

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ
МУП "Комбинат питания"
Директор
Т.П.Захарова
(дата)

Примерное 10-дневное меню для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша Дружба молочная (рис, пшено)	200	5,40	6,48	26,52	185,86	16/4
	Бутерброды с маслом	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
	Какао с молоком	200	3,54	3,92	16,84	115,48	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		440	11,44	16,85	58,02	422,02	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	12888
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
		120	1,91	2,44	28,08	138,42	
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к	200	6,48	8,76	7,92	137,24	67
	Булйоне со сметаной	150	8,82	4,54	39,84	235,28	165
	Каша рассыпчатая гречневая	80	15,76	3,79	8,52	128,29	305
	Котлеты рубленые из птицы	200	0,10	0,00	16,90	64,38	376
	Компот из сушеных фруктов	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	Хлеб ржаной	680	34,46	17,69	89,88	652,19	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные) со стученым молоком	105	15,74	11,74	15,77	229,95	230
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,00	10,52	40,48	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
		335	18,17	12,04	40,78	334,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1575	65,98	49,02	216,76	1547,14	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая хлопья Геркулес молочная	200	8,74	10,36	31,58	254,88	185.3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	3,30	16,82	108,8	395

	Бутерброды с маслом	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	14,58	20,11	63,06	484,36	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	6,56	8,74	11,06	149,46	57
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Котлеты, биточки свинина	80	10,82	24,03	8,10	289,41	282.1
	Компот из свежих ягод (клубника)	200	0,00	0,00	19,96	75,8	375
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23,55	37,27	74,98	725,33	
ПОЛДНИК							
	Йогурт плодово-ягодный 2,5% жирности	115	4,60	1,72	16,45	103,5	536
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	12888
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,00	10,52	40,48	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		335	6,16	4,08	41,95	227,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	44,70	61,54	193,09	1492,09	
День 3							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога со стухенным молоком	150	27,02	19,52	23,92	376,06	237
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,00	10,52	40,48	392
	Бутерброды с сыром	55	6,15	7,24	17,79	154,3	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	33,23	26,76	52,23	570,84	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	4,42	2,62	16,90	108,98	82
	Плов из птицы	200	28,48	7,82	30,66	307,78	304
	Компот из сушеных фруктов	200	0,10	0,00	16,90	64,38	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	36,30	11,04	81,16	568,14	
ПОЛДНИК							
	Крендель сахарный	90	6,37	5,71	54,85	295,78	460
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,00	10,52	40,48	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	6,43	5,71	65,37	336,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	76,36	43,91	208,56	1519,24	
День 4							
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая пшеничная молочная	200	9,08	9,30	37,68	271,28	185.11a
	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	3,30	16,82	108,8	395
	Бутерброды с маслом	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	14,92	19,05	69,16	500,76	

ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	100	2,90	2,50	4,00	50	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	50	
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	9,72	8,70	15,86	180,92	81
	Голубцы ленивые	160	15,49	13,36	20,02	263,2	298
	Соус сметанный с луком	30	0,49	1,76	2,11	26,25	356
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	94,6	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	29,16	24,58	78,57	651,97	
ПОЛДНИК							
	Котлеты рыбные (минтай)	80	10,41	10,14	18,15	202,7	91
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,00	10,52	40,48	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	15,71	14,34	62,32	430,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	62,69	60,47	214,05	1633,65	
День 5							
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая манная молочная	200	8,14	8,80	34,24	249,16	185,4
	Какао с молоком	200	3,54	3,92	16,84	115,48	397
	Бутерброды с сыром	55	6,15	7,24	17,79	154,3	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	17,83	19,96	68,87	518,94	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД							
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	3,80	2,80	11,18	85,5	85
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	14,60	2,24	20,42	161,36	302
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	200	0,10	0,00	16,90	64,38	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	21,80	5,64	65,20	398,24	
ПОЛДНИК							
	Крендель сахарный	90	6,37	5,71	54,85	295,78	460
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,00	10,52	40,48	392
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	6,83	6,11	75,17	380,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	46,87	31,79	222,34	1352,44	
День 6							
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая хлопья Геркулес молочная	200	8,74	10,36	31,58	254,88	185,3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	3,30	16,82	108,8	395
	Бутерброды с маслом	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	14,58	20,11	63,06	484,36	

ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	12888
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	1,91	2,44	28,08	138,42	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами 1	200	7,28	6,98	13,02	144,44	87
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	317
	Котлеты, биточки свинина	80	10,82	24,03	8,10	289,41	282.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0,10	0,00	16,90	64,38	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	26,28	35,52	77,64	731,22	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	85	8,41	13,18	1,66	158,95	215
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,00	10,52	40,48	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	10,84	13,48	26,67	263,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	53,61	71,55	195,45	1617,51	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая молочная	200	7,14	8,80	35,26	249,16	185.1
	Какао с молоком	200	3,54	3,92	16,84	115,48	397
	Бутерброды с маслом	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	13,18	19,17	66,76	485,32	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к	200	6,48	8,76	7,92	137,24	67
	бульоне со сметаной	130	1,78	3,43	10,37	80,24	344
	Рагу овощное (3-й вариант)	80	7,07	8,28	8,17	134,93	286
	Тефтели мясные (1-й вариант) говядина	200	0,16	0,16	23,88	94,6	372
	Компот из свежих яблок	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	18,79	21,23	67,04	534,01	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	90	11,87	5,42	41,58	261,27	458
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,00	10,52	40,48	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	11,93	5,42	52,10	301,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	44,31	45,90	199,00	1376,08	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая гречневая молочная	200	6,46	8,62	20,26	184,74	185.6
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,00	10,52	40,48	392
	Бутерброды с сыром	55	6,15	7,24	17,79	154,3	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	12,67	15,86	48,57	379,52	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	

ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	4,42	2,62	16,90	108,98	82
	Капуста тушеная	130	3,29	5,41	14,03	119,25	132
	Птица отварная	80	25,76	2,07	0,64	124,19	300
	Компот из сушеных фруктов	200	0,10	0,00	16,90	64,38	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	36,87	10,70	65,17	503,8	
	ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	100	7,60	8,08	46,90	289,43
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,00	10,52	40,48	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,03	8,38	71,91	393,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	59,97	35,34	195,45	1321,31	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша Дружба молочная (рис, пшено)	200	5,40	6,48	26,52	185,86	16/4
	Какао с молоком	200	3,54	3,92	16,84	115,48	397
	Бутерброды с маслом	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	11,44	16,85	58,02	422,02	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	100	2,90	2,50	4,00	50	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	50	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200	6,54	8,94	14,04	163,56	76
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Фишболл Фрикадельки рыбные отварные	80	10,04	8,41	15,98	177,58	263
	Компот из свежих ягод (клубника)	200	0,00	0,00	19,96	75,8	375
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	22,75	21,85	85,84	627,6	
	ПОЛДНИК	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	95,59
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,00	10,52	40,48	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	3,79	6,48	33,45	200,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	40,88	47,68	181,31	1299,77	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,90	6,04	19,34	156,1	193
	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	3,30	16,82	108,8	395
	Бутерброды с сыром	55	6,15	7,24	17,79	154,3	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	15,39	16,58	53,95	419,2	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	

ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	6,56	8,74	11,06	149,46	57
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	14,60	2,24	20,42	161,36	302
	Компот из сушеных фруктов	200	0,10	0,00	16,90	64,38	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	24,56	11,58	65,08	462,2		
ПОЛДНИК	Пирог открытый	90	6,12	3,29	37,96	208,93	459
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,00	10,52	40,48	392
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	390	6,58	3,69	58,28	293,41		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1595	46,94	31,93	190,41	1229,81		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15515	542,31	479,13	2016,42	14389,04		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1551,5	54,23	47,91	201,64	1438,9		