

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«ЦРР-Детский сад № 252» г. Перми

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Учреждения

О.Н.Оносова

20 05 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГА ДИЕТА

г.Пермь

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова

1 день

Меню	Выход Сад	Аллергическое				
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
ЗАВТРАК						
1.Каша Дружба	205		2,2	4,4	19,8	130
Крупа рисовая		15				
Масло слив.		5				
Крупа гречневая		11				
2.Хлеб ржаной	40	40	2,84	0,44	18,56	91,6
3.Сыр порционнo	7	7	1,56	1,77	0,15	23,4
4.Чай с сахаром	200				7,5	30
Сахар		0,5				
Чай		15				
5. Чай без сахара	200	10				
6.Сок	100	100	24		11,7	50
Обед						
Салат карт из зел горошка	60		0,4	6	1,8	62,16
Зеленый горошек		68,4				
Масло растительное		6				
2.Суп овощной с говядиной	250		6,2	1,6	7,4	64
Капуста		174				
Лук репчатый		16				
Говядина		39				
3.Картофельное пюре	150		32,75,8	4,05	25	147
Картофель		169				
Масло сливочное		6				
4. Бифштекс руб. паровой	80		31,2	20,6	0,3	311
Говядина		157				
Масло сливочное		2				
5. Компот из свеж.яблок	200		0,2		4,2	18
Яблоки свежие		45				
6.Хлеб ржаной	60	60	4,26	0,66	27,84	137,4
Полдник						
Булочка домашняя	80		10	10,9	57,6	368
Мука		52				
Дрожжи		1				
Масло сливочное		2				
2.Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	112
3.Яблоко	100	100	0,2		10,1	42
Ужин						

1.Пюре из гороха	150		15,3	6,45	36,45	267
Горох		75				
Масло сливочное		5,25				
тефтели из говядины	70		13,8	10,4	8	181
Говядина		67				
Хлеб ржаной		9				
Масло раст.		2				
Лук репка		27				
3.Чай с сахаром	200				7,5	30
Сахар		0,5				
Чай		15				
4. Чай без сахара	200	10				
5. Хлеб ржаной	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
ИТОГО			119,89	74	266,02	2133,26

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова О.Н.

2 день

Меню	Выход Сад	Аллергическое				
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
ЗАВТРАК						
1.Салат из морк.с зел гор	60		1,14	6,07	3,75	74,25
Морковь		42				
Зеленый горошек		37				
Масло растительное		6				
2.Каша ячневая	205		2,2	3,3	14,8	98
Крупа ячневая		44				
Масло слив.		6				
Каша рисовая (замена)	205					
Крупа рисовая		32				
Масло слив.		6				
3.Хлеб ржаной	40	40	2,84	0,44	18,56	91,6
4. Масло слив.	8	8	0,5	79,3	0,5	742
5. Чай без сахара	200	10				
Чай		0,5				
Сахар		15				
7.Сок	100	100	24		11,7	50
Обед						
1.Салат из кваш капусты	60		0,96	6	2,14	66,36
Капуста квашеная		70				
Лук репчатый		7				
Масло растительное		6				
2.Суп из овощей	250		3,7	2,9	7,2	70
Капуста белокочанная		49				
Картофель		134				
Лук репка		10				
Масло сливочное		2				
Зеленый горошек		2				
Морковь		12				
3.Гуляш из отв говядины	70		9,4	9,6	7	151
Говядина		151				
Мука		3,5				
Лук репчатый		16,3				
Масло слив.		6,5				
4.Макаронные изд отвар	150		4,67	5,11	29,67	183,35
Масло слив.		3				
Макаронные изд отвар		51				
5.Компот из св фруктов	200		0,1		7,5	30
Яблоки		23				

Груши		23				
Сахар		15				
6.Хлеб ржаной	60	60	4,26	0,66	27,84	137,4
Полдник						
1. Гренки с сыром	60		15,6	15,9	58,89	441
Хлеб ржаной		89				
Масло слив.		6				
Сыр		17				
2.Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	112
3. Груша	115	115	3		10,92	46
Ужин						
1.Котлеты морковные	150		2,9	6,5	22,5	167
Морковь		176				
Мука		7				
Крупа рисовая		10				
Масло сливочное		8				
2.Соус (ГА)	50		0,6	3,7	3,5	50
Масло слив.		2				
Мука		2				
3.Чай без сахара	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
Хлеб ржаной	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
ИТОГО			83,6	146,21	256,09	2608,66

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова О.Н.

