

Согласовано:
Директор

Дата: _____ г.

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения



Утверждено
Директор ООО
Санзипов Р.Ш.
Дата: _____ г.
и полезен»

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Пищевая ценность																	
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мg	Р	Fe	А	В1	С							
I день																				
	Завтрак																			
199	Каша пшенная жидкая с маслом	155(150/5)	5,59	7,04	28,29	196,58	94,75	34,63	134,85	0,88	0,03	0,12	0,94							
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1							
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0							
	Итого завтрак:	415	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04							
	Обед																			
21	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,05	5,41	51,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85							
117	Буллон куриный с тренками	200(180/20)	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48							
258/37 2	Рыба, припущенная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	6,97	1,49	5,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87							
332	Рис отварной	150	3,66	6,1	35,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0							
394	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	25,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0							
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	Итого обед:	780	24,35	17,06	100,28	631,17	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2							
	Подливка																			
229	Омлет натуральный	150(140/10)	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52							
420	Простокваша	180	5,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,00	36,00	0,05	1,80							
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0							
386	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4							
	Итого подливки:	445	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32							
2 день																				

42		Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,47	23,88	12,96	18,24	26,4	0,34	0,96	0,03	2,4
88		Суп картофельный с вермишелью	200	2,11	2,22	16,37	95,66	12,16	19,24	50,8	0,79	0,22	0,08	11,88
299/37 2		Биточки рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2
330		Каша пшеничная рассыпчатая	140	6,16	4,65	33,63	204,14	22,45	31,94	140,38	2,35	0,02	0,11	0
412		Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
		Хлеб Пивный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
		Итого за обед:	685	18,95	25,75	106,22	733,71	105,67	92,7	326,73	5,89	1,18	3,99	11,98
		Подник												
437		Пирожки печеные с картофелем	70	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99
420		Раженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	372,00	42,00	276,00	0,30	60,00	0,06	0,90
386		Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38
		Итого:	370	12	9,04	48,01	323,97	436,2	53	358,76	1,17	60,04	0,22	43,89

4 день

		Завтрак												
182		Каша вязкая манная с маслом	205(200/5)	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13
2		Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
412		Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
		Итого завтрак:	440	11,98	13,36	83,02	492,78	216,69	37,48	210,81	1,07	0,08	0,15	4,54
		Обед												
34		Салат из свежлы	60	0,81	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7
72		Пи из свежей капусты	180	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64
299/37 2		Пшеницель рубленый со сметанным соусом	105(75/30)	8,39	20,22	13,89	264,17	34,42	19,49	114,63	1,3	0,02	4,49	0,27
339		Пюре картофельное	150	3,18	8,2	19,85	165,58	37,31	27,84	82,72	1	0,17	0,14	0
390		Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	84,42	3,6	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,44
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
		Хлеб Пивный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
		Итого:	755	18,93	35,1	103,12	810,12	110,56	88,17	311,66	4,64	0,61	4,98	19,74

