

10-ое меню для организации питания детей от 3 до 7 лет
в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении «Чеховский детский сад»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	7,10	7,50	27,32	205,44	2,24
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,40	48,06	0,06
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,56	4,73	7,26	89,8	0
ЗАВТРАК	соль пищевая йодированная	180	0,00	0,00	0,00	0	0
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	10
ЗАВТРАК 2	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0	0
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	3,69	2,32	43,99	10,02
ОБЕД	Суп рыбный	250	8,65	3,80	15,60	131,53	12,75
ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы	80	17,13	17,89	8,35	262,9	1,696
ОБЕД	Рагу из овощей	150	3,04	7,20	16,17	143,08	30,165
ОБЕД	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	4,48	17,06	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
УПЛОТНЕНИЕ	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	100	7,53	7,71	40,15	259,92	0,67
УПЛОТНЕНИЕ	Молоко кипяченое	180	5,49	4,72	9,07	102,06	2,466
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	58,57	58,52	191,97	1532,52	70,067
День 2							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	120	6,38	5,68	21,96	165	0,084
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	4,28	17,96	129,26	2,08
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,56	4,73	7,26	89,8	0
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	10
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	3,35	5,02	53,61	5,7
ОБЕД	Рассольник	250	7,20	8,70	21,95	196,18	20,15
ОБЕД	Котлета рыбная	80	11,36	7,10	5,36	131,5	4,488
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,32	4,34	22,12	141,27	25,965
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,11	64,67	3,6
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
УПЛОТНЕНИЕ	Сырники из творога	120	16,82	15,16	34,14	400,96	0,192

УПЛОТНЕН	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,40	48,06	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	60,18	54,76	213,13	1648,99	72,319
День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	8,36	8,96	29,90	233,94	2,24
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,50	15,92	96,78	1,34
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,56	4,73	7,26	89,8	0
ЗАВТРАК 2	Яблоки	115	0,46	0,46	11,27	50,6	11,5
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,98	5,05	19,90	149,48	12,075
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	10,82	10,39	1,49	142,88	2,121
ОБЕД	Морковь тушеная в сметанном соусе	150	2,21	3,60	12,51	92,77	6,63
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
УПЛОТНЕН	Булочка с сахаром	80	7,30	5,74	46,58	265,29	0,312
УПЛОТНЕН	Йогурт	180	7,20	2,70	25,74	162	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	53,40	45,09	225,78	1530,22	44,318
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	8,98	7,36	31,02	221,86	2,14
ЗАВТРАК	Какао на молоке	200	6,10	5,18	19,70	149,36	2,6
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	5,03	5,92	14,55	126,25	0,077
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	0
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	3,69	2,32	43,99	10,02
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,58	8,82	10,87	150,7	37,825
ОБЕД	Суфле из печени	80	16,08	5,52	2,24	122,4	3,52
ОБЕД	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,11	64,67	3,6
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
УПЛОТНЕН	Рыба, запеченная в омлете	150	20,27	9,30	6,09	189	1,35
УПЛОТНЕН	Кукуруза консервированная	30	0,78	0,54	1,41	13,5	0
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный	15	1,26	1,13	3,60	33,58	0
УПЛОТНЕН	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,40	48,06	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	74,26	52,82	190,82	1521,9	82,192
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	6,44	6,40	30,24	204,22	1,58
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	4,28	17,96	129,26	2,08
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,56	4,73	7,26	89,8	0
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	0
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	5,75	6,83	14,00	140,68	11,225
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	2,14	4,06	11,06	89,7	0,792
ОБЕД	Капуста тушеная	150	3,49	2,37	14,85	95,97	64,62
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,11	64,67	3,6

ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
УПЛОТНЕН	Салат из моркови	150	1,88	0,15	17,41	78,82	7,2
УПЛОТНЕН	Вафли	45	1,31	1,50	34,88	159,38	0
УПЛОТНЕН	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,40	48,06	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	34,37	31,36	223,67	1316,74	91,157

