

Примерное 10-ти дневное меню для питания воспитанников
МБДОУ «Шемуршинский детский сад «Сказка»

День 1

	Для детей до 3-х лет		Для детей от 3-х до 7 лет	
	Вес блюда	ККАЛ	Вес блюда	ККАЛ
ЗАВТРАК				
Каша манная	150	108	180	129,6
Кофейный напиток с молоком	150	70	150	70
Бутерброд с маслом	30/4	91,33	40/5	114,66
	334	269,33	375	314,26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Напиток кисломолочный	150	75	150	75
ОБЕД				
Салат свекольный или салат витаминный	40	37,56	60	56,34
Суп гороховый	150	80,85	180	97,02
Бефстроганов из отварного мяса или птица, тушенная с соусом	60	93,5	80	124,5
Картофельное пюре	110	100,65	130	118,95
Компот из свежих яблок	150	73,2	180	87,84
Хлеб ржаной	30	60,9	40	78,3
	540	345,76	670	562,95
ПОЛДНИК				
Яйцо вареное	40	63	40	63
Сок	200	76	200	76
Хлеб пшеничный	30	70,5	40	94
Кондитерское изделие	20	86,8	25	108,5
	290	296,3	305	341,5
Итого за день	1314	986,39	1500	1293,71

День 2

	Для детей до 3-х лет		Для детей от 3-х до 7 лет	
	Вес блюда	ККАЛ	Вес блюда	ККАЛ
ЗАВТРАК				
Каша пшеничная молочная	150	154	180	184,8
чай с фруктовым соком	170	49,98	180	52,92
хлеб пшен. с маслом с сыром	30/4/10	127,33	40/5/12	168,66
	364	331,31	417	406,38
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты свежие	100	44	100	44
ОБЕД				
Салат из свежей капусты Салат из свежих помидор и огурцов Салат из квашенной капусты с луком	40	34,96	60	52,44
Щи со сметаной	150	50,85	180	61,02
Суфле рыбное	60	95	80	128
Макароны отварные с маслом	110	123,53	130	146
Компот из сушеных фруктов (курага, урюк)	150	84,75	180	101,7
Хлеб ржаной	30	60,9	40	78,3
	540	449,99	670	567,46
ПОЛДНИК				
Оладьи с повидлом или со сгущенным молоком	50/5	139,17	60/6	167
Кисель	150	63,3	180	75,9
	205	202,47	246	242,9
Итого за день	1209	1027,76	1433	1260,74

День 3

	Для детей до 3-х лет		Для детей от 3-х до 7 лет	
	Вес блюда	ККАЛ	Вес блюда	ККАЛ
ЗАВТРАК				
Каша гречневая молочная	150	146	180	175,2
Какао с молоком	150	89	150	89
Бутерброд с маслом	30/4	91,33	40/5	114,66
	334	326,33	375	378,86
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Напиток кисломолочный	150	75	150	75
ОБЕД				
Суп с клецками	150	51,9	180	62,3
Тефтели мясные или тефтели из курицы в сметанном соусе с луком	60	171	80	193
Капуста тушенная	110	82,61	130	97,63
Лимонный напиток	150	61	180	79
Хлеб ржаной	30	60,9	40	78,3
	500	427,41	610	510,23
ПОЛДНИК				
Творожная запеканка с соусом молочным сладким или со сгущенным молоком	60/15	148,2	80	197,6
Компот из сушеных фруктов (курага, изюм)	150	84,75	180	101,7
	225	232,95	260	299,3
Итого за день	1209	1061,69	1395	1263,39

