



Утверждаю:
Директор МАОУ ГПМС Центр Ялычского МО
Муравьева Г. Л.
Дата: 01.09.2018 г.

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

Осенне-зимний сезон.															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр) 40 (30/10)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	15 Сыр порциями		54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	168 молочная	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	
Завтрак 2	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	
	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	
	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 рубленные 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	
	376 Чай с сахаром	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	
Полдник	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	
	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	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	
Завтрак 2	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	
	338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	

Обед	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр) 205(200/5)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Обед	71	Огуцы свежие	60	12	0,42	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54			
	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			
	279	Тефтели рубленные с соусом	100	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66			
	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			
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84			
Полдник		Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23			
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2			
	780	Итого	780	711,66	22,61	20,31	108,11	0,34	18,38	0,26	7,08	102,12	387,56	194,69			
		Ряженка	200	91,19	5,04	4,5	19,8	0,05	1,8	36	0	212,4	172,8	28,8			
		Булочка дорожная	70	53,31	4,61	9,68	36,59	0,08	0	0	0	8,36	0,38	5,77			
Завтрак		Итого полдник:	270	344,5	9,65	14,18	56,39	0,13	1,8	36	0	220,76	173,18	34,57			
Завтрак 2																	
Обед	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2			
	52	Салат из свеклы отварной	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54			
	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			
	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			
	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			
Полдник		Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0			
		Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23			
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2			
		Итого	770	650,56	19,1	19,74	93,9	0,35	28,79	0,46	5,65	147,84	325,21	89,43			
Завтрак																	
Полдник																	
Завтрак 2																	
Обед																	

[illegible]

[illegible]

	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		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	673,56	19,15	22,15	93,5	0,37	33,66	0,59	6,74	144,94	326,89	88,85	3,76
Полдник		Ряженка	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
		День 9 (Четверг)													
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы g1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	3	Бутерброд с маслом (30/10)	40	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	204	Суп молочный с макаронными изделиями	200	233,83	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87
	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	445	344,68	13,25	12,83	42,68	0,06	0,31	0,13	0,96	285,05	135,05	20,89	1,12
	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
	96	Суп с рыбными консервами	200	133,8	6,89	6,72	11,47	0,08	7,29	12	1,94	36,24	141,22	37,88	1,01
	280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	303	Каша пшеничная вязкая	150	160,28	4,24	4,56	25,13	0,08	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		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
Полдник		Итого	770	711,22	24,87	24,51	95,5	0,23	33,29	12,16	5,85	124,51	420,14	99,92	5,5
		Кисель фруктовый	200	109,81	0,07	0	28,92	5,05	1,28	5,36	0	0,21	0	0	0,07
		Ватрушка с творогом	70	232,66	4,71	2,49	48,41	0,07	0,17	0,01	0	15,08	47,23	9,23	1,03
		Итого полдник	270	342,47	4,78	2,49	77,33	5,12	1,45	5,37	0	15,29	47,23	9,23	1,1
		День 10(Пятница)													
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы g1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	3	Бутерброд с сыром (40/15)	55	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	182	Каша полбяная молочная с маслом	205(200/5)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
		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
Завтрак 2		Итого завтрак	455	439,81	15,17	18,21	51,05	0,07	2,28	0,14	0,23	428,66	281,06	35,21	0,46
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
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
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	138,3	5,23	7,55	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	290	Птица Тушеная 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
	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

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	826,13	33,61	38,29	118,54	0,37	13,4	0,26	5,32	83,81	337,64	181,66	7,32
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