

Примерное меню № 10 – дневное меню с учетом физиологических потребностей и калорийности детей с 3 до 7 лет (10 лет) в дошкольных образовательных учреждениях режимом функционирования « »

Завтрак		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
	Кашириновая молочная жидкая с маслом	180	4,69	5,7	24,3	156	5,88
	Бутерброд с маслом	25/5	4,52	7,45	12,56	137,57	0
762	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,89	13,4	89	0,52
Итого : Завтрак			14,6	17,25	55	392,6	6,4
10:00							
	Яблоко свеж.	110	3,65		13,75	98,15	
Обед							
70	Икра свекольная	20	1,5	4,2	7,8	66,96	1,2
29/2	Суп-пюре гороховый	200	2,29	4,89	10	85	16,09
551	Гренки (сухарики)	10	2,24	1,58	0	19,12	0,098
401	Гуляш из мяса говядины	50/50	13,74	12	10,03	138,8	0,68
469	Макаронные изделия отварные	90	5,19	4,8	30,99	186	9,99
16	Напиток из ягод	180	0,4	0,1	16,2	66	93,8
14	Хлеб ржаной	22	1,99	0,19	13,99	66,99	
Итого : « Обед »			21,9	20,7	82,5	588,9	121,85
Полдник							
695/96	Ватрушка с повидлом	50	5,27	4,2	43,61	222,91	1,71
238	Молоко кипяченое	200	5,44	5	21,54	157,77	1,77
Итого : « Полдник »			7,3	6,9	27,5	196,3	3,48
Итого : за день			47,45	44,85	178,75	1275,95	131,73
ДОУ от 3 до 7 лет (10,5ч)		норма 65%	47,45	44,85	178,75	1275,95	
САН ПИН 2.4.1.3049-13							

2 день

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
7	Каша манная молочная жидкая с маслом	180	4,92	6,3	24,3	183	0,48
13	Бутерброд с сыром, маслом	25/8/10	4,1	5,25	20,25	152,5	0,04
127	Чай с сахаром, лимоном	180	0,29		15,2	60	2,8
Итого : Завтрак			14,6	17,25	55	392,6	6,4
10:00							
11	Нектар фруктовый	130	3,65		13,75	98,15	
Обед							
1/2	Икра морковная	40	1,8	2,19	3,79	43,2	5,89
140/96	Суп картофельный с рыбой	200	1,45	2,52	9,21	71,53	16
36/8	Запеканка картофельная с мясом	80	1,6	1,13		13,66	0,07
6/11	Соус сметанный	15	15	14,7	24,7	297	24,3
585	Компот из свежих яблок с аскорб. кислотой	200	0,6	1,3	2	23	0,1
15	Хлеб пшеничный	24	0,29	0	14,2	55	20
14	Хлеб ржаной	28	1,99	0,19	13,99	66,99	
Итого : « Обед »			21,9	20,7	82,5	588,9	66,39
Полдник							
5/5	Вареники ленивые	95	14,3	10,12	12,8	222,21	0,34
12	Снежок к/м	180	4,26	4,5	6,75	83,07	0,8
Итого : « Полдник »			7,3	6,9	27,5	196,3	73,14
Итого : за день			48,46	46,8	180,6	1279,8	145,93
ДОУ от 3 до 7 лет (10,5)		норма 65%	47,45	44,85	178,75	1275,95	
САН ПИН 2.4.1.3049-13							

3 день

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
2/6	Омлет натуральный	95	5,28	7,08	30,48	209,04	4,68
34	Масло сливочное	10	4,52	7,45	12,56	137,57	0
168	Батон	25	3,6	3,73	17,06	114,93	0,53
693	Какао с молоком	180	10,83	15,69	60,1	427,14	5,21
Итого : Завтрак			14,6	17,25	55	392,6	
10:00							
	Яблоко свеж.	100	3,65		13,75	98,15	
Обед							
196	Закуска "Солнышко"	20	1,12	1,4	5,74	42,42	1,4
129/3	Рассольник Ленинградский	200	5,09	12,29	13,69	188	5,29
439	Птица отварная	4	3,2	2,26		27,32	0,14
187	Рагу овощное с мясом птицы	120	13,4	8,3	5,1	152	19,7
588	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	1,99	0	13,99	66,99	0,1
15	Хлеб пшеничный	22	2,5	0,76	12,69	73,34	
14	Хлеб ржаной	23	2,8	2,9	9,4	77	27,08
Итого : « Обед »			30,1	27,91	60,61	627,07	53,71
Полдник							
10	Ватрушка со сметаной	50	4,88	5,36	1,68	76	0,2
239	Биойогурт к/м	200	1,2	0,12	9,2	44	
Итого : « Полдник »			7,3	6,9	27,5	196,3	2,2
Итого : за день			48,74	45,9	179,8	1278,7	34,49
ДОУ от 3 до 7 лет (10,5ч)		норма 65%	47,45	44,85	178,75	1275,95	
САН ПИН 2.4.1.3049-13							

