

Утверждаю
Руководитель учреждения

Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием
(март, апрель, май 2018г)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59	2,21
	масло порционно	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91	0,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00	60,00
обед:	салат "Зимний"	60	1,18	5,16	7,24	79,99	8,70
	суп "Кудрявый" со смет	250/8	5,11	6,64	19,62	158,60	16,53
	голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	200	14,43	16,59	15,41	262,14	44,85
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	ватрушка с повидлом	70	4,81	6,24	41,60	239,09	8,29
	кисель	200	0,00	0,00	9,59	37,13	20,00
ужин:	вермишель молочная	200	7,63	8,12	28,24	216,79	2,60
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
	пшеничный хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 1 день:			52,87	63,04	247,39	1750,71	164,77
День 2							
завтрак:	каша "геркулес" молочная	200	7,83	9,14	24,46	210,39	2,60
	яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00
	какао с молоком	180	3,44	2,98	15,30	99,44	1,43
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40	3,60
обед:	салат "Винегрет"	60	0,95	5,11	5,48	71,83	9,90
	суп "Бабушкин"	250	7,44	7,19	13,94	147,30	1,50
	шницель рыбный с томатно-сметанным соусом	80\30	13,14	5,49	3,29	115,25	2,08
	рис с овощами	150	3,27	4,78	31,07	182,86	2,00
	кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	23,00	92,00	25,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	батон с маслом и сыром	60\6\10	6,97	9,05	30,14	231,06	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
ужин:	слож гарнир (картофель с капустой)	150	3,32	6,67	15,76	136,32	48,92
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91	0,00
	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00	60,00
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00	0,00
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 2 день:			61,96	59,22	253,73	1801,73	158,36

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	запеканка творожная со сгущенным молоком	160\30	26,75	17,65	36,37	411,57	0,96
	чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00	60,00
обед:	салат луковый "Слезки"	60	0,88	3,06	7,23	58,49	6,30
	рассольник со сметаной на кур\б	250\10	2,70	4,80	18,09	126,72	16,84
	капуста тушен с курами	150\80	22,27	25,63	10,11	339,83	75,89
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	печенье	40	3,00	4,72	29,76	166,80	0,00
	к.м. продукция "Йогурт"	180	7,38	2,70	10,62	102,60	1,08
ужин:	рыба тушеная с овощами	80\20	15,63	5,88	1,14	120,11	1,59
	картофельное пюре	130	3,06	4,81	19,24	132,58	22,19
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
	пшеничный хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 3 день:	итого за весь день		92,92	75,50	225,82	1928,80	187,45
День 4							
завтрак:	каша сборная молочная	200	7,59	8,36	28,71	219,46	2,60
	масло порционнo	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00
	сыр порционнo	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат "Здоровье"	60	0,87	5,06	3,83	63,75	4,00
	щи из свежей капусты со сметаной	250\10	2,14	4,59	9,56	88,01	30,39
	мясо тушеное с соусом	60\20	13,72	13,10	2,01	170,97	1,15
	перловая каша	150	3,27	4,81	32,92	191,46	0,00
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40	3,60
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	сочник творожный	80	8,04	7,55	31,62	225,75	0,15
	какао с молоком	180	3,44	2,98	15,30	99,44	1,43
ужин:	макароньы отварные	120	3,64	4,02	24,91	154,37	0,00
	котлета куриная	80\20	17,77	16,31	7,69	231,03	2,00
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 4 день:	итого за весь день		73,44	79,08	258,75	2009,50	56,91

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59	2,21
	чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат из свеклы с изюмом	60	0,88	5,08	9,02	83,79	5,00
	суп с клецками	250	2,52	4,28	15,29	109,82	11,50
	"Ёжики" с соусом	70\30	10,35	12,87	10,33	192,99	1,93
	овощное рагу	150	2,47	4,29	14,09	104,06	33,00
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	расстегай с сосиской	100	10,32	17,63	20,82	283,31	0,20
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91	0,00
ужин:	каша молочная кукурузная	200	6,45	7,39	27,23	199,39	2,21
	батон	30	2,31	0,90	14,94	77,70	0,00
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 5 день:	итого за весь день		53,08	65,51	238,30	1736,05	68,65
День 6							
завтрак:	каша манная молочная	200	6,34	7,30	23,19	182,99	2,21
	масло порционно	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91	0,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00
обед:	салат "Степной"	60	1,11	5,17	8,22	83,51	9,35
	свекольник со сметаной	250\10	2,44	4,66	14,93	110,57	16,84
	котлеты мясные с красным соусом	70\20	12,36	10,99	7,87	170,37	1,12
	макароны отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	0,00
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	булочка с присыпкой	70	5,13	8,27	32,55	225,11	0,27
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40	3,60
ужин:	каша сборная молочная	200	7,59	8,36	28,71	219,46	2,60
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
	пшеничный хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 6 день:			52,04	59,51	273,16	1830,70	47,42

