

Ежедневное меню на 10 дней СП «Детский сад Улыбка» ГБОУ СОШ с.Камышла

14.03.22г 1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная	168	154	3,40	3,96	22,94	141	205	4,52	4,07	30,57	177
	Чай с сахаром	392	150/8	0,04	0,01	6,99	34	180/10	0,06	0,02	9,99	43
	Бутерброд с маслом сливочным	1	28	1,71	5,28	10,23	120	40	3,06	9,43	18,27	170
Итого				5,15	9,25	40,16	295		7,64	13,52	58,83	390
2-й завтрак	печенье	57	30	1,5	2,2	14,8	166,0	40	1,50	2,2	14,8	186,0
Обед	Суп рисовый	77	150	1,38	4,64	9,25	84,0	250	4,19	4,92	10,52	140
	Жаркое по-домашнему с мясом	276	150	18,35	4,70	16,32	192,0	200	22,02	6,79	19,95	319
	Салат из свежей капусты	68	50	0,37	1,24	2,15	37,0	50	0,57	2,24	4,15	56,0
	Компот из сухих фруктов	376	150	0,33	0,02	20,82	84,8	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной. пшеничный	95	20/20	11,57	1,65	26,17	91,2	30/30	14,4	2,28	34,17	123
Итого				32,0	12,25	74,71	489,0		24,06	18,18	100,24	719,
Полдник	Булочка домашняя	469	50/	3,64	6,26	26,96	189	70	7,42	1,58	41,3	265
	Кисель	384	150	1,02	-----	21,76	87,14	180	2,85	2,41	14,36	116
Итого				4,66	6,26	48,72	276,14		10,27	3,99	55,66	356
Всего				37,81	36,2	180,89	1226,14		48,19	46,81	233,82	1709,0

15.03.22г.

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	168	154	4,08	4,08	25,05	153	205	4,55	1,31	31,19	193
	Чай с сахаром	392	150/8	0,05	0,02	8,32	34	180	0,06	0,02	9,99	43,0
	бутерброды с маслом	1	20/6	1,71	5,28	10,23	110	30/8	3,06	9,43	18,27	170
Итого				5,84	9,36	43,60	297		7,67	10,76	59,45	406,0

2-й завтрак	Печенье	57	30	1,50	2,20	14,8	166,0	4 0	1,50	2,20	14,80	186,6
Обед	Салат Агенчик	75	40	0,57	0,42	5,73	47,0	60	0,84	3,64	5,41	57,44
	Щи из свежей капусты со сметаной	67	150/3	1,04	2,93	5,09	93	250/5	5,3	4,2	12,4	155
	Котлета куриная с соусом	282	60/20	9,88	10,40	1,84	140	70/30	10,15	13,03	2,14	166
	Гороховое пюре	320	100	1,56	0,34	1,07	143,0	150	2,64	0,57	1,78	210,0
	Компот из сухих фруктов	372	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб ржаной и пшеничный	95	20/20	11,57	1,65	26,17	91,2	30/30	14,4	2,28	34,17	123
Итого				13,38	15,76	61,07	594,0		20,89	16,52	114,73	609,0
Полдник	Хлеб пшеничный	95	20	3,08	1,2	19,6	55,0	30	12,2	1,98	10,02	82,0
	Вермишель в молоке	93	150	4,3	3,5	14,12	136,0	200	13,08	6,06	49,58	181
	Чай с сахаром	392	150	0,07	0,01	7,1	34	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого				16,13	7,27	57,78	225,0		20,72	19,54	61,29	304
Всего				43,3	40,24	197,79	1282,0		51,78	47,6	237,79	1566,6

16.03.22г.

