

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
«Детский сад № 236 ОАО «РЖД»  
пгт. Ксеньевка  
«30» марта 2022г.  
\_\_\_\_\_ Л.В. Федорова

# 10-ти дневное меню

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ 10-ДНЕВНОГО РАЦИОНА (дети 1-3)**

№ п/п	Дни недели	Пищевые вещества				Витамин С
		белки	Жиры	углеводы	ккал	
<b>1</b>	Понедельник	49,76	45,77	190,14	1313,17	27,78
<b>2</b>	Вторник	44,74	49,62	167,62	1389,4	33,11
<b>3</b>	Среда	43,6	42,09	163,08	1398,23	23,97
<b>4</b>	Четверг	49,1	46,27	191,2	1390,57	58,47
<b>5</b>	Пятница	41,5	43,96	164,19	1375,83	67,58
<b>6</b>	Понедельник	50,4	40,16	189,03	1335,72	40,34
<b>7</b>	Вторник	45,53	43,73	164,34	1314,12	20,84
<b>8</b>	Среда	51,95	45,08	153,48	1346,69	31,99
<b>9</b>	Четверг	41,94	42,91	170,5	1366,23	48,73
<b>10</b>	Пятница	36,48	39,09	223,08	1365,86	19,49
	<b>ИТОГО</b>	455	438,68	1776,66	13595,82	372,23

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
131	Каша молочная рисовая	180/200	5	8,2	30,3	215	0,22
396	Кофейный напиток	150/180	2,57	1,74	18,59	100,8	0,34
1	Хлеб с маслом	40/40	2,44	5,77	14,62	136	0
368	Бананы	100/100	1,5	0,5	21	95	10
86	Суп с домашней лапшой на к/б	150/250	2,2	5,07	11,9	102,25	0,5
321	Пюре картофельное	120/180	3,67	5,76	24,53	164,7	21,79
310	Суфле куриное	55/70	12,35	12,99	2,30	174,99	0,02
33	Салат из свеклы	30/40	0,56	2,43	3,34	37,56	3,8
148	Хлеб ржаной	40/50	3	0,5	22,16	94,5	-
380	Кисель из кураги	150/200	0,9	0,06	28,58	118,4	0,48
400	Молоко кипяченое	170/200	5,49	4,89	9,09	102,06	2,46
609	Печенье	30/50	3	4,72	16,7	166	0
293	Пельмени отварные с мясом	200/250	18,23	7,94	32,9	276,11	0,33
147	Хлеб пшеничный	30/40	2,45	0,4	16,02	85,02	-
393	Чай с/с лимоном	180/200	0,12	0,01	10,20	41	2,82
		ИТОГО	63,48	60,98	262,23	1909,39	42,76

Понедельник 1

дети (3-7)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
217	Омлет с морковью	90/100	5,61	11,61	2,78	137,84	0,96
397	Какао	180/200	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44
3	Хлеб с сыром	45/60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,096
12	Кукуруза отварная	35/45	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72
399	Сок абрикосовый	100/100	0,9	0	22,86	94,8	7,2
66	Щи из свежей капусты на м/б	180/220	1,49	4,24	5,87	67,76	17,62
204	Рожки отварные	110/150	5,76	0,82	31,14	155,1	0
278	Бефстроганов из отварного мяса	60/80	20,68	16,57	4,38	249,32	0,016
148	Хлеб ржаной	40/50	3	0,5	22,16	94,5	-
126	Компот из сухофруктов	150/180	0,41	0	10,78	42,97	0,3
6.4	Йогурт	150/200	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26
447	Блинчики	50/70	4,67	2,51	35,85	185,45	0
311	Каша кукурузная молочная	200/210	4,8	0,71	0,69	198	0
147	Хлеб пшеничный	30/40	2,45	0,4	16,02	85,02	-
392	Чай с конфетами	180/200	0,05	0,01	8,38	33,6	0,01
		ИТОГО	66,27	58,02	206,28	1782,40	32,62