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	каша молочная "Дружба"	200	7,29	7,76	30,86	221,39	2,21
	чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00
обед:	салат из квашенной капусты	60	0,47	4,05	3,97	54,59	15,00
	суп с мясными фрикадельк	250\15	5,73	5,21	18,11	139,78	21,65
	суфле из рыбы с томатно-сметанным соусом	80/30	13,76	8,64	6,04	157,20	1,84
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36	25,64
	кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	23,00	92,00	25,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	батон с маслом и сыром	60\6\10	6,97	9,05	30,14	231,06	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
ужин:	ленивые вареники с творогом и маслом	100\6	15,69	12,30	21,01	258,74	0,40
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91	0,00
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 7 день:			65,21	58,07	245,65	1771,91	104,24
День 8							
завтрак:	суфле творожное со сгущенным молоком	150\30	23,49	18,02	34,23	392,68	1,17
	чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17
II завтрак	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40	3,60
обед:	икра кабачковая	60	0,96	3,00	3,90	45,60	4,20
	борщ со сметаной	250\10	2,00	4,56	8,93	84,44	25,54
	плов из мяса	200	18,46	15,41	31,85	331,34	2,70
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	пирожок с морковью и повидлом	70	5,39	8,81	33,42	233,63	3,82
	к.м. продукция "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62
ужин:	картофель тушеный	150	2,99	6,55	23,79	166,06	28,70
	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00	0,00
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 8 день:			70,98	66,33	271,01	1974,65	83,95

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	вермишель молочная	200	7,63	8,12	28,24	216,79	2,60
	масло порционно	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,15	5,07	5,13	70,23	6,20
	суп рыбный "Уха"	200\50	11,99	3,88	14,13	139,54	13,22
	курник с мясом	180	16,49	13,64	52,21	392,94	13,23
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	вафли	40	1,28	1,12	32,04	136,80	0,00
	кисель	200	0,00	0,00	9,59	37,13	20,00
ужин:	капуста тушенная	130	2,84	6,16	8,00	98,67	67,55
	запеканка из печени	70	12,77	7,29	2,36	121,18	23,95
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91	0,00
	пшеничный хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 9 день:	итого за весь день		65,44	57,49	242,53	1725,46	158,33
День 10							
завтрак:	каша гречневая молочная	200	6,69	7,61	26,21	199,59	2,21
	яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00
	какао с молоком	180	3,44	2,98	15,30	99,44	1,43
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат луковый "Слезки"	60	0,88	3,06	7,23	58,49	6,30
	суп гороховый с гренками	250\20	8,38	3,74	35,83	206,82	12,70
	жаркое по-домашнему	180	15,17	15,60	22,76	278,92	28,21
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60	0,00
	вареное сгущ. молоко	20	1,44	1,70	11,20	64,00	0,20
ужин:	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
	биточки мясные с красным соусом	70\20	12,36	10,99	7,87	170,37	1,12
	каша пшеничная рассыпчатая	120	4,18	4,09	24,51	151,49	0,00
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40	3,60
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00	0,00
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 10 день:	итого за весь день		69,91	59,10	262,96	1838,51	67,20
	итого за 10 дней		657,86	642,85	2519,32	18368,01	1097,28
	итого за 1 день		65,79	64,28	251,93	1836,80	109,73
	норма по СанПину сад (12ч)		73,00	69,00	275,00	1963,00	
	норма по СанПину (12ч) - 10%		65,70	62,10	247,50	1766,70	
	норма по СанПину (12ч) + 10%		80,30	75,90	302,50	2159,30	