



Согласовано:

Директор:

Дата:



Утверждаю:

Министров Ф.Ф.

г.

Десятидневное меню для питания детей 3-7 лет посещающих дошкольные группы образовательных учреждений . Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			День 1(Понедельник)
			Ккал	Белки	Жиры	
5	Бутерброд с маслом	45(40/5)	119	2,14	6,61	12,79
14	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180/5	184,8	4,94	4,83	30,37
21	Кофейный напиток с молоком	180	91	2,85	2,41	14,36
		410	394,8	9,93	13,85	57,52
118	Яблоки свежие порциями	100	44	0,4	0,4	9,8
	Итого	510	438,8	10,33	14,25	67,32
72	Салат из белокочанной капусты	50	43,7	0,7	2,53	4,5
46	Суп картофельный с горохом к/б	180	97,02	3,96	3,79	11,75
88	Котлеты рубленные с соусом(томат)	(85)70/15	183	12,44	9,24	12,56
59	Макаронны отварные	130/5	146	4,78	3,91	22,92
24	Чай с лимоном	180/10/7	41	0,12	0,2	10,2
пр 2	Хлеб ржаной	40	78,3	2,97	0,54	15,03
	Итого	687	589,02	24,97	20,21	76,96
83	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,46	1,51
39	Снежок	150	75	4,35	3,75	6
пр1	Хлеб пшеничный	25	58,75	1,98	0,25	12,08
	Итого	255	290,75	13,85	17,46	19,59

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			День 2 (Вторник)	
				Ккал	Белки	Жиры		Углеводы
Завтрак	15	Каша молочная жидкая из овсяных хлопьев с маслом	180/5	160,8	4,43	6,05	21,14	
	22	Какао с молоком	180	107	3,67	3,19	15,82	
	5	Бутерброд с маслом	40/5	119	2,14	6,61	12,79	
	40	Сок натуральный	410	386,8	10,24	15,85	49,75	
			150	33,75	0	0	8,25	
		Итого	560	420,55	10,24	15,85	58	

Обед	68	Салат морковный с сахаром	50	26,15	0,62	0,48	5,8
	48	Борщ из свежей капусты со сметаной	180/5	85,14	2,55	3,67	10,46
	86	Тфтели рубленые с соусом (томат соус)	75(60/15)	197,3	10,23	11,34	13,51
	64	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/5	211,25	7,45	5,28	33,49
	33	Компот из смеси сухофруктов	180	101,7	70	0,02	24,99
	Пр2	Хлеб ржаной	40	78,3	2,97	0,54	15,03
		Итого	665	699,84	93,82	21,33	103,28

Полдник	105	Запеканка из творога с повидлом.	75(60/15)	148,8	10,52	7,24	10,3
	23	Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99
		Итого	255	188,8	10,58	7,26	20,29

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			День 3 (Среда)	
				Ккал	Белки	Жиры		Углеводы
2 Завтрак	10	Каша жидкая молочная манная с маслом	180/5	129,6	2,88	4,58	19,32	
	24	Чай с лимоном	180/10/7	41	0,12	0,2	10,2	
	5	Бутерброд с маслом	40/5	119	2,14	6,61	12,79	
			427	289,6	5,14	11,39	42,31	
2 Завтрак	118	Яблоко свежие порциями	100	44	0,4	0,4	9,8	

№ по с/р	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			ккал	белки	жиры	углевод
	14 Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	180/5	184,8	4,94	4,84	30,37
Завтрак	5 Бутерброд с маслом	40/5	119	2,14	6,61	12,79
	24 Чай с лимоном	180/10/7	41	0,12	0,2	10,2
	40 Сок натуральный	427	344,8	7,2	11,65	53,36
	Итого	150	33,75	0	0	8,25
		577	378,55	7,2	11,65	61,61
Обед						
76	Салат из свежих помидоров	40	31,64	0,45	2,47	1,89
98	Суп крестьянский с крупой к/б	180	54,9	1,06	3,54	4,38
92	Плов из курицы	130	228,58	12,24	10,4	21,77
32	Компот из изюма	180	101,7	0,4	0,02	24,99
пр 2	Хлеб ржаной	40	78,3	2,97	0,54	15,03
	Итого	570	495,12	24,32	28,62	129,67
Полдник						
104	Оладьи с повидлом	60/6	167	4,56	4,06	27,9
19	Кисель	180	75,9	23,7	0	0
	Итого	246	242,9	28,26	4,06	27,9
					11 День (Пятница)	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	12 Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	180/5	184,8	4,94	4,83	30,37
Завтрак	21 Кофейный напиток	180	91	2,85	2,41	14,36
	5 Бутерброд с маслом	40/5	119	2,14	6,61	12,79
2 Завтрак	118 Яблоки св. порциями	410	394,8	9,93	13,85	57,52
	Итого	100	44	0,4	0,4	9,8
		510	438,8	10,33	14,25	67,32
Обед						
66	Салат из свеклы	50	46,95	0,71	3,04	4,17
53	Суп картофельный с макар издел.к/б	180	75,42	1,94	2,04	12,34

	93	Птица тушенная в смет.соусе (сметанный соус)	40/40	124,5	9,41	8,63	12,45
	64	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/5	211,25	7,45	5,28	33,49
	26	Компот из св.яблок	180	87,84	0,14	0,14	21,49
	пр2	Хлеб ржаной	40	78,3	2,97	0,54	15,03
			665	624,26	22,62	19,67	98,97
Полдник	107	Ватрушка с повидлом	60/25	121	5,53	3,29	17,51
	33	Компот из смеси сухофруктов	180	101,7	0,4	0,02	24,99
		Итого	265	222,7	5,93	3,31	42,5