

Российская Федерация
Свердловская область Сысертьский район
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 27 «Сказка»»



**Десятидневное меню лагеря дневного пребывания
муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения "Детский сад № 27 "Сказка"**

Прием пищи	Наименование блюда					Энергети- ческая ценность	технол огич. Карта
		Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	
День 1							
Завтрак 1	Каша молочная жидкая пшеничная	180	4,59	4,9	26,32	168	36
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	4
	Итого за завтрак 1	440	12,56	13,49	53,57	385,66	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко, банан)	170	2,55	0,85	35,7	82,5	
	Итого за завтрак 2	170	2,55	0,85	35,7	82,5	
Обед	Суп гороховый с картофелем	200	6,38	8,58	22,4	156	90
	котлеты из мяса	80	12,44	9,85	12,56	183	55
	Греча вязкая	150	6,33	6,27	28,56	187,5	42
	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	462
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,5	1,4	22,4	101,7	
	Хлеб ржаной витаминизированный	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	32
	Итого за обед	722,5	31,85	27,72	125,81	817,47	
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)	30	9,7	3,1	52,6	59	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	
	Итого за полдник	210	9,76	3,12	62,59	99	
Итого за 1 день		1542,5	56,72	45,18	277,67	1384,63	0
День 2							
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	200	7,97	10,8	43,37	268,61	2
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	6
	Итого за завтрак 1	420	14,45	17,96	76,15	490,27	
Завтрак 2	сок, фрукты	150	4,9	6	9,24	155,3	
	Итого за завтрак 2	150	4,9	6	9,24	155,3	
Обед	Свекольник со сметаной	200	2,1	4,98	12,36	100	5/2
	Котлета рыбная	80	9,28	2,99	9,68	103	56
	Каша перловая	130	4,29	3,71	23,4	144,95	30
	Соус молочный с овощами	20	3,6	8,2	11,6	13,5	35
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,1	1,24	19,91	90,4	31
	Хлеб ржаной витаминизированный	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	32
	Итого за обед	687,5	25,28	21,64	114,74	621,42	
Полдник	кондитер.изделие (вафли)	30	4,8	1,5	26,3	18	72
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	
	Итого за полдник	210	7,47	3,84	40,61	107,00	
Итого за 2 день		1467,5	52,10	49,44	240,74	1373,99	
День 3							
Завтрак 1	Каша молочная жидкая овсянная	200	3,79	5,48	19,03	141	35
	Бутерброд с сыром	55	6,29	8,4	16,96	168,66	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	6

Завтрак 2	Итого за завтрак 1	435	12,93	16,29	50,35	400,66	
	Напиток из шиповника	100	0,1	0,1	8,5	35	20
	Итого за завтрак 2	100	0,1	0,1	8,5	35	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,3	7,7	76	25
	Макаронные отварные	130	5,3	3,8	32,4	188	
	Мясо отварное в молочном соусе	90	28,62	22,86	9,54	358,2	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,5	1,4	22,4	101,7	
	Хлеб ржаной витаминизированный	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	32
	Итого за обед	682,5	41,92	32,88	109,83	893,47	
Полдник	Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,70	295,75	
	молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,0	5 / 10
	Итого за полдник	270	12,28	14,05	50,79	397,74	
Итого за 3 день		1487,5	67,23	63,32	219,47	1726,87	
День 4							
Завтрак 1	Запеканка творожно-манная со сгущ.молоком	160	17,54	12,05	17,15	247	64
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	7
	Итого за завтрак 1	380	24,02	19,21	49,93	468,66	
Завтрак 2	Кисло-молочный продукт (снежок)	180	4,64	4	6,4	80	9
	Итого за завтрак 2	180	4,64	4	6,4	80	
	Рассольник на мясном бульоне	250	1,89	2,52	15,49	93,28	45
	салат из свежей капусты	60	1,08	3	3,57	45,32	22
	Плов с мясом куры	200	17,01	14,35	30,1	317,25	59
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,5	1,4	22,4	101,7	
	Хлеб ржаной витаминизированный	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	32
	Итого за обед	772,50	26,38	21,79	109,35	727,12	
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)	30	9,7	3,1	52,6	175	4
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	
	Итого за полдник	210	12,37	5,44	66,91	264	
Итого за 4 день		1542,50	67,41	50,44	232,59	1539,78	
День 5							
Завтрак 1	Каша манная молочная со сливочным маслом	180	4,77	4,59	24,75	160,2	37
	Бутерброд с сыром	55	6,29	8,4	16,96	168,66	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	6
	Итого за завтрак 1	415	13,91	15,4	56,07	419,86	
Завтрак 2	сок, фрукты	150	4,9	6	9,24	155,3	
	Итого за завтрак 2	150	4,9	6	9,24	155,3	
Обед	Суп гречневый с мясом птицы	250	2,5	2,775	17	130	45
	Жаркое по-домашнему	200	14,60	14,60	19,40	280,00	53,54
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,5	1,4	22,4	101,7	
	Хлеб ржаной витаминизированный	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	32
	Итого за обед	712,5	23,5	19,3	96,6	681,3	141,5
Полдник	кондитер.изделие(печенье)	50	1,4	1,7	38,6	175	
	салат из свежей капусты	60	1,08	3	3,57	45,32	22
	чай с лимоном	180	0,03	0	8,28	33,4	4
	Итого за полдник	290	2,51	4,7	50,45	253,72	
Итого за 5 день		1567,5	44,82	45,40	212,35	1510,15	
День 6							
Завтрак 1	Каша ячневая молочная с маслом	180	5,4	4,77	27,63	175,5	14/4
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	4
	Итого за завтрак 1	400,00	8,27	8,76	54,58	330,16	
Завтрак 2	Кисло-молочный продукт (снежок)	180	4,64	4	6,4	80	9
	Итого за завтрак 2	180	4,64	4	6,4	80	