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	168	154	4,27	4,86	24,48	159	205	5,67	5,28	32,55	212
	Чай с сахаром	392	150	0,05	0,02	8,32	34	180	0,06	0,02	9,99	43
	Бутерброд с маслом	1	26	1,71	5,28	10,23	122	36	3,06	9,43	18,27	170
Итого				6,03	10,16	43,03	315		8,79	14,73	60,81	425,0
2-й завтрак	Печенье	57	20	1,5	2,2	14,8	166,0	30	1,5	2,2	18,27	186
Обед	Суп -клецки со сметаной	82	150/3	1,56	0,34	1,78	106	250/5	2,64	0,57	1,78	132,0
	Плов из вареного мяса	304	160	14,17	11,96	25,08	287,0	200	19,33	16,19	27,76	359
	Салат свекольно-картофельный	47	40	2,56	1,34	2,07	47	60	0,58	2,89	3,4	57
	Компот из с/ф	376	150	0,33	0,02	20,83	85,	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной/пшеничный		20/20	11,57	1,65	26,17	91,2	30/30	14,4	2,28	34,17	123

Итого				14,88	21,72	64,25	512,04		19,24	30,81	84,85	784,0
Полдник												
	Блинчики с маслом	267	50	0,55	2,48	3,38	145	70	11,3	17,65	41,89	285
	Чай с сахаром	392	150	0,05	0,02	8,32	34	180	0,12	0,02	10,2	43
Итого				13,2	7,91	26,7	230,92		17,74	11,24	52,09	328,0
Всего				40,63	44,12	139,41	1224,0		53,95	59,33	197,75	1723,0

17.03.22г

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	168	155	1,6	0,23	21,77	149	205	2,13	0,3	27,38	187
	Чай с сахаром	392	150/8	0,05	0,02	8,32	34	180	0,06	0,02	9,99	43,0
	Бутерброд с маслом сливочным	1	26	1,71	5,28	10,23	122	36	3,06	9,43	18,27	170
2-ой Завтрак	Печенье	57	20	6,39	5,53	40,32	305\166	30	5,25	10,53	57,96	400\186
Обед	Суп - домашняя лапша	118	150	2,64	0,57	1,78	72	200	3,52	0,76	2,37	102
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	255	60	7,61	2,45	5,33	74	70	10,09	3,26	6,79	97
	Каша гречневая рассыпчатая	313	100	5,73	4,06	25,76	162	150	8,59	6,09	38,64	243
	Компот из сухих фруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	85,	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной и пшеничный салат морковный	95 \ 75	20/20 \40	11,57	8,75	26,17	91.2 \ 40	30/30 \50	14,4	2,28	34,17	123 \56
	Итого	57		27,88	12,78	79,87	525		37,04	15,82	113,68	720
Полдник	Натуральный омлет	215	60/5	18,69	12,67	11,4	157	80/5	18,69	12,67	11,4	234
	Чай с сахаром	392	150	0,05	0,02	8,32	34	180	0,12	0,02	10,2	43
Итого	Хлеб пшеничный	95	20	3,08	1,2	19,6	55,0	30	12,2	1,98	10,02	82,0
Всего				56,09	29,85	119,19	1242,		73,3	53,43	199,33	1665

18.03.22г

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал

Завтрак	Каша Дружба	31	154	4,09	6,85	23,39	169	205	5,5	8,77	29,27	223
	Чай с сахаром	392	150/8	0,05	0,02	8,32	34	180	0,06	0,02	9,99	43,0
	Бутерброд с маслом	1	26	1,71	5,28	10,23	122	36	3,06	9,43	18,27	170
Итого				5,85	12,15	41,94	325,		9,97	4,69	62,3	436,
2-й завтрак	Напиток шиповника	398	150	0,51	0,21	14,23	65,16	180	0,61	0,25	18,67	73,19
Обед	Салат свекольный	33	40	0,77	3,65	3,34	37	60	0,43	2,65	5,19	56,0
	Суп гороховый	81	150	3,29	3,07	9,79	81	200	4,38	4,22	16,32	135
	Гуляш мясной	277	60\20	15,42	12,41	3,96	142	70\30	18,05	14,26	4,58	179
	Макаронны отварные	204	100	3,67	3,01	17,63	122	130	3,67	3,01	17,63	159
	Компот из сухих фруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	85,	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной и пшеничный	95	20/20	11,57	1,65	26,17	91.2	30/30	14,4	2,28	34,17	123
Итого				35,05	23,81	81,72	558,2		41,37	26,44	105,69	765,
Полдник												
	Открытый пирог с посыпкой	469	60	4,63	2,42	41,49	206	80	6,18	3,22	55,32	275
	Кофейный напиток	295	150	2,34	2,0	10,63	70	180	2,85	2,41	14,36	91
Итого				6,97	4,42	52,12	276		9,03	5,63	69,68	336,
Всего				36,51	40,86	130,26	1224,4		49,94	49,95	230,8	1610,2