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
209	Каша гречневая мол.жид.с маслом	180	6,48	5,88	26,28	185,4	0,36
1/13	Хлеб с маслом	25/5	4,52	7,45	12,56	137,57	0
628	Чай с сахаром	180	3	2,89	13,4	89	0,52
	Итого : Завтрак		14,6	17,25	55	392,6	0,88
	10:00						
11	Нектар фруктовый	150	3,65		13,75	98,15	23,4
	Обед						
79	Горошек зеленый	30	1,86	2,22	3,84	43,2	5,88
129	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,69	4,26	10,2	86,93	16
83	Мясо говядины отварное для первых блюд	4	3,2	2,26		27,32	0,14
97	Котлета рыбная "Неженка"	75	9,46	2,75	7,44	92,81	
28	Картофельное пюре с морковью	120	4,11	6,61	25,69	178,58	7,15
6/10	Компот из изюма	200	0,5		18,3	72	50,1
15	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,19	13,99	66,99	
14	Хлеб ржаной	26	2,5	0,76	12,69	73,34	
	Итого : « Обед »		21,9	20,7	82,5	588,9	80,32
	Полдник						
19/5	Суфле творожное	90	6,03	9,05	33,06	240,15	0,1
пром.пр-во	Сгущенное молоко	15	4,93	5,2	7,8	96	0,93
642/05	Кисель ягодный	180	0,4	0,1	16,2	66	93,8
	Итого : « Полдник »		7,3	6,9	27,5	196,3	1,03
	Итого : за день		47,71	45,24	188,2	1292,3	105,63
	ДОУ от 3 до 7 лет (10,5ч)	норма	47,45	44,85	178,75	1275,95	
	САН ПИН 2.4.1.3049-13	65%					

5 день

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
21	Суп молочный с лапшой	200	5,04	5,64	17,72	107,1	0,36
3/13	Бутерброд с сыром	25/7	1,95	4,88	12,56	103,17	0
235	Чай с молоком	180	2	1,86	15,86	85,33	0,4
	Итого : Завтрак		14,6	17,25	55	392,6	0,76
	10:00						
	Яблоко свеж.	140	3,65		13,75	98,15	
	Обед						
22	Кукуруза с маслом сливочным	30	1,32	5,47	6,84	76,8	8,46
189	Борщ с капустой и мясом говядины	200/10	2,66	3,46	9,33	81,06	6,1
448	Плов из мяса кур	120	6,4	4,52	25,69	54,66	0,28
15/10	Напиток из плодов шиповника	200	9,46	2,75	7,44	92,81	
15	Хлеб пшеничный	25	4,11	6,61	25,69	178,58	7,15
14	Хлеб ржаной	27	1,99	0,19	13,99	66,99	
	Итого : « Обед »		21,9	20,7	82,5	588,9	104,51
	Полдник						
215	Пирожок с капустой	70	14,7	12,1	13,7	224	0,23
238	Молоко кипяченое	200	0,9	1,95	3	34,5	0,15
	Итого : « Полдник »		7,3	6,9	27,5	196,3	1,38
	Итого : за день		48,55	45,9	180,2	1277,6	106,65
	ДОУ от 3 до 7 лет	норма	47,45	44,85	178,75	1275,95	
	САН ПИН 2.4.1.3049-13	65%					