Обед	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	4,29	3,33	20,9	135,73	22
	котлеты из мяса	80	12,44	9,24	12,56	195	55
	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	179	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	109,7	11
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,5	1,4	22,4	101,7	31
	Хлеб ржаной витаминизированный	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	32
	Итого за обед	872,50	74,07	21,99	118,85	869,00	
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)	30	9,7	3,1	52,6	59	19
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	
	Итого за полдник	210	12,37	5,44	66,91	148	
Итого за 6 день		1662,50	99,35	40,19	246,74	1427,16	
День 7							
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	200	7,97	6,85	43,37	268,61	2
	Бутерброд с сыром	55	6,29	8,4	16,96	168,66	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	7
	Итого за завтрак 1	435,00	17,93	18,44	76,15	544,27	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,1	0,1	8,5	35	
	Итого за завтрак 2	100	0,1	0,1	8,5	35	
Обед	Борщ со сметаной	200	2,83	8,43	11,62	180,9	22
	Котлета рыбная	80	9,28	2,99	9,68	103	56
	каша рисовая	130	3,18	3,46	31,91	169,42	
	Соус молочный с овощами	20	3,6	8,2	11,6	13,5	35
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,5	1,4	22,4	101,7	
	Хлеб ржаной витаминизированный	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	32
	Итого за обед	692,5	25,292	25	124,996	738,09	
Полдник	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,4	1,7	38,6	175	
	чай с лимоном	180	0,03	0	8,28	33,4	4
	Итого за полдник	230	1,43	1,70	46,88	208,40	
Итого за 7 день		1457,5	44,75	45,24	256,53	1525,76	
День 8							
Завтрак 1	Омлет запеченный	150	23,25	2,8	110,6	262	
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	6
	Итого за завтрак 1	370	28,91	9,18	141,92	467,66	
Завтрак 2	кефир с сахаром	180	4,64	4	6,4	80	
	Итого за завтрак 2	180	4,64	4	6,4	80	
Обед	Суп с из овощей с крупой	200	2,875	4,25	16,5	116,25	27
	Ежики с рисом	170	20,65	28,75	20,1	410,54	58
	Соус сметанный	20	3,6	14,6	8,4	17,6	
	салат из белокачанной капусты	0,84	3,04	5,41	52,44		
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,5	1,4	22,4	101,7	
	Хлеб ржаной витаминизированный	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	32
	Итого за обед	652,5	33,5	49,5	105,2	815,7	
Полдник	ватрушка с повидлом	60	7,905	10,1	42	287,69	7/12
	молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,0	8
	Итого за полдник	240	13,395	14,99375	51,09	389,6825	
Итого за 8 день		1442,5	80,5	77,7	304,6	1753,0	
День 9							
Завтрак 1	Запеканка творожно-манная со	160	17,54	12,05	17,15	247	64
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	7
	Итого за завтрак 1	380	24,02	19,21	49,93	468,66	
Завтрак 2	Кисло-молочный продукт (снежок)	180	4,64	4	6,4	80	9
	Итого за завтрак 2	180	4,64	4	6,4	80	
	Рассольник на мясном бульоне	250	1,89	2,52	15,49	93,28	45
	Котлета куриная	80	14,3	15,7	11,9	225	
	капуста тушеная	130	2,40	4,19	9,34	85,76	63

Обед	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,5	1,4	22,4	101,7	
	Хлеб ржаной витаминизированный	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	32
	Итого за обед	722,50	24,99	24,33	96,92	675,31	
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)	30	9,7	3,1	52,6	59	7/12
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	4
	Итого за полдник	210,0	12,4	5,4	66,9	148,0	
Итого за 9 день		1492,5	66,0	53,0	220,2	1372,0	
День10							
Завтрак 1	Каша молочная жидкая пшениная	180	4,59	4,9	26,32	168	36
	Бутерброд с повидлом (джемом)	55	2,70	4,28	30,06	170,17	12
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	6
	Итого за завтрак 1	415	10,14	11,59	70,74	429,17	
Завтрак 2	сок, фрукты	150	4,9	6	9,24	155,3	
	Итого за завтрак 2	150	4,9	6	9,24	155,3	0
Обед	Суп картофельный	250	1,625	3,25	11,125	81,25	45
	Куры отварные измельченные	90	20,03	12,79	0	208,9	53,54
	макаронны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	45,46
	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,9	4	5,6	61	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,5	1,4	22,4	101,7	
	Хлеб ржаной витаминизированный	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	32
	Итого за обед	632,50	34,46	30,05	83,22	750,48	176
Полдник	кондитер.изделие(печенье)	50	1,4	1,7	38,6	175	
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	22
	Итого за полдник	230	4,07	4,04	52,91	264	
Итого за 10 день		1427,50	53,57	51,68	216,11	1598,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		15090,00	632,44	521,56	2426,95	15212,27	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1509,00	63,24	52,16	242,70	1521,23	