

_____(ФИО Директора)
Дата: ____ г.

Утверждаю:

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

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения																	
Весенне-летний сезон.																	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав										
			Ккал	Белки			Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са				
				г	г	г							г	мг	мг	мг	мг
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.,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			
	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 Яблони св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
Обед	29 Салат из сырых овощей	60	44,34	0,65	3,62	2,27	0,02	7,93	0,02	0	15,25	21,37	11,3	0,4			
	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	756,52	23,59	23,33	108,16	0,45	119,75	0,42	4,86	116,88	229,09	74,92	5,42			
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	0,09			
	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			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
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 Мандарины порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
Обед	47 Салат из квашеной капусты	60	51,42	1,03	3	5,08	0,01	11,89	0,01	0	31,34	20,37	9,61	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			

	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
	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	725	717,75	24,43	18,96	110,53	0,2	27,8	0,33	6,36	122,75	272,72	94,1	4
		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 подлник:	270	344,5	9,65	14,18	56,39	0,13	1,8	36	0	220,76	173,18	34,57	0,38
		Не по СР													
		Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	377	Каша манная молочная с маслом	205(200/5)	264,54	5,56	9,74	38,5	0,08	1,06	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
Завтрак 2		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
	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	71	Орुцы свежие порциями	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
	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	770	702,67	19,16	19,87	106,78	0,36	30,39	0,46	5,81	151,84	328,41	90,23	4,46
Подлник		Праники	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 подлник:	250	237,85	2,75	2,78	50,94	0	0	0	0	0	0	0	0
		Не по СР													
		Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
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
	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
Завтрак 2		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
	338	Мандарины порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	88	Щи из свежей капусты с картоф. со	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
	290	Птица тушенная в смет. соусе	100	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05

[illegible]

	Итого	775	704,32	25,32	26,63	84,36	0,3	49,4	0,52	5,12	93,11	342,98	90,3	6,33
Полдник														
	376 Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье	50	175	1,4	1,7	38,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	250	231,85	1,5	1,73	53,59	0	0	0	0	0	0	0	0