3 день

Меню	Выход Сад	Аллергическое				
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
ЗАВТРАК						
1.Салат из кукурузы конс	60		1,86	4,14	13,14	97,2
Картофель		20,82				
Кукуруза конс		24,9				
Морковь		18,84				
Масло растительное		6				
2.Каша пшеничная	205		1,7	3,2	14,5	94
Крупа пшеничная		41				
Масло слив.		6				
Каша кукурузная(замена)	205					
Крупа кукурузная		20				
Масло слив.		3				
4.Хлеб ржаной	40	40	2,84	0,44	18,56	91,6
5. Сыр	10	10	2,09	2,36	0,2	31,3
6.Чай без сахара	200				7,5	30
чай		0,5				
Сахар		15				
8.Сок	100	100	24		11,7	50
Обед						
Салат из белокочан.капусты	60		1,8	101	6,2	118
Капуста		76				
Лук репчатый		8				
Масло растительное		6				
1.Суп карт с мясными фрик	250		9,3	4,36	17,91	174,66
Говядина		49				
Картофель		134				
Лук репка		10				
Морковь		12				
Масло слив.		2				
2.Голубцы ленивые	150		9,4	9,6	7	151
Говядина		84				
Крупа рисовая		7				
Лук репка		11				
Капуста		111				
Масло сливочное		4				
3.Соус(ГА)	50		0,6	3,7	3,5	50
Масло сливочное		2				
Мука		2				
4.Компот изсухофр без сах	200		0,3		14	57

Компотная смесь		25				
.Сахар		15				
6.Хлеб ржаной	60	60	4,26	0,66	27,84	137,4
Полдник						
Шанежка с картофелем	80		8,6	3,3	48	249
Дрожжи		1				
Сахар		2				
Мука		52				
Масло слив.		2				
Молоко		36				
Сметана		1				
Яйцо		1				
Картофель		55				
2. Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	112
3.Яблоко	100	100	0,2		10,1	42
Ужин						
1.Плов бухарский	200		2,6	9,6	28,5	210
Морковь		59				
Лук репка		27				
Крупа рисовая		52				
Яблоки		20				
Масло раст.		14				
2. Печенье	40	40	3,92	3,96	27,24	160
3. Хлеб ржаной	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
4.Чай с сахаром	200				7,5	210
Чай		0,5				
Сахар		15				
ИТОГО			81,2	153,05	285,51	2259,2

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова

4 день

Меню	Выход Сад	Аллергическое				
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
ЗАВТРАК						
1. Салат из кап. с яблоками	60		1,1	10,2	6,3	122
Капуста		38				
Яблоки		34				
Масло раст.		6				
Лимонная кислота		0,1				
2.Макаронные изд.отварн.	150		5,22	8,13	33,44	230,73
Макаронные изделия		49				
Масло слив.		6				
Каша ячневая(замена)	205					
Крупа ячневая		44				
Масло слив.		6				
4.Хлеб ржаной	40	40	2,84	0,44	18,56	91,6
5. Масло сливочное	5	5	0,02	3,92	0,025	36,7
6.Чай без сахара	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
8.Сок	100	100	24		11,7	50
Обед						
Салат из карт с сол огурцом	60		0,96	6	34	66,66
Морковь		10				
Огурец соленый		10				
Масло растительное		3				
Картофель		50				
1. Суп из сыра	250		11,4	15,4	3,6	201
Сыр		125				
Мука ржаная		12				
Масло раст.		3				
Суп из овощей(замена)	250					
Капуста		25				
Картофель		66,25				
Морковь		12,5				
Горошек зеленый консерв.		12				
Масло слив.		5				
Сметана		12,5				
3. Каша гречневая рассыпч.	150		8,7	3,62	45	263,8
Крупа гречневая		69				
Масло сливочное		6,9				
4.Беф-строганов из отварной	80		29,2	19,6	3,6	307

Говядина		175				
Мука ржаная		3				
Масло растительное		3				
Лук репка		13				
5. Компот из свеж.яблок	200		0,2		4,2	13
Яблоки свежие		45				
6.Хлеб ржаной	60	60	4,26	0,66	27,84	137,4
Полдник						
1. Печенье	40	40	3,92	3,96	27,24	160
2. Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	112
3.Яблоко	100	100	0,2		10,1	42
Ужин						
1.Огурец соленый	60	60	0,4	6	1,8	62,16
2. Картофель тушеный	200		3,13	10,46	25,75	208,08
Картофель		181				
Лук репка		5,5				
Масло слив.		12				
Мука ржаная		1,1				
Морковь		10				
3. Хлеб ржаной	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
4.Чай без сахара	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
ИТОГО			103,28	95,12	290,275	2232,83

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова О.Н.