6 день

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
7	Каша манная молочная жидкая с маслом	180	10,7	6,12	27,64	195,6	0,37
13	Бутерброд с сыром, маслом	25/8/5	4,52	7,45	12,56	137,57	0
127	Чай с сахаром, лимоном	180	0,29		15,2	60	2,8
	Итого : Завтрак		14,6	17,25	55	392,6	3,17
	10:00						
	Яблоко свеж.	130	3,65		13,75	98,15	23,4
	Обед						
79	Горошек зеленый	35	1,8	2,19	3,79	43,2	5,89
55	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,73	1,06	11,33	118,8	2,26
66	Тефтели "Русские"	70	3,2	2,26		27,32	0,14
482/96	Капуста тушеная	120	14	4,2	4	110,4	2
588	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	180	4,19	3,32	16,2	112,7	37,52
14	Хлеб ржаной	27	0,29		14,2	54,93	20
15	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,19	13,99	66,99	
	Итого : « Обед »		21,9	20,7	82,5	588,9	91,21
	Полдник						
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,2	3,4	42,4	214	0,12
12	Снежок к/м	200	5,44	5	21,54	157,77	1,77
	Итого : « Полдник »		7,3	6,9	27,5	196,3	1,89
	Итого за день		48,45	45,23	179,16	1278,3	96,27
	ДОУ от 3 до 7 лет (10,5ч)	норма	47,45	44,85	178,75	1275,95	
	САН ПИН 2.4.1.3049-13	65%					

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
210	Каша геркулесовая мол.жид.с маслом	180	5,74	6,67	24,48	181,2	0,37
3	Бутерброд с маслом	25/10	1,95	4,88	12,56	103,17	0
762	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,89	13,4	89	0,52
	Итого : Завтрак		14,6	17,25	55	392,6	0,89
	10:00						
16	Напиток из ягод	100	3,65		13,75	98,15	
	Обед						
70	Икра свекольная	30	1,5	4,2	7,8	66,96	1,2
129	Ши из свежей капусты со сметаной	200/5	7,2	4	12,93	118,93	6,93
83	Мясо говяжье отварное для первых блюд	5	3,2	2,26		27,32	0,14
53	Котлета "Детская"	75	12,7	11,5	12,8	208,8	
486	Рагу из овощей	120	2,8	4,32	16,07	116,39	8,28
6/10	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,2	66	93,8
15	Хлеб пшеничный	24	1,99	0,19	13,99	78,15	66,99
14	Хлеб ржаной	24					
	Итого : « Обед »		21,9	20,7	82,5	588,9	177,2
96	Шарлотка творожная с яблоками	70	10,88	6,48	8	136	0,56
5	Соус молочный сладкий на нат. мол.(для подачи к блюду)	20	0,15		20,1	78	72
238	Молоко кипяченое	200	0,1	0,1	24,29	97	1
	Итого : « Полдник »		7,3	6,9	27,5	196,3	73,56
	Итого за день		48,23	46,09	179,2	1276,8	251,65
	ДОУ от 3 до 7 лет (10,5ч)	норма	47,45	44,85	178,75	1275,95	
	САН ПИН 2.4.1.3049-13	65%					

8 день

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
23/2	Сыр (порциями)	10	3,24	9,24	10,92	141,6	13,44
209	Каша пшеничная мол.жид. с маслом	180	1,95	4,88	12,56	103,17	0
168	Батон	25	2	1,86	15,86	85,33	0,4
235	Чай с молоком	180	7,19	15,98	39,34	330,1	13,84
	Итого : Завтрак		14,6	17,25	55	392,6	
	10:00						
11	Нектар фруктовый	120	3,65		13,75	98,15	23,4
	Обед						
22	Кукуруза с маслом сливочным	20	0,96	1,2	4,92	36,36	1,2
98	Свекольник со сметаной	200	3,2	2,26		27,32	0,14
439	Птица отварная	4	1,85	3,65	9,94	80,6	7,06
43	Суфле "Рыбка"	150	26,58	12,48	4,76	231,72	1,12
585	Компот из свежих яблок с аскорб. кислотою	200	0,2		35,8	142	20
15	Хлеб пшеничный	24	2,32	0,23	16,32	78,15	
14	Хлеб ржаной	24	37,61	20,58	84,43	669,49	29,52
	Итого : « Обед »		21,9	20,7	82,5	588,9	
	Полдник						
9	Голубцы мясные ленивые в соусе	100	30	6,85	37,53	214	0,9
15	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,75	12,52	66,77	0
642/05	Кисель ягодный	180	5,6	6,8	8	172	2
	Итого : « Полдник »		7,3	6,9	27,5	196,3	
	Итого за день		55,22	53,16	172,71	1458,19	69,66
	ДОУ от 3 до 7 лет 10,5ч	норма	47,45	44,85	178,75	1275,95	
	САН ПИН 2.4.1.3049-13	65%					