182	Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	205(200/5)	7,47	7,4	36,5	240,73	155,64	36,13	243,41	0,91	0,04	0,12	1,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
413	Чай с молоком	180	2,53	2,9	14,22	90,1	87,48	12,6	63,99	0,09	0,02	0,03	0,81
	Итого:	425	12,36	18,79	65,38	477,03	251,52	52,93	329,9	1,35	0,1	0,18	2,11
	Обед												
42	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,57	28,65	15,55	21,89	31,68	0,4	1,15	0,03	2,88
87	Суп картофельный с горохом	180	3,66	3,84	14	106,44	21,08	25,38	62,55	1,45	0,22	0,16	7,53
322/37 2	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	95(75/20)	13,79	12,24	13,77	132,85	28,47	8,45	25,68	0,43	0,02	0,04	0,14
335	Макаронны отварные	150	1,85	4,18	11	90,21	2,13	2,34	14,02	0,28	0,02	0,02	0
401	Кисель из повидла	200	0,07	0,00	28,92	109,81	5,05	1,28	5,36	0,21	0,00	0,00	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Пшеничный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	765	25,73	23,41	99,84	635,93	89,68	62,95	204,59	3,56	0,29	0,42	22
	Подливки												
441	Ватрушки с повидлом	70	4,71	2,49	48,41	232,66	15,08	9,23	47,23	1,03	0,01	0,07	0,17
420	Кефир	200	5,6	5	8	100	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
386	Мацларины	100	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38
	Итого:	370	11,11	7,79	64,51	372,66	290,08	48,23	254,23	1,33	0,06	0,19	39,57
7 день													
	Завтрак												
182	Каша гречневая вязкая с маслом	205(200/5)	8,62	8,29	37,6	256,88	128,91	102,96	223,36	3,09	0,04	0,17	1,3
2	Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
	Итого:	440	14,82	15,99	82,02	521,38	273,07	132,86	360,06	4,06	0,09	0,26	3,21
	Обед												
46	Винегрет овощной	50	0,66	3,07	3,95	46,15	11,03	9,86	21,33	0,41	0,15	0,03	4,9
62	Борщ со свежей капустой	180	1,08	3,82	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58
305/37 2	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	120(60/60)	9,41	7,67	8,67	137,53	32,58	13,94	105,18	1,39	0,02	0,05	0,63
339	Пюре картофельное	130	2,76	7,1	17,2	143,51	32,34	24,13	71,69	0,86	0,15	0,12	4,52

	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	34	13,83	23	0,3	0,01	0,04	60
	Итого:	445	28,19	12,17	47,1	402,54	399,47	46,82	323,93	1,14	0,11	0,2	63,15

9 День

	Завтрак												
182	Каша овсяная вязкая с маслом	205(200/5)	7,91	9,54	29,11	231,37	148,51	65,54	246,08	1,85	0,04	0,23	1,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
416	Чай с молоком	180	2,53	2,9	14,22	90,1	87,48	12,6	63,99	0,09	0,02	0,03	0,81
	Итого:	425	12,8	20,93	57,99	467,67	244,39	82,34	332,57	2,29	0,1	0,29	2,11
	Обед												
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,75	2,54	4,51	43,15	20,5	8,28	15,12	0,27	0,1	0,01	18,2
72	Пиц из свежей капусты	180	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64
299/37 2	Биточки рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,65	176,63	3,95	0,02	0,18	0
401	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,00	23,19	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	675	20,84	29,15	106,45	781,23	100,06	162,16	343,35	6,38	0,29	4,03	35,04
	Полдник												
437	Пирожки печеные с картофелем	70	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99
420	Простокваша	200	5,6	5	22	101,32	236	32	192	0	40	0,06	2
386	Мацларины	100	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38
	Итого:	370	11,6	9,04	61,61	323,29	300,2	43	274,76	0,87	40,04	0,22	44,99

10 день

	Завтрак												
182	Каша вязкая манная с маслом	205(200/5)	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1

416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
	Итого:	445	19,75	20,35	79,96	580,07	480,58	65,39	399,59	1,76	0,13	0,21	3,66
	Обед												
34	Салат из свеклы	60	0,81	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7
88	Суп картофельный с вермишелью	180	1,90	2,00	14,73	86,10	10,94	17,32	45,72	0,71	0,20	0,08	10,69
271/37 2	Котлеты рыбные запеченные со сметанным соусом	110(80/30)	11,05	3,61	9,5	111,5	46,92	22,44	149,62	0,49	0,03	0,07	0,36
336	Картофель отварной	150	2,92	4,73	22,22	144,94	14,63	29,33	75,29	1,13	0,17	0,15	6
394	Кисель из повидла	200	0,06	0	28,92	109,81	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого :	780	20,36	16,86	101,12	636,43	128,16	89,93	321,44	4,01	0,4	0,48	20,56
	Полдник												
453	Булочка Дорожная	70	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
420	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26
386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого:	350	10,05	14,58	53,59	388,31	234,36	32,97	211,78	1,56	0,01	0,18	5,26