5 день

Меню	Выход Сад	Аллергическое				
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
ЗАВТРАК						
1. Салат из кап. с морков	50		0,42	2,53	2,66	35,01
Капуста		53				
Морковь		6,5				
Масло раст.		5				
Лимонная кислота		0,05				
Сахар		2,5				
Каша гречневая(замен)	205		7,94	8,21	35,13	246,17
Крупа гречневая		40				
Масло слив.		7				
3.Хлеб ржаной	40	40	2,84	0,44	18,56	91,6
4. Сыр	10	5	1,04	1,18	0,1	15,6
5.Чай без сахара	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
8.Сок	100	100	24		11,7	50
Обед						
Чеснок	0,02					
Суп картоф с бобовыми	250		2,33	3,88	10,94	98,78
Горох		21				
Картофель		100				
Морковь		12,5				
Масло сливочное		3				
Лук репка		16				
Суп из круп(замена)	250					
Картофель		67				
Горох		21				
Лук репка		16				
Масло слив.		3				
Морковь		12				
3. Плов с мясом	200		10,4	7,4	17,9	181
Говядина		151				
Морковь		19				
Крупа рисовая		48				
Лук репка		5				
Масло слив.		8				
4.Компот из сухофруктов	200		0,1		7,5	30
Компотная смесь		25				
5.Хлеб ржаной	50	50	2,6	0,6	22,15	107

ПОЛДНИК						
1.Пирожки печ. из сдоб.	40		13,4	11,2	83,6	488
Мука		40				
Сахар		2				
Масло слив.		4				
Яйцо		4				
Дрожжи		1				
2.Фарш яблочный	40		11,6	29,87	81,55	641,55
Сахар		0,4				
Яблоко		54,32				
Масло слив.		2				
3. Кефир	200	200	2,8	3,2	4,1	56
Ужин						
1.Голубцы ленивые	150		7	15	23	253
Капуста		156				
Крупа рисовая		16,2				
Говядина		7,8				
2.Соус (ГА)	50		0,6	3,7	3,5	50
Масло слив.		2				
Мука		2				
3. Хлеб ржаной	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
5. Чай без сахара	200	10			7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
ИТОГО			89,2	87,54	351,31	2472,41

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова

6 день

Меню	Выход Сад	Аллергическое				
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК						
Салат из моркови	60		0,69	6,04	6,22	82,08
Морковь		66				
Масло растительное		6				
Сахар		2				
Каша кукурузная	205		3,32	6,47	28,96	188,74
Крупа кукурузная		40				
Сахар		5				
Масло сливочное		5				
Каша рисовая(замена)	205					
Крупа рисовая		32				
Масло слив.		6				
4.Хлеб ржаной	40	40	2,84	0,44	18,56	91,6
5. Масло слив.	8	8	0,5	79,3	0,5	742
6.Чай без сахара	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
8.Сок	100	100	24		11,7	50
Обед						
Салат из квашеной капусты	60		0,4	6	1,8	62,16
Капуста квашеная		68,4				
Масло растительное		6				
2. Рассольник с говядиной	250		2	4,5	12,9	60
Крупа перловая		15				
Говядина		35,6				
Масло сливочное		2,5				
Лук репка		8,2				
Огурец соленый		27,8				
3. Жаркое по домашнему	200		11,1	18	13	258
Говядина		102				
Картофель		147				
Лук репка		13				
Масло сливочное		5				
Компот из св фрукт без сах	200		0,1		7,5	30
Груши свежие		23				
Яблоки свежие		23				
Сахар		15				
5.Хлеб ржаной	50	50	2,6	0,6	22,15	107

Полдник						
1. Печенье	40	40	3,92	3,96	27,24	160
2. Кефир	200	200	2,8	3,2	4,1	56
3. Банан	240	240	0,45		24,4	196,8
Ужин						
1. Рагу из овощей	205		1,8	7,3	11	116
Капуста свежая		64				
Морковь		54				
Лук репка		33				
Картофель		104				
Мука		1				
Масло слив.		9				
3. Хлеб ржаной	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
4. Чай безсахара	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
Итого			58,65	136,14	218,95	2329,08