21.03.22г

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	168	154	3,40	3,96	22,94	141	205	4,52	4,07	30,57	177
	Чай с сахаром	392	150/8	0,05	0,02	8,32	34	180\10	0,06	0,02	9,99	43,0
	Бутерброд с маслом	1	26	1,71	5,28	10,23	122	36	3,06	9,43	18,27	170
2-ой Завтрак	Печенье	57	20	5,16	9,26	41,49	297\166	30	12,44	10,12	66,97	408\186
Обед	Салат из белокочанной капусты	72	40	0,57	2,03	3,61	34,96	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Рассольник о сметаной	76	150\3	5,72	3,80	8,20	77,2	200\5	7,62	5,06	10,93	103
	Бефстроганов из отварного мяса	278	60/20	7,74	10,38	19,66	142	70\30	17,53	13,3	29,46	179

	Картофельное пюре	204	100	2,04	3,2	13,62	92	150	3,06	4,8	20,43	138
	Компот из сухих фруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	85,	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной и пшеничный	95	20/20	11,57	1,65	26,17	91.2	30/30	14,4	2,28	34,17	123
Итого				27,97	21,08	78,47	440,71		63,98	19,03	107,77	708,44
Полдник	Ватрушка с повидлом	40	60	7,64	3,91	20,36	190	80	10,18	6,25	27,33	253
	Кисель	384	150	1,02	-----	21,76	87.14	180	2,85	2,41	14,36	116
Итого				8,66	3,91	42,12	295		13,03	8,66	41,69	369,
Всего				41,79	34,25	162,08	1262,		77,01	88,50	208,29	1671,44

22.03.22г

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша ячневая	185	150\4	3,3	4,06	21,24	136	200\5	4,39	4,2	28,3	181
	Чай с сахаром	392	150/8	0,05	0,02	8,32	34	180\10	0,06	0,02	9,99	43,0
	Бутерброд с маслом	1	26	1,71	5,28	10,23	122	36	3,06	9,43	18,27	170\394
2-ой Завтрак	Печенье	57	20	6,56	11,56	46,04	166\292	30	9,52	13,65	56,56	186
Обед	Салат из сол. огурцов и картофеля	71	40	0,51	2,16	4,15	43	50	0,71	2,52	5,19	54,
	Борщ со сметаной	236	150\3	1,04	2,94	7,32	96	250\5	1,73	4,9	12,2	128
	Ежики из говядины	294	60	4,72	4,78	4,21	164,	70	5,5	5,7	4,9	189
	Макароны отварные	132	100	1,98	3,71	9,49	120	150	3,13	5,56	14,38	160
	Компот из с/ф	376	150	0,33	0,02	20,83	85,	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной и пшеничный	95	20/20	11,57	1,65	26,17	91.2	30/30	14,4	2,28	34,17	123
Итого				20,15	15,26	58,46	459,22		25,91	20,98	98,64	767
Полдник	Рагу овощное	235	150	2,4	11,33	13,59	166	200	3,24	17,36	18,26	242
	Чай с сахаром	392	150/8	0,05	0,02	8,32	34	180\10	0,06	0,02	9,99	43,0
	Хлеб пшеничный	95	20	3,08	1,2	19,6	55.0	30	12,2	1,98	10,02	82.0
Итого				5,53	12,55	41	255		15,5	19,36	38,27	367

Всего				32,24	39,37	145,5	1175		50,92	53,99	193,48	1714
-------	--	--	--	-------	-------	-------	------	--	-------	-------	--------	------

