14,2	50,52
	хлеб белый 40	3,04	0,24	20,9	46,6
ВСЕГО		49,8	59,3	293	1813
2 ДЕНЬ					
завтрак	зеленый горошек 60	0,68	0,1	3,69	21,32
	омлет 130	7,99	7,9	4,97	114,2
	булка с маслом 40/10	3,2	7,99	21	120,6
2 завтрак	кофейный напиток на молоке 200	3,86	4,12	19,6	117,67
	сок 100	0,15	0	14	56
обед	огурец свежий 60	0,42	0	1,08	6
	щи со сметаной 250	7,21	4,16	19,8	160,17
	картофель тушеный по домашнему 150	2,75	0,17	12,4	175,06
	бефстроганов из отварного мяса 80	6,19	7,79	8,44	89,39
	компот из кураги с изюмом 200	0,54	0	23,5	93,99
полдник	хлеб ржаной 60	3,5	0,35	24,9	191,5
	пирог с яйцом 70	6,66	3,52	12	205,19
	кисель 170	0,01	0	24,5	87,93
ужин	яблоко 100	0,4	0	11,3	46
	капуста тушеная 180	3,24	2,48	10,5	75,93
ужин	чай с сахаром 200	0,6	0,18	14,2	50,52
	хлеб белый 40	3,04	0,24	20,9	46,6
ВСЕГО		50,4	39	247	1658,1
3 ДЕНЬ					
завтрак	творожная запеканка с соусом 150/30	20,5	11,9	11,6	236,38
	какао на молоке 200	3,84	4,16	18,9	117,67
	булка с маслом 40/10	3,2	7,99	21	120,6
2 завтрак	сок 100	0,15	0	14	56
	салат из свеклы 60	1,02	4,19	11,5	73,6
обед	рассольник 200	7,58	8,35	17	165,85
	овощи тушеные с мясом 220	5,61	10,5	11,5	225,2
	компот яблочный 200	0,2	0	16,5	63,28
	хлеб ржаной 60	3,5	0,35	24,9	191,5
	пирог с капустой 70	5,33	1,49	38,2	188,61
полдник	ряженка 180	9	2,7	5,25	91,8
	мандарин 100	0,8	0	8,6	38
	картофель тушеный 200	3,98	4,27	34	58,26
ужин	чай с лимоном 200	0,73	0,18	17,7	66,75
	хлеб белый 40	3,04	0,24	20,9	46,6
ВСЕГО		68,5	56,3	271	1740,1
4 ДЕНЬ					
завтрак	суфле творожное со сметаной 160/20	20,5	11,9	11,6	236,38
	кофейный напиток на молоке 200	3,86	4,12	19,6	117,67
	булка с маслом 40/10	3,2	7,99	21	120,6
2 завтрак	сок 100	0,15	0	14	56
	морковь тертая с песком 60	0,73	4,06	6,86	65,78
обед	суп овощной с говядиной 250	7,36	3,73	21,4	158,68
	подлива из печени с овощами 70	5,67	1,5	14,9	54,19
	греча отварная 150/5	5,13	5,12	31,8	188,9
	компот из сухофруктов 200	0,54	0	23,5	93,99
	хлеб ржаной 60	3,5	0,35	24,9	191,5
полдник	вафли 70	2,24	1,96	36,1	157
	напиток лимонный 200	0,36	0	13,4	51,08
	банан 100	1,08	0	14,7	62
ужин	каша дружба 200	6,97	9,25	31,7	189,9
	чай с лимоном	0,73	0,18	17,7	66,75
ужин	хлеб белый 40	3,04	0,24	20,9	46,6
	ВСЕГО		65	50,4	311
5 ДЕНЬ					
завтрак	рыба под омлетом 180	7,85	14,1	4,8	267,82
	какао на молоке 200	3,84	4,16	18,9	117,67
	булка с маслом 40/10	3,2	7,99	21	120,6
2 завтрак	сок 100	0,15	0	14	56
	помидор свежий	0,36	0	1,74	8,4
обед	борщ с говядиной 250	7,37	6,34	18,6	157,2
	пюре картофельное 130	4,32	5,98	15,2	191,11
	котлета 70	4,5	8,58	11	198,52
	компот из изюма 200	0,24	0	23,5	91,99
	хлеб ржаной 60	3,5	0,35	24,9	191,5
полдник	бутерброд с сыром 40/30	10,1	9,24	20,9	57,9
	ряженка 180	9	2,7	5,25	91,8
	груша 100	0,4	0	10,7	42
ужин	макаронные отварные с маслом 150	6,27	4,66	13,1	236,6
	икра набачковая 50	0,4	2	2,2	27,5
ужин	чай с сахаром 200	0,6	0,18	14,2	50,52
	хлеб белый 40	3,04	0,24	20,9	46,6
ВСЕГО		66,4	59,3	271	1813

6 ДЕНЬ	НАИМЕНОВАНИЕ, ВЕС	Б	Ж	У	ЭЦ
завтрак	каша пшеничная 200	7,69	6,59	52,5	241,5
	булка с маслом 40/10	3,2	7,99	21	120,6
	кофейный напиток на молоке 200	3,86	4,12	19,6	117,67
2 завтрак	сок 100	0,15	0	14	56
	салат из зеленого горошка 60	0,82	0,1	9,45	69,71
