

Утверждаю
Руководитель учреждения

подписано цифровой подписью: Л.Г. Залисочная

Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 10-ти часовым пребыванием (март, апрель, май 2021г)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	каша пшенная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59	2,21
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00	60,00
обед:	с-г из свеклы с изюмом	60	0,88	5,08	9,02	83,79	5,00
	суп "Бабушкин"	250	7,44	7,19	13,94	147,30	1,50
	печень тушеная с томат-смет соусом	80\30	16,42	8,79	1,78	145,95	29,60
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36	25,64
	кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55	20,00
	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:	запеченный батон с маслом и сыром	50\5\10	6,19	8,03	25,12	198,55	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
	соль за весь день	4					
Итого за 1 день:			59,28	60,60	177,02	1478,24	146,71
День 2							
завтрак:	вермишель молочная	200	7,63	8,12	28,24	216,79	2,60
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00
обед:	салат "Здоровье"	60	1,18	5,08	4,48	67,75	5,00
	суп рыбный "Уха"	200\50	11,99	3,88	14,13	139,54	13,22
	котлеты мясные с красным соусом	70\20	12,36	10,99	7,87	170,37	1,12
	каша гречневая	150	4,42	5,41	30,39	191,00	0,00
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	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 с творогом	80	8,04	7,55	27,63	210,59	0,15
	к.м. продукция "Йогурт"	180	7,38	2,70	10,62	102,60	1,08
	соль за весь день	4					
Итого за 2 день:			68,19	58,29	208,73	1634,07	28,70

Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 10-ти часовым пребыванием (март, апрель, май 2021г)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	суфле творожное со сгущенным молоком	180\30	27,50	20,45	37,12	442,66	1,34
	вафли	20	0,64	0,56	16,02	68,40	0,00
	чай на молоке	180	5,04	4,50	18,44	131,51	2,34
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00	60,00
обед:	салат с консерв. кукурузой и луком	60	1,08	3,15	7,59	62,36	3,54
	рассольник	250	2,41	3,30	17,71	110,39	16,75
	голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом	200	14,43	16,59	15,41	262,14	44,85
	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:	ватрушка с повидлом	70	4,81	6,24	41,60	239,09	8,29
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
	соль за весь день	4					
Итого за 3 день:	итого за весь день		63,20	59,19	223,03	1666,30	163,54
День 4							
завтрак:	каша сборная молочная	200	7,59	8,36	28,71	219,46	2,60
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	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	84,81	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:	винегрет	60	0,95	4,61	5,48	67,34	9,90
	суп с мясными фрикадельк	250\15	5,73	5,21	18,11	139,78	21,65
	котлеты рыбные с томатно-сметанным соусом	80\30	13,14	5,49	3,29	115,25	2,08
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36	25,64
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	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	60	4,50	7,08	44,64	250,20	0,00
	к.м. продукция "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62
	соль за весь день	4					
Итого за 4 день:	итого за весь день		57,13	53,02	218,75	1569,13	75,18

Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 10-ти часовым пребыванием (март, апрель, май 2021г)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак:	каша молочная "геркулес"	200	7,83	9,14	24,46	210,39	2,60
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00
	чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат "Зимний"	60	1,18	5,16	7,24	79,99	8,70
	суп с клецками	250	2,52	4,28	15,29	109,82	11,50
	плов из мяса	200	18,49	15,41	32,03	332,16	2,90
	кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55	20,00
	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:	булочка с сахаром	70	4,93	5,79	33,31	204,26	0,27
	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00
	соль за весь день	4					
Итого за 5 день:	итого за весь день		50,51	54,74	195,29	1462,66	61,14
День 6							
завтрак:	каша манная молочная	200	6,34	7,30	23,19	182,99	2,21
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00
обед:	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,15	5,07	5,13	70,23	6,20
	суп гороховый с гречками	250\20	8,38	3,74	35,83	206,82	12,70
	запеканка картофель с мясом с томат смет соус	180\30	15,76	20,29	29,81	357,02	34,43
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	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:	булочка с присыпкой	70	5,13	8,27	32,55	225,11	0,27
	к.м. продукция "Йогурт"	180	7,38	2,70	10,62	102,60	1,08
	соль за весь день	4					
Итого за 6 день:			58,32	61,86	213,55	1648,00	68,42

Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 10-ти часовым пребыванием (март, апрель, май 2021г)

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
	хлеб с маслом и сыром	20\8\10	3,88	8,88	10,04	134,08	0,16
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00
обед:	салат с зеленым горошком и луком	60	1,35	3,09	6,18	56,96	6,00
	суп "Кудрявый" со смет	250/8	5,11	6,64	19,62	158,60	16,53
	суфле из рыбы с томатно-сметан 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:	вареники ленивые с творогом и маслом	100\6	15,69	12,30	21,01	258,74	0,40
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
	соль за весь день	4					
Итого за 7 день:			61,21	58,77	209,42	1613,89	84,38
День 8							
завтрак:	запеканка творожная со сгущенным молоком	180\30	29,72	19,27	38,26	445,95	1,04
	печенье	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00
	чай на молоке	180	5,04	4,50	18,44	131,51	2,34
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00
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
	котлета куриная с красным соусом	80/20	17,77	16,31	7,69	231,03	2,00
	макароны отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	0,00
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	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
	соль за весь день	4					
Итого за 8 день:			77,03	69,55	237,87	1882,72	50,92

Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 10-ти часовым пребыванием (март, апрель, май 2021г)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59	2,21
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	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 "Степной"	60	1,11	5,17	8,22	83,51	9,35
	щи из свежей капусты со сметаной	250\10	2,14	4,59	9,56	88,01	30,39
	курник с мясным фаршем и картофелем	180	16,49	13,64	52,21	392,94	13,23
	кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55	20,00
	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	60	1,92	1,68	48,06	205,20	0,00
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
	соль за весь день	4					
Итого за 9 день:	итого за весь день		47,41	47,31	214,65	1455,87	87,94
День 10							
завтрак:	каша молочная кукурузная	200	6,45	7,39	27,23	199,39	2,21
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат из квашенной капусты	60	0,47	4,05	3,97	54,59	15,00
	свекольник со сметаной	250\10	2,44	4,66	14,93	110,57	16,84
	мясо тушеное с соусом	60\20	13,72	13,10	2,01	170,97	1,15
	гороховое пюре	150	16,61	5,50	34,71	254,94	0,00
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	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	50\5\10	6,19	8,03	25,12	198,55	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
	соль за весь день	4					
Итого за 10 день:	итого за весь день		63,84	60,63	200,20	1585,02	48,32
итого за 1 день			60,61	58,40	209,85	1599,59	81,53