23.03.22г

8-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	168	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,21	5,28	27,9	184
	Чай с сахаром	392	150/8	0,05	0,02	8,32	34	180\10	0,06	0,02	9,99	43,0
	Бутерброд с маслом	1	26	1,71	5,28	10,23	122	36	3,06	9,43	18,27	170
Итого				6,43	10,16	39,49	302		9,33	14,73	56,16	397
2-й завтрак	Печенье	57	20	1,5	2,2	14,8	166,0	30	1,5	2,2	18,27	186
Обед	Домашняя лапша	118	150	2,64	0,57	1,78	72	200	3,52	0,76	2,37	102
	Суфле из куриного мяса	278	60/20	9,88	10,4	1,84	140	70/30	10,15	13,03	2,14	166
	Гречка припущенная	313	100	5,73	4,06	25,76	142	150	8,59	6,09	38,64	243
	Компот из сухих фруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	85,	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной и пшенич.	95	20/20	11,57	1,65	26,17	91.2	30/30	14,4	2,28	34,17	123
Итого	Салат розовый	73	40	35,29	18,9	89,34	530,2	60	38,06	27,84	123,39	747
Полдник												
	Перемяч с картошкой	401	60/5	4,56	4,06	27,57	166	120/10	9,05	8,11	55,15	281
	Кисель	384	150	1,02	-----	21,76	87	180	2,85	2,41	14,36	116
Итого				5,58	4,06	49,33	253		11,90	10,52	69,51	434
Всего				40,87	33,12	178,16	1251,2		45,39	53,09	249,06	1727

24.03.22г

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная молочная	185	150\4	7,2	9	16,59	187	200\5	9,6	14,8	22,12	230
	Чай с сахаром	392	150/8	0,05	0,02	8,32	34	180\10	0,06	0,02	9,99	43,0
	Бутерброд с маслом сливочным	1	26	1,71	5,28	10,23	122	36	3,06	9,43	18,27	170
Итого	2-ой Завтрак печенье	57	20	17,92	14,30	35,14	343\166	30	12,72	24,25	50,38	443\186

Обед	Суп крестьянский со смет.	65	150\3	1,38	4,64	9,25	84,35	250\5	1,92	3,9	6,8	140,58
	Рыбные биточки	255	60	20,8	5,33	18,5	83	70	27,53	7,47	21,95	97
	Сложный гарнир	374	100	14,68	4,53	13,3	172,6	150	22,02	6,79	19,95	259
	Хлеб ржаной и пшенич.	95	20/20	11,57	1,65	26,17	91,2	30/30	14,4	2,28	34,17	123
Итого	Компот из сухих фруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	85,	180	0,44	0,02	27,8	113
Полдник	Итого			48.76	16.17	88.05	516		66.31	20.46	110.67	733.
	Вермишель с морковью	206	100\20	0,43	1,83	2,51	186	150\20	0,57	2,45	3,34	264
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	34	180	0,07	0,03	10,99	43
	Хлеб пшеничный	95	20	2,37	0,3	14,49	55	30	3,16	0,4	19,32	82
Итого			2,80	2,14	23,99	275		18,15	4,05	40,53	389	
Всего				69,52	34,75	147,18	1300		66,82	41,9	170,99	1751

25.03.22г

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша Дружба	29	155	4,67	4,86	20,94	174	205	9,99	43,0	32,72	233
	Чай с сахаром	392	150/8	0,05	0,02	8,32	34	180\10	0,06	0,02	8.46	43
	Бутерброд с маслом сливочным	1	26	1,71	5,28	10,23	122	36	3,06	9,43	18,27	170
Итого				6,43	10,16	39,49	330		13,11	52,45	59,45	446
2-й завтрак	Печенье	57	20	1,5	2,2	14,8	166,0	30	1,5	2,2	18,27	186
Обед	Суп с вермишелью	233	150	1,7	2,0	7,7	72,8	250	2,68	2,8	17,0	121,3
	Ленивые голубцы с соусом	298	150	10,61	6,81	15,09	174	200	14,15	9,08	20,12	232
	Компот из сухих фруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной и пшеничный	95	20/20	11,57	1,65	26,17	91,2	30/30	14,4	2,28	34,17	123
	Салат витаминный	86	40	0,57	2,24	4,15	43,	50	0,71	2,8	5,18	54
Полдник	ИТОГО			24,78	12,72	73,94	466		32,38	16,98	104,27	643,3
	Молочный коржик	404	50	3,45	3,47	12,56	199	75	5,75	5,21	18,84	299
	Чай с сахаром	392	150/8	0,05	0,02	8,32	34	180\10	0,06	0,02	8.46	43
Итого				3,50	3,49	20,88	233		5,81	5,23	27,30	342

Bcero				36,21	28,75	149,11	1195		52,80	76,86	209,29	1617,3
-------	--	--	--	-------	-------	--------	------	--	-------	-------	--------	--------