

Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 10-ти часовым пребыванием
(июнь, июль, август 2018г)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59	2,21
	масло порционно	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91	0,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00	60,00
обед:	салат из свежих помидоров и перца	60	0,69	3,06	2,58	41,39	58,25
	суп "Кудрявый" со смет	250/8	5,11	6,64	19,62	158,60	16,53
	голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	200	14,43	16,59	15,41	262,14	44,85
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	ватрушка с повидлом	70	4,81	6,24	41,60	239,09	8,29
	кисель	200	0,00	0,00	9,59	37,13	20,00
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 1 день:			37,65	47,40	185,37	1306,73	210,39
День 2							
завтрак:	каша молочная "геркулес"	200	7,83	9,14	24,46	210,39	2,60
	яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00
	какао с молоком	180	3,44	2,98	15,30	99,44	1,43
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40	3,60
обед:	салат из свежих огурцов	60	0,46	3,05	1,48	34,38	5,70
	суп "Бабушкин"	250	7,44	7,19	13,94	147,30	1,50
	шницель рыбный с томатно-сметанным соусом	80\30	13,14	5,49	3,29	115,25	2,08
	рис отварной с овощами	150	3,27	4,78	31,07	182,86	2,00
	кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	23,00	92,00	25,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	батон с маслом и сыром	60\6\10	6,97	9,05	30,14	231,06	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 2 день:			56,30	49,29	206,26	1495,05	45,24

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	запеканка творожная со сгущенным молоком	160\30	26,75	17,65	36,37	411,57	0,96
	чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00	60,00
обед:	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,06	2,18	39,10	10,15
	рассольник на курб со сметаной	250\10	2,70	4,80	18,09	126,72	16,84
	капуста тушен с курами	150\80	22,27	25,63	10,11	339,83	75,89
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	печенье	40	3,00	4,72	29,76	166,80	0,00
	к.м. продукция "Йогурт"	180	7,38	2,70	10,62	102,60	1,08
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 3 день:	итого за весь день		69,13	62,29	171,27	1504,13	166,35
День 4							
завтрак:	каша сборная молочная	200	7,59	8,36	28,71	219,46	2,60
	масло порционно	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат из свежих помидор	60	0,67	3,06	2,67	42,49	13,55
	щи из свежей капусты со сметаной	250\10	2,14	4,59	9,56	88,01	30,39
	мясо тушеное с соусом	60\20	13,72	13,10	2,01	170,97	1,15
	перловая каша	150	3,27	4,81	32,92	191,46	0,00
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40	3,60
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	сочник с творогом	80	8,04	7,55	31,62	225,75	0,15
	какао с молоком	180	3,44	2,98	15,30	99,44	1,43
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 4 день:	итого за весь день		50,30	56,57	196,00	1484,03	64,20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59	2,21
	чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат из свежих огурцов	60	0,46	3,05	1,48	34,38	5,70
	суп с клецками	250	2,52	4,28	15,29	109,82	11,50
	"Ежики" мясные с томатно сметанным соусом	70\30	10,35	12,87	10,33	192,99	1,93
	овощное рагу	150	2,47	4,29	14,09	104,06	33,00
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	расстегай с сосиской	100	10,32	17,63	20,82	283,31	0,20
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91	0,00
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 5 день:	итого за весь день		41,38	52,93	174,38	1324,77	65,97
День 6							
завтрак:	каша манная молочная	200	6,34	7,30	23,19	182,99	2,21
	масло порционно	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91	0,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00
обед:	салат из свежих помидоров и перца	60	0,69	3,06	2,58	41,39	58,25
	свекольник со сметаной	250\10	2,44	4,66	14,93	110,57	16,84
	котлеты мясные с красным соусом	70\20	12,36	10,99	7,87	170,37	1,12
	макароны отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	0,00
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	булочка с присыпкой	70	5,13	8,27	32,55	225,11	0,27
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40	3,60
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 6 день:			39,23	46,51	209,69	1416,54	92,55

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	каша молочная "Дружба"	200	7,29	7,76	30,86	221,39	2,21
	чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00
обед:	салат из свежих огурцов	60	0,46	3,05	1,48	34,38	5,70
	суп с мясными фрикадельками	250\15	5,73	5,21	18,11	139,78	21,65
	суфле из рыбы с томатно-сметанным соусом	80\30	13,76	8,64	6,04	157,20	1,84
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36	25,64
	кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	23,00	92,00	25,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	батон с маслом и сыром	60\6\10	6,97	9,05	30,14	231,06	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 7 день:			49,51	44,77	212,17	1455,05	94,54
День 8							
завтрак:	суфле творожное со стуженным молоком	150\30	23,49	18,02	34,23	392,68	1,17
	чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17
II завтрак	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40	3,60
обед:	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,06	2,18	39,10	10,15
	борщ со сметаной	250\10	2,00	4,56	8,93	84,44	25,54
	плов из мяса	200	18,46	15,41	31,85	331,34	2,70
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	пирожок с морковью и повидлом	70	5,39	8,81	33,42	233,63	3,82
	к.м. продукция "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 8 день:			61,94	57,19	202,47	1571,31	50,03

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	вермишель молочная	200	7,63	8,12	28,24	216,79	2,60
	масло порционно	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат из свежих помидор	60	0,67	3,06	2,67	42,49	13,55
	суп рыбный "Уха"	200\50	11,99	3,88	14,13	139,54	13,22
	курник с мясным фаршем и картофелем	180	16,49	13,64	52,21	392,94	13,23
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	вафли	40	1,28	1,12	32,04	136,80	0,00
	кисель	200	0,00	0,00	9,59	37,13	20,00
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 9 день:	итого за весь день		47,07	41,76	204,83	1372,17	74,18
День 10							
завтрак:	каша гречневая молочная	200	6,69	7,61	26,21	199,59	2,21
	яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00
	какао с молоком	180	3,44	2,98	15,30	99,44	1,43
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат из свежих огурцов	60	0,46	3,05	1,48	34,38	5,70
	суп гороховый с гренками на курб	250\20	8,38	3,74	35,83	206,82	12,70
	жаркое по-домашнему из мяса кур	180	15,17	15,60	22,76	278,92	28,21
	компот из с/ф	200	0,01	0,00	19,06	73,61	0,26
	хлеб пшеничный	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60	0,00
	вареное сгущ. молоко	20	1,44	1,70	11,20	64,00	0,20
	соль за весь день	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 10 день:	итого за весь день		47,88	41,46	184,62	1282,36	60,71
итого за 10 дней			500,38	500,17	1947,05	14212,14	924,17
итого за 1 день			50,04	50,02	194,70	1421,21	92,42
норма по СанПину сад (10ч)			54,80	51,80	206,30	1472,30	
норма по СанПину (12ч) - 10%			49,32	46,62	185,67	1325,07	
норма по СанПину (12ч) + 10%			60,28	56,98	226,93	1619,53	