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова

7 день

Меню	Выход Сад	Аллергическое				
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
ЗАВТРАК						
1.Салат витаминный	60		0,69	10,1	6,93	142
Капуста		30				
яблоки		17				
Морковь		19				
Сахар		3				
Масло раст.		6				
2.Каша "Дружба"	205		9,1	5,66	46,9	275,8
Крупа гречневая		11				
Масло сливочное						
Крупа ячневая		15				
Макар изд отв(замена)15	205		3,5	5,4	22,3	154
Макаронные изделия		48				
Масло слив.		7				
3.Хлеб ржаной	40	40	2,84	0,44	18,56	91,6
4. Сыр	5	5	1,04	1,18	0,1	15,6
5.Чай без сахара	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
8.Сок	100	100	24		11,7	50
Обед						
Салат из зеленого гор	60		1,57	5,08	3,09	67
Зеленый горошек		77				
Лук репчатый		10				
Масло растительное		5				
1. Суп крестьянский с рис	250		0,9	3,1	6,2	56
Капуста		37				
Картофель		34				
Крупа рисовая		10				
Мокровь		12,0				
Лук репка		12				
Масло слив.		5				
2. Картоф. запеканка с м	150		13,2	12,8	9,5	208
Говядина		120				
Картофель		162				
Хлеб ржаной		2				
Масло сливочное		12				
3.Соус (ГА)	50		0,6	3,7	3,5	50
Масло слив.		2				
Мука		2				

4. Компот из свеж.яблок	200		0,1		7,5	30
Яблоки свежие		45				
Сахар		15				
5.Хлеб ржаной	60	60	4,26	0,66	27,84	137,4
Полдник						
1.Булочка домашняя	80		13,4	11,2	83,6	488
Мука		52				
Сахар		12				
Масло растительное		9				
Дрожжи		1				
2.Яблоко	100		0,2		10,1	42
Сахар		12				
Капуста		46				
3. Кефир	200	46	6	5	9,4	106
Ужин						
1.Каша с мясом	200		15,06	16,42	33,06	341,83
Крупа перловая		48				
Масло слив.		10				
Говядина		80				
Лук репка		8				
3. Хлеб ржаной	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
4.Чай без сахара	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
ИТОГО			98,59	81,07	329,2	2383,93

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова

8 День

Меню	Выход	Аллергическое				
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
	Сад					
ЗАВТРАК						
салат из капусты и яблок	60		1,1	10,1	11,5	142
Капуста		30				
Яблоки		17				
Морковь		19				
Сахар		3				
Масло раст.		6				
Лимонная кислота		0,1				
2. Каша рисовая	205		3,08	6,43	31,59	199,14
Крупа рисовая		32				
Масло слив.		6				
3.Хлеб ржаной	40	40	2,84	0,44	18,56	91,6
4. Сыр	5	5	1,04	1,18	0,1	15,6
5.Чай без сахара	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
6.Сок	100	100	24		11,7	50
ОБЕД						
1. Чеснок	2	2	0,1		0,4	2,12
2.Щи из свежей капусты	250		1,8	3,3	8,82	68,92
Капуста		72				
Морковь		12				
Лук репка		12				
Масло слив.		5				
Картофель		40				
3. Тефтели мясные с рисом	150		13,3	9,9	21,6	231
Говядина		131				
Лук репка		9				
Крупа рисовая		15				
Масло раст.		5				
4.Соус (ГА)	50		0,6	3,7	3,5	50
Масло слив.		2				
Мука		2				
5.Компот из сухофруктов	200		0,1		7,5	30
Компотная смесь		25				
6.Хлеб ржаной	60	60	4,26	0,66	27,84	137,4
ПОЛДНИК						
1. Пирожки печ. из сдоб. те	40		13,4	11,2	83,6	488
Мука		40				
Сахар		2				
Масло слив.		4				

Яйцо		4				
Дрожжи		1				
2. Фарш из капусты	40		3,5	8,5	7	119
Масло сливочное		4				
Капуста		60				
Лук репка		1				
3. Кефир	200	200	6	5	9,4	106
Яблоко	115	115	3		10,92	46
УЖИН						
1. Огурец соленый	60		19,1	5	26,4	227
2. Картофельное пюре	150	99	2	2,3	14,7	88
Картофель		169				
Масло сливочное		6				
3. Хлеб ржаной	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
4. Чай без сахара	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
ИТОГО			99,22	67,71	302,63	2121,78