День 4

	Для детей до 3-х лет		Для детей от 3-х до 7 лет	
	Вес блюда	ККАЛ	Вес блюда	ККАЛ
ЗАВТРАК				
Каша Дружба	150	148,08	180	177,7
Кофейный напиток с молоком	150	70	180	91
Бутерброд с маслом	30/4	91,33	40/5	114,66
	334	309,41	405	383,36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты свежие	100	44	100	44
ОБЕД				
Салат витаминный Салат из свежих помидор и огурцов Салат из квашенной капусты с луком	40	34,96	60	52,44
Куриный бульон с гренками	150	60,9	180	73,1
Суфле куриное	55	128	73	173
Картофельное пюре	110	100,65	130	118,95
Компот из сушеных фруктов (курага+изюм)	150	84,75	180	101,7
Хлеб ржаной	30	60,9	40	78,3
	535	409,25	663	597,49
ПОЛДНИК				
Булочка творожная	50	153	60	183,6
Чай с сахаром	150	28	180	40
	200	181	240	223,6
Итого за день	1169	943,66	1408	1248,45

День 5

	Для детей до 3-х лет		Для детей от 3-х до 7 лет	
	Вес блюда	ККАЛ	Вес блюда	ККАЛ
ЗАВТРАК				
Каша рисовая молочная	150	109	180	131
Напиток кисломолочный	170	85	180	90
Хлеб пшеничный	30	70,5	40	94
	350	264,5	400	315
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты свежие	100	44	100	44
ОБЕД				
Салат морковный с яблоками или Салат из горошка зеленого консервированного	40	3,27	60	4,91
Борщ со сметаной	150	62,85	180	75,42
Гуляш из отварного мяса или птица, тушенная в сметанном соусе	60	94,5	80	125
Каша из смеси круп гречневая с перловой или каша гречневая рассыпчатая	110	64,1	130	75,82
Компот из апельсинов	150	103,95	180	124,71
Хлеб ржаной	30	60,9	40	78,3
	540	389,57	490	484,16
ПОЛДНИК				
Омлет натуральный с сыром	60	148	80	184
Лимонный напиток	150	61	180	79
Хлеб пшеничный	30	70,5	40	94
	240	279,5	300	357
Итого за день	1230	977,57	1290	1200,16

День 6

	Для детей до 3-х лет		Для детей от 3-х до 7 лет	
	Вес блюда	ККАЛ	Вес блюда	ККАЛ
ЗАВТРАК				
Каша молочная жидкая манная	150	108	180	129,6
Кофейный напиток с молоком	150	70	150	70
Бутерброд с маслом	30/4	91,33	40/5	114,66
	334	269,33	375	314,26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок фруктовый для детского питания	200	96	200	96
ОБЕД				
Салат свекольный с яблоками	40	38,68	60	58,02
Суп с рыбными консервами	150	100,35	180	120,4
Жаркое по-домашнему или Плов из птицы	150	144,55	180	180,7
Компот из с/ф смесь (урюк+изюм)	150	84,75	180	101,7
Хлеб ржаной	30	60,9	40	78,3
	670	640,23	820	821,12
ПОЛДНИК				
Пирожки в ассортименте: с морковью с яйцом с капустой и луком с картофелем и луком с яблоком	50	110	60	133,6
Компот из свежих яблок	150	73,2	180	87,84
	200	183,2	240	221,44
Итого за день	1404	1188,76	1635	1452,82

День 7

	Для детей до 3-х лет		Для детей от 3-х до 7 лет	
	Вес блюда	ККАЛ	Вес блюда	ККАЛ
ЗАВТРАК				
Суп молочный с вермишелью	150	108,9	180	130,68
Какао с молоком	150	89	150	89
Бутерброд с маслом	30/4	91,33	40/5	114,66
	334	289,23	375	334,34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты свежие: Яблоки Груши Бананы	100	44	100	44
ОБЕД				
Суп свекольный со сметаной	150	65,4	180	78,48
Котлета мясная или Котлета куриная	50	139	70	183
Капуста тушенная	110	82,61	130	97,63
Компот из свежих плодов	150	73,03	180	88,83
Хлеб ржаной	30	60,9	40	78,3
	490	420,93	600	526,24
ПОЛДНИК				
Омлет натуральный с сыром	60	148	80	184
Чай с сахаром	150	28	180	40
Хлеб пшеничный	30	70,5	40	94
	240	246,5	300	318
Итого за день	1134	1000,66	1375	1222,58