обед	бульон куриный с гречками 250	6,49	8,22	7,14	91,51
	гуляш из курицы 70	4,51	11,5	4,43	158
	рис отварной 150/5	3,58	4,4	40	197
	компот из кураги с изюмом 200	0,54	0	23,5	93,99
	хлеб ржаной 60	3,5	0,35	24,9	191,5
полдник	булочка с повидлом 70	5,03	1,36	42,1	236
	ряженка 180	9	2,7	5,25	91,8
	апельсин 100	0,9	0	8,4	38
ужин	капуста тушеная 180	3,24	2,48	10,5	75,93
	чай с сахаром 200	0,6	0,18	14,2	50,52
ужин	хлеб белый 40	3,04	0,24	20,9	46,6
	ВСЕГО		56,2	50,2	318
7 ДЕНЬ					
завтрак	творожная запеканка с соусом 150/30	20,5	11,9	11,6	236,38
	булка с маслом 40/10	3,2	7,99	21	120,6
	какао на молоке 200	3,84	4,16	18,9	117,67
2 завтрак	сок 100	0,15	0	14	56
	помидор свежий	0,36	0	1,74	8,4
обед	суп гороховый 250	7,07	3,65	25	224,2
	ленивые голубцы 220	9,91	17,7	8,37	318,9
	компот из кураги 200	0,81	0	23,5	44,8
	хлеб ржаной 60	3,5	0,35	24,9	191,5
	пирог с капустой и яйцом 70	6,12	2,52	37	187,7
полдник	кисель 170	0,01	0	24,5	87,93
	яблоко 100	0,4	0	11,3	46
	каша гречневая 200	7,92	9,74	32,1	238,7
ужин	чай с лимоном 200	0,73	0,18	17,7	66,75
	хлеб белый 40	3,04	0,24	20,9	46,6
ВСЕГО		67,5	58,4	293	1992
8 ДЕНЬ					
завтрак	сырники со сметаной 150/30	4,93	18,3	22,1	216,6
	булка с маслом 40/10	3,2	7,99	21	120,6
	кофейный напиток на молоке 200	3,86	4,12	19,6	117,67
2 завтрак	сок 100	0,15	0	14	56
	салат из огурцов и помидор 60	2,35	4,06	26	100,7
обед	щи со сметаной 250	7,21	4,16	19,8	160,2
	мясо тушеное в томатном соусе 70	12,8	9,55	5,11	209,9
	макаронные отварные с маслом 150	6,27	4,66	13,1	236,6
	компот яблочный 200	0,2	0	16,5	63,28
	хлеб ржаной 60	3,5	0,35	24,9	191,5
полдник	пирог с мясом 70	5,11	2,55	28,2	183,6
	ряженка 180	9	2,7	5,25	91,8
	мандарин 100	0,8	0	8,6	38
ужин	картофель тушеный 200	3,98	4,27	34	58,26
	чай с сахаром 200	0,6	0,18	14,2	50,52
ужин	хлеб белый 40	3,04	0,24	20,9	46,6
	ВСЕГО		67	63,1	293
9 ДЕНЬ					
завтрак	каша рисовая 200	2,81	8,91	34,8	238,2
	булка с маслом 40/10	3,2	7,99	21	120,6
	какао на молоке 200	3,84	4,16	18,9	117,67
2 завтрак	сок 100	0,15	0	14	56
	салат из свеклы 60	1,02	4,19	11,5	73,6
обед	суп картофельный с фасолью 250	6,41	7,36	26,8	192,1
	овощное рагу с мясом 220	5,61	10,5	11,5	225,2
	компот из сухофруктов 200	0,54	0	23,5	93,99
	хлеб ржаной 60	3,5	0,35	24,9	191,5
	печенье 70	2,24	1,96	36,1	157
полдник	кисель 170	0,01	0	24,5	87,93
	банан 100	1,08	0	14,7	62
	суфле рыбное 180	7,85	14,1	4,8	267,8
ужин	чай с лимоном 200	0,73	0,18	17,7	66,75
	хлеб белый 40	3,04	0,24	20,9	46,6
ВСЕГО		42	60	305	1997
10 ДЕНЬ					
завтрак	омлет 130	7,99	7,9	4,97	114,2
	зеленый горошек 60	0,68	0,1	3,69	21,32
	кофейный напиток на молоке 200	3,86	4,12	19,6	117,67
2 завтрак	булка с маслом 40/10	3,2	7,99	21	120,6
	сок 100	0,15	0	14	56
обед	морковь тертая с песком 60	0,73	4,06	6,86	65,78
	свекольник 250	6,84	5,65	20,9	178,1
	тефтели рыбные 80	6,2	6,12	9,01	152,3
	пюре картофельное 130	4,32	5,98	15,2	191,11
	компот из изюма 200	0,24	0	23,5	91,99
полдник	хлеб ржаной 60	3,5	0,35	24,9	191,5
	бутерброд с сыром 40/30	10,1	9,24	20,9	57,9
	ряженка 180	9	2,7	5,25	91,8
ужин	груша 100	0,4	0	10,7	42
	овощное рагу с мясом 200	5,61	10,5	11,5	225,2
ужин	чай с сахаром 200	0,6	0,18	14,2	50,52
	хлеб белый 40	3,04	0,24	20,9	46,6
ВСЕГО		66,4	59,3	271	1813