



Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет МОУ "Самоцветская СОШ" структурное подразделение «Самоцветский детский сад»

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 1 завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	200 г	6,5	6	31,2	206	0,42	14 4
	кофейный н-к с молоком	200 г	3	2,9	13,4	89	1,17	13 10
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	52,5		3 13
	масло сливочное	5 г	0,65	1,2	3,9	30,1	0,07	3 13
	Всего ,ккал за завтрак		13,91	11,78	89,6	377,6	1,66	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60 г	0,7	4	7,9	64	2,6	10 1
	щи из свежей капусты	200 г	1,58	2,56	6,57	56		6 2
	макаронник с мясом	200 г	15,37	14,05	28,01	303,2	14,4	36 8
	соус молочный	30 г	0,6	1,7	2	26	0,1	1 11
	Компот из сухофруктов	180 г	0,59	0,03	19,43	79		90 5
	хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		3 13
	Всего ,ккал за обед		20,62	22,56	108,91	617,2	107,1	
Полдник	Печенье	40 г	2,3	11,76	24,5	213	0,03	
	молоко кипяченое	180 г	5,2	5,3	8,1	100		1
	Всего ,ккал за полдник		7,5	17,06	32,6	313	1,03	
	Итого за день		42,03	51,4	231,11	1307,8	109,79	
День 2 завтрак	запеканка из творога	150 г	20,3	18	19	346	0,94	9 5
	молоко сгущеное	30 г	2,25	2,55	16,8	96		
	Чай	200 г	0,04	0,01	9,09			10 10
	сыр	9г	2,3	2,4		32	0,007	3 13
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	52,5		1 13
	Всего ,ккал за завтрак		6,37	5,18	70,89	529,5	0,007	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60 г	0,47	1,71	3,04	29,49	10,94	3 1
	суп-лапша на курином бульоне	200 г	1,9	2,8	12	78	0,4	20 2
	мясо кур отварное в соусе	70г	8,5	9,2	1,6	123		2 9
	каша рисовая рассыпчатая	150 г	3,7	3,4	38,6	197	0,445	3
	компот из кураги и изюма	180 г	0,3		17,3	64	45,14	10
	хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		
	Всего ,ккал за обед		16,65	17,33	117,54	580,49	56,84	
Полдник	булочка дорожная	70г	4,7	9,8	36,5	253	1,05	470
	чай с молоком	200 г	1,4	1,4	11,2	61	0,3	12 10
	Всего ,ккал за полдник		6,1	11,2	47,7	314	1,35	
	Итого за день		79,2	85,94	491,04	1423,95	118,66	
День 3 завтрак	суп молочный с лапшой	200 г	3,4	3,7	12,4	95	0,4	21 2
	Чай	200 г			9,1	35		10 10
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		1 13
	масло сливочное	5 г	0,65	1,2	3,9	30	0,07	1 13
	Всего ,ккал за завтрак		5,83	5,12	70,4	249	0,47	
Обед	салат из отварной свеклы с раст маслом	60 г	0,8	5	5,4	64	1,2	20 1
	борщ с мясом	200 г	8	6	11	128	8,7	62
	Рыба тушеная с овощами	70г	7	4	3	71		24 7
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	150 г	8,6	6,8	45,6	250	0,944	3
	Кисель	180 г	0,1		22,7	86	46,1	
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		
	Всего ,ккал за обед		26,28	22,02	132,7	688	58,9	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70г	6	5	38	219	0,18	12 12
	Чай с молоком	200 г	1,4	1,4	11,2	61	0,3	12 10
	Всего ,ккал за полдник		7,4	6,4	49,2	280	0,4	
	Итого за день		42,59	33,2	252,2	1217	58,67	
День 4 завтрак	Каша рисовая молочная	200 г	6	5,8	43,7	248	0,5	7 4
	Какао с молоком	200 г	3,9	3,5	24,5	135	0,5	14 10
	сыр	9г	2,3	2,4		32		1 13
	хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		1 13