Вторник 2

дети (3-7)



Четверг 4

дети (3-7)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
73	Суп молочный пшённый	150/210	7,35	8,7	19,32	183	1,15
397	Какао	160/180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44
3	Хлеб с сыром	45/60	6,30	9,17	19,41	185,33	0,096
398	Напиток шиповник	100/100	0,61	0,25	17,08	73,20	90
87	Суп с рыбными консервами	160/220	7,56	7,39	12,60	147,18	8,008
418	Каша ячневая	110/150	8,13	7,38	28,78	213,67	8,65
268	Суфле рыбное	50/70	13,86	6,44	3,25	126,66	0,66
348	Соус томатный	10/20	0,23	0,84	1,60	14	0,4
20	Салат из капусты	30/40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98
148	Хлеб ржаной	40/50	3	0,5	22,16	94,5	-
127	Компот из чернослива	150/180	0,41	0	10,78	42,97	0,3
401	Кефир	150/180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
459	Пирог с повидлом	55/70	4,32	2,25	38,72	192,5	0,05
205	Рожки отварные	160/180	6,58	5,05	31,64	198,57	0
53	Икра кабачковая	35/45	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31
147	Хлеб пшеничный	30/40	2,45	0,4	16,02	85,02	-
435	Чай с мармеладом	180/200	7,2	4,02	6,1	93,34	20,02
		ИТОГО	78,10	64,99	256,68	1922,85	149,32



















№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Витамины
			белки	жиры	углеводы	ккал	С
66	Каша молочная гречневая	150	4,7	7,5	21,6	170,2	0,7
396	Кофейный напиток	160	2,34	2	10,63	70	0,98
1	Хлеб с маслом	40	2,01	3,87	12,13	91,33	0
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10
83	Суп картофельный с фрикадельками	170	3,98	3,11	9,26	81	6,72
315	Рис отварной	110	2,96	3,75	29,1	190	0
277	Гуляш мясной	50	20,62	5,7	1,85	243	0,6
10	Салат из зеленого горошка	30	1,19	2,07	2,5	33,44	2,04
700	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	0
378	Кисель из брусники	150	0,7	0	9,24	28,66	1,5
945	Чай с молоком	180	1,4	1,6	16,4	86	1,42
152	Вафли	30	0,7	0,79	18,6	85,0	0
7.17	Овощное рагу с курицей	190	2,4	11,3	13,59	242	-
701	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	0
392	Чай с/с	180	0,2	0	8,38	33,60	0,01
		ИТОГО	43,6	42,09	163,08	1398,23	23,97

Четверг 4

дети (1-3)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Витамины
			белки	жиры	углеводы	ккал	С
73	Суп молочный пшённый	150	6,15	8,85	28,35	183	1,15
397	Какао	160	1,5	1,9	14,2	83,3	0,29
3	Хлеб с сыром	35	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
398	Напиток шиповник	100	0,4	0,27	17,2	72,8	24
156	Суп с рыбными консервами	160	5,8	3,8	12,12	114,8	9,7
418	Каша ячневая	110	4	5	21,1	153	1,46
268	Суфле рыбное	60	9,54	5,31	2,44	96	0,1
348	Соус томатный	10	0,23	0,84	1,60	14	0,4
20	Салат из капусты	30	0,42	1,52	2,6	25,8	10,5
700	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	0
127	Компот из чернослива	150	0,33	0,015	10,78	42,97	0,3
251	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05
459	Пирог с повидлом	55	4,32	2,25	38,72	192,5	0,05
317	Рожки отварные	160	3,67	3,01	17,63	112	0
53	Икра кабачковая	35	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32
701	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	0
435	Чай с мармеладом	180	5,04	2,1	4,01	76,5	5,09
		ИТОГО	49,1	46,27	191,2	1390,57	58,47