День 8

	Для детей до 3-х лет		Для детей от 3-х до 7 лет	
	Вес блюда	ККАЛ	Вес блюда	ККАЛ
ЗАВТРАК				
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	134	180	160,8
Напиток кисломолочный	170	85	180	89,46
Бутерброд с маслом	30/4	91,33	40/5	114,66
	354	310,33	405	364,92
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты свежие: Яблоки Груши Бананы	100	44	100	44
ОБЕД				
Салат морковный или Салат из квашенной капусты с яблоком или Салат из свежих помидор и огурцов	40	20,92	60	31,38
Суп овощной со сметаной	150	61,5	180	73,8
Тефтели из печени с рисом и соусом или кнели куриные с рисом и соусом	60	158	80	217
Картофель, тушенный в сметанном соусе	110	136,4	130	161,2
Компот из мандаринов или компот из апельсинов	150	102,9	180	123,5
Хлеб ржаной	30	60,9	40	78,3
	540	540,62	670	561,68
ПОЛДНИК				
Пудинг из творога со сгущенным молоком	60/10	184,9	80/18	251,28
Чай с лимоном	150	29	180	41
	220	213,9	378	292,28
Итого за день	1214	1108,85	1553	1262,91

День 9

	Для детей до 3-х лет		Для детей от 3-х до 7 лет	
	Вес блюда	ККАЛ	Вес блюда	ККАЛ
ЗАВТРАК				
Каша гречневая молочная жидкая	150	146	180	175,2
Чай с фруктовым соком	170	49,98	180	52,92
Бутерброд с маслом	30/4	91,33	40/5	114,66
	354	287,31	405	342,78
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты свежие: Яблоки Груши Бананы	100	44	100	44
ОБЕД				
Салат из белокочанной капусты с яблоком или салат летний или Салат из свежих огурцов	40	37,56	60	56,34
Рассольник «Ленинградский»	150	72,45	180	86,94
Тефтели рыбные, тушеные в сметанном соусе или котлеты рыбные запеченные	60	90	80	121
Макароны отварные с овощами	110	148,86	130	175,3
Компот из свежих яблок	150	73,2	180	87,84
Хлеб ржаной	30	60,9	40	78,3
	540	482,97	670	605,72
ПОЛДНИК				
Винегрет овощной или капуста, запеченная в соусе	80	7,58	100	9,47
Кисель	150	63,3	180	75,9
Хлеб пшеничный	30	70,5	40	94
Кондитерское изделие	20	86,8	25	108,5
	280	228,18	245	287,87
Итого за день	1274	1042,46	1420	1280,37

День 10

	Для детей до 3-х лет		Для детей от 3-х до 7 лет	
	Вес блюда	ККАЛ	Вес блюда	ККАЛ
ЗАВТРАК				
Каша пшеничная молочная	150	154	180	184,8
Кофейный напиток с молоком	150	70	150	70
Бутерброд с маслом	30/4	91,33	40/5	114,66
	334	315,33	375	369,46
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Напиток кисломолочный	150	75	150	75
ОБЕД				
Салат витаминный или салат из горошка зеленого консервированного или салат из свежих помидоров	40	40,36	60	60,54
Суп картофельный с вермишелью со сметаной	150	62,85	180	75,42
Биточки из говядины с соусом томатным или биточки куриные	50	139	70	186
Рис отварной с овощами	110	134,75	130	159,25
Лимонный напиток	150	61	180	79
Хлеб ржаной	30	60,9	40	78,3
	530	498,86	660	638,51
ПОЛДНИК				
Оладьи с творогом или оладьи с повидлом	50	135,8	60	163
Чай с сахаром	150	28	180	40
	200	163,8	240	203
Итого за день	1214	1052,99	1425	1285,97