	Всего ,ккал за завтрак		13,98	11,92	113,2	504	1	
Обед	Салат из отв.картофеля, моркови с реп.луком	60 г	0,8	9	6,4	106	2,5	30 1

	суп крестьянский с крупой и сметаной	200 г	1,8	4,4	10	88	10,8	62
	биточки из мяса говядины	70г	7,8	6,9	7,3	123	0,28	8
	макаронные изделия отварные	150 г	5,3	3,8	34,1	188		43 3
	соус молочный	30 г	0,6	1,7	2	26		1 11
	Компот из кураги и изюма	180 г	0,3		17,3	64	25	
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		
	Всего ,ккал за обед		18,38	26,02	122,1	684	38,5	
Полдник	оладьи со сгущенным молоком	70г\25г	5	3,4	23,5	164		448
	Чай с сахаром	200 г	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	10 10
	Всего ,ккал за полдник		10,22	7,9	30,7	259,4	1,26	
	Итого за день		42,58	45,84	266	1447,4	40,76	
День 5								
завтрак	Каша пшенная	200 г	6,5	6	32,5	206	0,4	11 4
	Чай с молоком	200 г	1,4	1,4	11,2	61	0,3	12 10
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		1 13
	масло сливочное	5 г	0,65	1,2	3,9	30,1		1 13
	Всего , ккал за завтрак		10,33	8,82	92,6	386,1	0,7	
Обед								
	рассольник со сметаной	200 г	1,8	3,3	13,1	85	4,69	2
	голубцы с мясом и рисом	180 г	11,3	11,6	11,5	190		330 8
	соус молочный с овощами	30 г	0,6	1,8	2,2	26		
	Компот из сухофруктов	180 г	0,6		21,3	77	45,25	10
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		
	Всего , ккал за обед		16,08	16,92	93,1	467	52,8	
Полдник	Печенье	40 г	2,3	11,76	24,5	213	0,03	
	молоко кипяченое	180 г	5,2	5,3	8,1	100		1
	Всего ,ккал за полдник		7,5	17,06	32,6	313	1,03	
	Итого за день		33,91	42,8	218,3	1166,1	54,53	
День 6								
завтрак	Каша геркулесовая	200 г	6,4	7,4	29,2	202	0,48	4
	Кофейный н-к с молоком	200 г	3	2,9	13,4	89	0,5	13 10
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		1 13
	масло сливочное	5 г	0,65	1,2	3,9	30		1 13
	Всего , ккал за завтрак		11,83	11,72	91,5	410	0,9	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60 г	0,7	4	7,9	64	2,6	10 1
	свекольник со сметаной	200 г	1,7	4,4	13,7	93	6,85	2
	суфле из мяса говядины	70г	15,7	11,9	2	178		26 8
	макаронные изделия отварные	150 г	5,3	3,8	34,1	188		43 3
	соус молочный	30 г	0,6	1,7	2	26		1 11
	компот из сухофруктов	180 г	0,4		17,9	65	45,16	10
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		
	Всего ,ккал за обед		26,18	26,02	122,6	703	54,5	
Полдник	Печенье	40 г	2,3	11,76	24,5	213	0,03	
	молоко кипяченое	180 г	5,2	5,3	8,1	100		1
	Всего ,ккал за полдник		7,5	17,06	32,6	313	1,03	
	Итого за день		45,51	54,8	246,7	1426	56,43	
День 7								
завтрак	Каша дружба(рис+ пшено)	200 г	5	5,9	26,4	175	0,5	16 4
	Какао с молоком	200 г	3,9	3,5	24,5	135	0,5	14 10
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		1 13
	сыр	9г	2,3	2,4		32		3 13
	Всего ,ккал за завтрак		12,98	12,02	95,9	431	1	
Обед	винегрет	60 г	0,9	6	6,3	79	2,5	29 1
	суп овощной с фрикадельками	200 г	5,1	12,3	15,4	188	8,9	15 2
	биточки рыбные	70г	9,6	1,4	5,6	74	0,49	7
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	150 г	8,6	6,8	45,6	250	0,944	3
	соус молочный с овощами	30 г	0,6	1,8	2,2	26		4 11
	Кисель	180 г	0,1		22,7	86	46,1	