9 день

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
209	Каша ячневая молочная жидкая	180	4,77	4,57	24,72	159,6	0,37
34	Масло сливочное	10	4,52	7,45	12,56	137,57	0
693	Какао с молоком	200	3,6	3,73	17,06	114,93	0,53
168	Батон	25	12,89	15,75	54,34	412,1	0,9
	Итого : Завтрак		14,6	17,25	55	392,6	
	10:00						
699/04	Напиток Апельсиновый	125	3,65		13,75	98,15	
	Обед						
140	Закуска "Солнышко"	50	0,8	7,6	4,9	90,4	2,5
110	Суп-пюре из разных овощей	200	1,86	2,74	11,13	78	0,38
194	Мясо отварное	5	14,4	6,66	0,86	22,32	1,2
551	Гренки (сухарики)	10	8,46	9,4	39	154,96	10,32
164	Запеканка картофельная с печенью	140	2,42	3,57	21,15	133,07	0,15
6/11	Соус сметанный	20	0,5		18,3	72	50,1
1/10	Компот из яблок и кураги	200	2,32	0,23	16,32	78,15	
14	Хлеб ржаной	34	21,9	20,7	82,5	588,9	63,45
	Полдник						
297	Запеканка из творога	100	4,4	3,2	23,8	142	0,36
5	Соус сладкий из повидла	20	2	1,86	15,86	85,33	0,4
628	Чай с сахаром	180	6,4	5,06	39,66	227,33	0,76
	Итого : « Полдник »		7,3	6,9	27,5	196,3	
	Итого за день		48,96	46,2	179,5	1276,89	65,11
	Итого за день выполнение						
	ДОУ от 3 до 7 лет 10,5ч	норма	47,45	44,85	178,75	1275,95	
	САН ПИН 2.4.1.3049-13	65%					

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
209	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180	5,78	6,57	27	190,53	
13	Бутерброд с сыром, маслом	25/8/5	4,52	7,45	12,56	137,57	0
127	Чай с сахаром, лимоном	180	2,25	2,17	10,05	66,75	0,39
	Итого : Завтрак		14,6	17,25	55	392,6	
	10:00						
11	Нектар фруктовый	130	3,65		13,75	98,15	93,8
	Обед						
79	Горошек зеленый	40	1,55	1,85	3,2	36	4,9
20/2	Суп-лапша с макаронными изделиями и мясом птицы	200/5	2,03	2,62	14,12	87,66	4
217	Суфле куриное с рисом	50	3,2	2,26		27,32	0,14
59	Картофельное пюре	70	5,8	3,2	2,1	70,0	4,0
482/96	Капуста тушеная	70	8,17	2,45	2,33	64,40	1,17
15/10	Напиток из плодов шиповника	200	2,27	3,3	14,32	96,52	5,46
15	Хлеб пшеничный	32	0,29	0	14,2	55	20
14	Хлеб ржаной	34	1,99	0,19	13,99	78,15	66,99
	Итого : « Обед »		21,9	20,7	82,5	588,9	110,61
	Полдник						
153	Запеканка морковная "Румяные щечки"	95	17,88	12,6	16	277,77	0,42
пром,пр-во	Сгущенное молоко	30	0,1		13,4	52	48
238	Молоко кипяченое	200	4,26	4,5	6,75	83,07	0,8
	Итого : « Полдник »		7,3	6,9	27,5	196,3	49,22
	Итого за день	норма 65%	47,45	44,85	175,75	1275,95	160,22
	ДОУ от 3 до 7 10,5ч	за 10 дней	465,01	430,56	1739,93	12504,3	
	норма за 10 дней		474,5	448,5	1757,5	12759,5	
	% выполнения от нормы		98%	96%	99%	98%	