День 6						192,86	1,96
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,24	25,20	64,08	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	129,26	2,08
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	4,92	4,28	17,96	0	0
ЗАВТРАК	соль пищевая йодированная	200	0,00	0,00	0,00	192	20
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	0	0
ЗАВТРАК 2	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	43,99	10,02
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	3,69	2,32	171,83	31,975
ОБЕД	Щи из шавеля	250	8,05	11,75	47,15	164,64	1,4
ОБЕД	Плов	200	3,26	5,06	26,40	66,95	0
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	17,30	64,08	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	69,6	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	278,15	0,418
УПЛОТНЕН	Запеканка творожная	110	15,06	10,59	17,95	82	0,25
УПЛОТНЕН	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	48,06	0,06
УПЛОТНЕН	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,40	1566,5	68,163
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2005	50,85	46,81	264,90		

День 7						240,04	1,96
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	8,04	8,46	32,02	159,6	2,54
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	6,14	5,38	21,88	126,25	0,077
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	5,03	5,92	14,55	0	0
ЗАВТРАК	соль пищевая йодированная	180	0,00	0,00	0,00	95	10
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	43,99	10,02
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	3,69	2,32	110,28	22,55
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,37	4,80	14,20	108,62	21,539
ОБЕД	Печень по-строгановски	70	11,42	4,68	4,96	158,77	0
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,54	3,39	26,56	64,67	3,6
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,11	64,08	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	69,6	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	54,85	2
УПЛОТНЕН	Сельдь с луком	50	5,53	2,64	2,24	101,52	12,75
УПЛОТНЕН	Винегрет овощной	100	3,50	4,25	12,40	67,72	0
УПЛОТНЕН	Яйцо отварное	43	5,46	4,94	0,30	48,06	0,06
УПЛОТНЕН	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,40	33,58	0
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный	15	1,26	1,13	3,60	1546,63	87,096
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1913	61,50	50,70	212,39		
День 8							

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,20	5,74	28,54	186,5	1,3
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	3,99	14,59	104,46	0
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,20	2,68	14,90	95,36	1,3
ЗАВТРАК 2	соль-тигидея йодированная	180	0,00	0,00	0,00	0	0
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	0
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	3,69	2,32	43,99	10,02
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	2,22	7,00	9,67	111,72	23,175
ОБЕД	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	5,12	7,20	22,46	175,8	25,38
ОБЕД	Соус сметанный	30	0,44	1,15	1,84	19,67	0,03
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	17,30	65,95	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
УПЛОТНЕНИЕ	Пирог открытый	80	6,94	3,29	42,57	226,45	0,24
УПЛОТНЕНИЕ	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка,	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	айран	1820	36,99	40,14	208,89	1341,48	62,705
День 9							

ЗАВТРАК	Каша пшеница	200	7,98	4,90	32,32	206,36	2,02
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	5,03	5,92	14,55	126,25	0,077
ЗАВТРАК	Какао на молоке	200	6,10	5,18	19,70	149,36	2,6
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	0
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,61	3,08	1,79	38,58	3,918
ОБЕД	Свекольник со сметаной	250	2,60	5,02	16,90	123,6	18,725
ОБЕД	Рыба тушеная с овощами	90	17,39	7,70	3,80	154,38	5,517
ОБЕД	Картофель отварной	150	2,96	4,04	23,31	141,29	21,27
ОБЕД	Кисель из концентрата на плодовых или						
ОБЕД	ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	4,48	17,06	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
УПЛОТНЕНИЕ	Запеканка из творога с морковью	120	10,81	9,76	28,82	278,05	1,056
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,40	48,06	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	59,22	46,50	205,57	1499,17	55,243
День 10							

ЗАВТРАК	Вареники ленивые (отварные)	120	15,36	14,86	24,90	352,69	0,06
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,56	4,73	7,26	89,8	0
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,20	2,68	14,90	95,36	1,3
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	3,69	2,32	43,99	10,02
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	9,00	12,00	14,15	200,62	2,2
ОБЕД	Сосиски, сардельки отварные	55	6,05	13,14	0,22	143	0
ОБЕД	Пюре картофельное с морковью	150	3,26	4,14	21,02	135,3	23,25
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,11	64,67	3,6

ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
УПЛОТНЕНИЕ	Капуста тушеная	150	3,79	2,47	16,24	104,02	78
УПЛОТНЕНИЕ	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,40	48,06	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	57,53	67,54	198,41	1698,04	119,03
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17643	546,87	494,24	2135,53	15200,19	752,29
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1764,3	54,69	49,42	213,55	1520,019	75,229
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,39	29,26	56,20	15200,19	19,8