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		
	Всего ,ккал за обед		26,68	28,52	142,8	792	58,8	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70г	6,1	4,6	39,4	219	0,48	12
	Чай с сахаром	200 г			9,1	35	0,3	10 10
	Всего ,ккал за полдник		6,1	4,6	48,5	254	0,7	
	Итого за день		45,76	45,14	287,2	1477	60,5	
День 8								
завтрак	Каша пшенная	200 г	6,5	6	32,5	206	0,4	11 4
	Чай с молоком	200 г	1,4	1,4	11,2	61	0,3	12 10
	масло сливочное	5 г	0,65	1,2	3,9	30,1	0,07	3 13
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		3 13

	Всего ,ккал за завтрак		10,33	8,82	92,6	386,1	0,77	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	60 г	1,18	3,14	5,86	56,52	9,39	32 1
	суп из овощей со сметаной	200 г	1,5	5,2	9,8	87	8,6	14 2
	мясо говядины,тушеное с овощами в соусе	220 г	15,7	15,7	21,9	285	10,7	3\8
	компот из кураги и изюма	180 г	0,3		17,3	64	45,1	4 10
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		
	Всего ,ккал за обед		20,46	24,26	99,86	581,52	73,79	
Полдник	крендель сахарный	70г	1,94	1,18	13,07	71		460
	Чай с молоком	200 г	1,4	1,4	11,2	61	0,3	12 10
	Всего ,ккал за полдник		3,34	2,58	24,27	132	0,3	
	Итого за день		34,13	35,66	216,73	1099,62	74,86	
День 9 завтрак	Каша манная	200 г	5,3	5,1	28,6	178	0,4	5 4
	кофейный н-к с молоком	200 г	3	2,9	13,4	89	0,5	13 10
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		1 13
	сыр	9г	2,3	2,4		32		3\13
	Всего , ккал за завтрак		12,38	10,62	87	388	0,9	
	Обед	Салат из белокочанной капусты	60 г	0,84	3,039	5,41	52,44	19,46
Суп картофельный с макаронными изделиями		200 г	1,7	1,1	12,2	63	2,4	18 2
суфле из рыбы		70г	10,4	3	2,4	78	0,1	14 7
каша рисовая рассыпчатая		150 г	3,7	3,4	38,6	197		45 3
соус молочный		30 г	0,6	1,7	2	26		1\11
компот из сухофруктов		180 г	0,4		17,9	65	45,1	6 10
Хлеб пшеничный		30 г	1,78	0,22	45	89		
Всего , ккал за обед			19,42	12,459	123,51	570,44	67,06	
Полдник		ватрушка с творогом	70г	9,1	8,7	29	228	0,1
	Чай с сахаром	200 г			8,2	31		10 10
	Всего , ккал за полдник		9,1	8,7	37,2	259	0,1	
	Итого за день		40,9	31,779	247,71	1217,44	68,06	
День 10 завтрак	каша дружба(рис+греча)	200 г	5,1	5,9	26,2	172	0,5	18 4
	Чай с молоком	200 г	1,4	1,4	11,2	61	0,3	12 10
	Хлеб пшеничный	30 г	1,78	0,22	45	89		1 13
	масло сливочное	5 г	0,65	1,2	3,9	30,1		1 13
	Всего , ккал за завтрак		8,93	8,72	86,3	352,1	0,8	
	Обед	Суп-пюре гороховый	200 г	5,2	1,8	17,4	96	0,5
биточки из мяса кур		80 г	14,3	11,7	12,1	211	0,3	5 9
макаронные изделия отварные		150 г	5,3	3,8	34,1	188	31,3	8 3
соус молочный		30 г	0,6	1,7	2	26	0,1	1\11
Компот из кураги		180 г	0,3		17,3	64	45,1	4 10
Хлеб пшеничный		30 г	1,78	0,22	45	89		
Всего ,ккал за обед			27,48	19,22	127,9	674	77,3	
Полдник		Печенье	40 г	2,3	11,76	24,5	213	0,03
	молоко кипяченое	180 г	5,2	5,3	8,1	100	1	
	Всего ,ккал за полдник		7,5	17,06	32,6	313	1,03	
	Итого за день		43,91	45	246,8	1339,1	79,13	
	Итого за весь период		372,72	471,559	2703,8	13121,41	721,39	
Среднее значение за период		37,272	47,1559	270,38	1312,141	72,139		
Содержание белков жиров, углеводов, меню за период в % от калорийности			2,84055	3,59381	20,606			