



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

		День 1 (Понедельник)		Витамины и минеральные вещества												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	3 Бутерброд с маслом	40 (30/10)	54	3,45	3,58	0		0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	173 Каша молоч.пшеничная с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1		
	Итого завтрак:	395	418,42	12,9	13,24	56,55	0,19	2,44	0,12	0,29	440,18	368,66	63,55	1,42		
Завтрак 2	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
Обед																
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39		0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33	
	102 Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		
	294 Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98		
	309 Макароны отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
	388 Напиток из плодов шиповника	200	87,78	0,68	0,28	20,74	0,02	100	0,02	0	21,34	3,44	3,44	0,64		
	Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35		
	Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
Итого	770	763,82	23,83	22,76	111,28	0,45	133,42	0,52	6,25	125,97	225,7	73,47	5,35			
Полдник																
Полдник	Чай с молоком	200	90,1	2,53	2,9	14,22	0,03	0,81	0,02	0	87,48	63,99	12,6	0,09		
	Печенье	50	223,22	3,76	6,59	31,76	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого полдник:	250	313,32	6,29	9,49	45,98	0,03	0,81	0,02	0	87,48	63,99	12,6	0,09		
Завтрак																
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	205(200/5)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69		
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87		
	Итого	460	580,6	13,8	20,93	85,43	0,27	2,7	0,1	1,25	279,85	380,55	112,35	3,54		
Завтрак 2	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
Обед																
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	60	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4		
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94		

279	Тфтели рубленые с соусом	100	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
	Итого	780	815,57	23,34	20,23	127,29	0,37	13,9	0,3	5,43	93,69	399,17	202,94	7,77
Полдник	Йогурт	200	91,19	5,04	4,5	19,8	0,05	1,8	36	0	212,4	172,8	28,8	0
	Булочка дорожная	70	253,31	4,61	9,68	36,59	0,08	0	0	0	8,36	0,38	5,77	0,38
	Итого полдник:	270	344,5	9,65	14,18	56,39	0,13	1,8	36	0	220,76	173,18	34,57	0,38
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	205(200/5)	264,54	5,56	9,74	38,5	0,08	1,05	0,08	0,8	121,88	107,44	18,46	0,46
	Чай с лимоном	200(15/7)	59	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	146,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого завтрак	445	469,74	8,08	18,26	68,36	0,12	3,86	0,08	0,85	132,68	134,98	24,9	0,94
Завтрак 2	338 Яблони св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	52 Салат из свежих овощей	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	103 Суп картофельный с макарон. изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	234 Котлеты рыбные с соусом	100	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312 Пюре картофельное	150	178,58	4,41	8,2	19,75	0,14	5,19	0,17	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	348 Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
	Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
	Итого	770	717,89	20,08	19,71	110,24	0,37	29,62	0,58	6,79	180,92	355,4	111,14	4,72
Полдник	Пряники	50	181	2,65	2,75	35,95	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник:	250	237,85	2,75	2,78	50,94	0	0	0	0	0	0	0	0
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Завтрак	175 Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77
	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	146,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Каша с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	Итого завтрак:	445	548,44	12,12	23,09	73,56	0,18	2,6	0,08	0,26	260,48	298,89	73	2,19
Завтрак2	338 Яблони св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	67 Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	Шш из свежей капусты с картофом	205(200/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63

[illegible]

	309 Макароны отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	349 Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
	Итого	770	799,47	23,57	19,48	124,25	0,45	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
Полдник	Бифилайф	200	102	6	5	8,4	0,06	0,9	60	0	95,75	235,94	81,81	4,78
	Печенье	50	84	3,76	5,9	37,46	0	0	0	0	0	0	0	0,3
	Итого полдник:	250	186	9,76	10,9	45,86	0,06	0,9	60	0	372	276	42	0,3
	Не по ср													
	Наименование блюда	Выход (гр)	Питательная ценность											
Завтрак	2. Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	219 Сырники из творога с молоком стученым	100/20	265,5	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76
	376 Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
Завтрак 2	Итого завтрак	375	479,05	21,78	17,97	49,27	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76
	338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	82 Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	291 Плов из птицы	200	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98
	348 Компот из кураги	300	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
	Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого	725	716,1	24,8	19,01	109,96	0,23	38,34	0,56	8,89	148,83	300,52	116,05	4,59
Полдник	Пшеники	50	181	2,65	2,75	35,95	0	0	0	0	0	0	0	0
	376 Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	250	237,85	2,75	2,78	50,94	0	0	0	0	0	0	0	0
	Не по ср													
	Наименование блюда	Выход (гр)	Питательная ценность											
Завтрак	173 Каша молоч., пшеница с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	Итого завтрак	55	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
Завтрак 2	338 Яблоки св. порциями	410	415,12	13,57	13,93	57,67	0,19	2,44	0,12	0,3	445,3	394,86	80,55	2,3
	Обед	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	67 Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	103 Суп картофельный с макарон. изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	234 Котлеты рыбные с соусом	100	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4

[illegible]

	302	Каша гречневая, расщипанная с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	342	Компот из св. яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		Итого	775	785,39	30,63	32,97	121,7	0,38	24,64	0,29	4,56	87,79	331,92	183,22	7,4
Подник	376	Чай с сахаром													
		Печенье	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого подник	50	175	1,4	1,7	38,6	0	0	0	0	0	0	0	0
			250	231,85	1,5	1,73	53,59	0	0	0	0	0	0	0	0