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Витамины
			белки	жиры	углеводы	ккал	С
413	Каша геркулесовая молочная	150	4,05	10,1	20,36	149	0
391	Чай с повидлом	150	0,04	0,01	0,08	28	0,01
701	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	0
371	Апельсины	100	0,6	0,14	15	66	52,5
47	Суп фасолевый на м/б	180	5,5	0,85	20,05	147,57	8,75
274	Мясо тушеное с овощами	110	19,9	17,18	13,59	295	3,71
700	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	0
378	Кисель из смородины	150	0,1	0,04	9,24	28,66	1,5
945	Чай с молоком	180	1,4	1,6	16,4	86	0
439	Пряники	30	1,77	6,56	22,5	276	0
189	Запеканка творожная с рисом и сгущённым молоком	190	8,1	7,47	46,89	276	1,09
391	Чай	180	0,04	0,01	0,08	23,6	0,02
701	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	0
		ИТОГО	41,5	43,96	164,19	1375,83	67,58



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Витамины
			белки	жиры	углеводы	ккал	С
228	Драчена	80	5,63	7	2,21	98	0,15
397	Какао	180	1,5	1,9	14,2	83,3	0,29
3	Хлеб с сыром	35	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
10	Горошек отварной	40	1,19	1,52	2,5	29,7	3,27
368	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	5
34	Рассольник на м/б	180	0,97	2,37	5,3	62	4,57
291	Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177	1,78
30	Салат луковый	30	0,79	2,64	2,28	47,6	1,53
700	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	0
378	Кисель из ежевики	150	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
464	Пирожки песочные с яблоками	55	2,76	4,28	21,3	172	0,15
104	Бефстроганов из печени	70	9,36	2,87	1,64	69,52	0,1
67	Каша гречневая	150	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04
701	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	0
392	Чай с/с	180	0,2	0	8,38	33,60	0,01
		ИТОГО	45,53	43,73	164,34	1314,12	20,84

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда	Пищевые вещества				Витамины
			белки	жиры	углеводы	ккал	С
168	Каша кукурузная молочная	200	4,67	0,86	0,69	146	0
391	Чай с повидлом	150	0,4	0,1	0,08	28	0,1
701	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	0
399	Сок вишневый	100	1,26	0,36	20,52	90	13,32
57	Борщ на м/б со сметаной	170	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17
186	Каша пшеничная	110	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04
161	Котлета мясная	50	8,93	6,74	8,97	132	0,12
354	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011
14	Салат из свежих помидор с луком	30	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16
700	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	0
126	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,03
251	Кефир	170	4,35	4,8	6	88,5	1,05
609	Печенье	30	4,5	5,75	33	153	0
230	Вареники с творогом	190	13,6	11,9	18,2	240	1,49
701	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	0
435	Чай с зефиром	180	5,64	2,27	2,82	64,2	1,5
		ИТОГО	51,95	45,08	153,48	1346,69	31,99

Четверг 9

дети (1-3)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Витамины
			белки	жиры	углеводы	ккал	С
168	Каша Дружба молочная	200	4,66	5,79	20,78	269	1,46
397	Какао	150	1,5	1,9	14,2	83,3	0,29
3	Хлеб с сыром	33	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10
41	Уха рыбная	170	3,18	3,9	15,18	84,6	7,23
206	Картофельное пюре	110	2,03	3,49	12,04	154	7
271	Кнели рыбные	50	10,85	3,33	4,28	90,66	0,28
13	Салат из свежих огурцов	30	0,76	6,09	2,3	21,09	3,2
700	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	0
378	Кисель из облепихи	150	0,1	0,04	16,74	76	2,35
945	Чай с молоком	150	1,4	1,6	16,4	86	0
460	Крендель сахарный	55	2,86	5,03	18,6	134	0
298	Ленивые голубцы	150	10,61	6,81	15,09	164	15,03
42	Салат из моркови с курагой	40	0,58	0,04	5,73	25,68	1,82
701	Хлеб пшеничный	50	0	0	0	0	0
392	Чай с/с	180	0,2	0	8,38	33,60	0,01
		ИТОГО	41,94	42,91	170,5	1366,23	48,73