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова

9 день

Меню	Выход Сад	Аллергическое				
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
ЗАВТРАК						
1.Каша ячневая	205		4,4	6,57	29,69	196,5
Крупа ячневая		45				
Масло слив.		5				
3.Хлеб ржаной	40	40	2,84	0,44	18,56	91,6
4. Сыр	5	5	1,04	1,18	0,1	15,6
5.Чай без сахара	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
7.Сок	100	100	24		11,7	50
Обед						
Салат из моркови с зел.гор	60		1,1	6,07	3,75	74,25
Морковь		42				
Зеленый горошек		37				
Масло растительное		6				
1. Суп картофельный с клец	250		3,75	3,28	16,83	111,93
Картофель		100				
Лук репка		12				
Мука ржаная		12,5				
Морковь		12,5				
Масло сливочное		3,7				
3. Капуста тушеная с мясом	200		20,09	15,81	10,63	258,28
Говядина		131				
Лук репка		46				
Капуста		167				
Масло сливочное		6				
4. Компот из свеж.яблок	200		0,2		4,2	18
Яблоки свежие		45				
Сахар		15				
5.Хлеб ржаной	60	60	4,26	0,66	27,84	137,4
Полдник						
1. Печенье	40	40	3,92	3,96	27,24	160
2.Груша	100	100	0,2		10,1	42
3. Кефир	200	46	6	5	4,7	106
Ужин						
1Салат овощной	60		3,6	14	21,6	234
Капуста свежая		96				
Лук репка		16				

Картофель		100				
Зеленый горошек		20				
Огурцы консервированные		48				
Масло раст.		14				
2. Каша рисовая	200		4,19	6,49	30,38	197,94
Крупа рисовая		45				
Масло слив.		6				
3. Хлеб ржаной	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
4. Чай без сахара	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
ИТОГО			81,72	63,79	246,24	1822,2

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
учреждения:

Оносова О.Н.

10 день

Меню	Выход Сад	Аллергическое				
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
ЗАВТРАК						
1.Картофель отварной	200		2,1	4,7	18,1	122
Картофель		264				
Масло слив.		9				
3.Каша кукурузная (замен	205					
Крупа кукурузная		20				
Масло слив.		3				
3.Хлеб ржаной	40	40	2,84	0,44	18,56	91,6
4. Масло слив.	8	8	0,5	79,3	0,5	742
5.Чай без сахара	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
7.Сок	100	100	24		11,7	50
Обед						
Салат из кваш капусты	60		0,96	6	2,14	66,36
Капуста квашеная		70				
Лук		7				
Масло растительное		6				
1.Суп овощн с говядиной	250		6,4	4,4	18,5	140,49
Говядина		26,88				
Лук репка		16,25				
Зеленый горошек		2				
Морковь		12				
Картофель		68				
Масло сливочное		2,5				
2.Макаронные изд отв	150		3,8	5,42	22,3	153,83
Макаронные изд отв		49				
Масло сливочное		7,5				
3. Котлета мясная	70		10,68	11,72	5,74	176,75
Говядина		71				
Масло сливочное		2				
Хлеб пшеничный		12				
4.Компот из сухофрукт	200		0,1		7,5	30
Сахар		15				
Груша свежая		23				
Яблоки свежие		23				
5.Хлеб ржаной	60	60	4,26	0,66	27,84	137,4
Полдник						
1. Сушка горчичная	40		7,3	11,8	61,3	380
3. Кефир	200	46	5,6	6,4	8,2	112

Ужин						
1.Капустная запеканка	200		19,88	16,04	22,35	308,03
Капуста		178				
Говядина		123				
Крупа рисовая		17				
Масло растительное		7				
2Печенье	30	30	2,94	2,97	20,43	120
3. Хлеб ржаной	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7
4.Чай без сахара	200				7,5	30
Чай		0,5				
Сахар		15				
ИТОГО			93,49	150,18	274,08	2759,16
Химический состав и энергетическая ценность рационов питания						
Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Итого за10 дней	908,84	1054,82	2819,30	23122,51		
Среднее за 1 день	90,88	105,48	281,93	2312,25		
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности						
	16	35	49	100		