

Согласовано: _____
Директор: *М.В. Петруков*
Дата: *07.09.2020*

Согласовано: _____
Директор: *М.В. Петруков*
Дата: *07.09.2020*

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

Осенне-зимний сезон.															Весенне-летний сезон.														
№ по СП	Наименование Блюда	Выход (гр.) 40 (30/10)	Пищевая ценность				День 1(Понедельник)					Витамины и минеральные вещества																	
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe															
															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																	
	Каша манная, вязанг с маслом и сахаром, 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 Копейный 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 Яблони 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															
	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															
	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	34,4	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	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33															
	Итого	770	960,69	29,21	27,44	143,68	0,5	133,42	0,55	7,36	131,39	277,16	82,68	6,43															
	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	173 Какао с молоком	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	11,3	29,4	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 Яблони св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1															

Обед	71	Огурцы свежие	60	12	0,42	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
	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	Топленое рубленое 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	Наша 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		
	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	780	711,66	22,61	20,31	108,11	0,34	18,38	0,26	7,08	102,12	387,56	194,69	8,21		
	Полдник		Ряженка	200	91,19	5,04	4,5	19,8	0,05	1,8	36	0	212,4	12,8	28,8	0	
			Булочка дорожная	70	753,11	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		
Завтрак 2								День 3 (Среда)									
								Питательная ценность									
Обед	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	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	160	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		
	376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	0	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	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	650,56	19,1	19,74	93,9	0,35	28,79	0,46	5,65	147,84	325,21	89,43	4,06		
	Полдник		Приники	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	50,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Завтрак								День 4 (Четверг)									
Завтрак 2								Питательная ценность									
Обед	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	71	Огурцы свежие кусками	60	12	0,42	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		

	381	Щи из свежей капусты с картошкой сметаной	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
	260	Гуляш из говядины	100(50/50)	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06
	309	Макароны отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	0	5,42	51,46	9,21	1,08
	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	775	713,69	26,33	27,17	88,49	0,19	27,46	0,27	4,68	93,46	305,39	70,84	6,29
Поддник	376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Печенье	50	223,22	3,76	6,59	31,76	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого полдник:	50	280,07	3,86	6,62	46,75	0	0	0	0	0	0	0	0
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0,02	0,61	0,14	14,9	205,9	137,2	4,61
	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
	382	Канапе с мясом	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:	410	463,46	15,91	13,09	68,45	0,26	1,47	0,1	0,75	360,02	447,1	176,95	5,84
	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	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
	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
	289	Жаркое по домашнему из птицы	200	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42
	347	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	725	780,64	30,54	31,81	87,34	0,3	24,54	12,16	4,64	99,5	434,65	106,95	6,91
Поддник		Вафли	65(60/5)	180,9	4,82	4,69	29,52	0,07	0,47	0,01	0	48,74	63,69	10,78	0,55
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого полдник:	265	237,75	4,92	4,72	44,51	0,07	0,47	0,01	0	48,74	63,69	10,78	0,55
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	174	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	146,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,44
	382	Наша молочная рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41
		Канапе с мясом	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:	395	480,53	10,56	18	69,32	0,12	2,27	0,06	0,23	226,03	259,53	63,33	1,83
	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	50	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	119,63	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	37,61	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											
377	Чай с лимоном	200(15/71)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84											
	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	735,2	23,31	22,51	105,74	0,43	36,22	0,5	6,26	107,43	223,8	70,87											
Полдник	376 чай с сахаром												4,75											
	Печенье	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0											
	Итого полдник:	50	84	3,76	5,9	37,46	0	0	0	0	0	0	0											
	Итого полдник:	50	140,85	3,86	5,93	52,45	0	0	0	0	0	0	0											
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Питательная ценность											Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
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 густым	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	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	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	Пряники	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										
	Итого полдник:																							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Питательная ценность											Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
Завтрак	173 Намаз молоко, 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 Канаэ 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										
	3 Бутерброд с сыром (40/15)	55	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	175	8,75	0,25										
Завтрак 2	Итого завтрак	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										
	338 Яблоки 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										
	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	0,05	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4										

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	26,8	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 СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	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	2,10	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
	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
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	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
	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
Полдник	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
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	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	2,10	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
	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
Завтрак 2	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
	240 Птица тушенная в сметане	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.ябл	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Хлеб Дерницкий	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
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