



Утверждаю:
Директор МАОУ ЦОМС-Центр Семейного МО
Муравьева Г.Л.
Дата: 01.09.2016

А-4

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

		День 1 (Понедельник)		Витамины и минеральные вещества											
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр) 40 (30/10)	Пищевая ценность			Углеводы В1			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1								
Завтрак	15 Сыр порционными		54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	168 Каша манная, вязкая с маслом и сахаром.	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	
	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2		
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	
Полдник	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	90	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
	Итого	770	763,82	21,83	22,76	111,28	0,45	133,42	0,52	6,25	125,97	225,7	73,47	5,35	
	Чай с молоком	200	10,1	2,53	2,9	14,22	0,03	0,81	0,02	0	87,48	53,99	12,6	0,09	
	Печенье	50	223,22	3,76	6,59	31,76	0	0	0	0	0	0	0	0	
Завтрак	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	
	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	205(200/5)	280,9	7,63	13,34	37,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69	
	382 Кофео 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	29,11	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	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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