

Цикличное 10-дневное меню для детей от 3-х до 8-ми лет с 12-часовым пребыванием МБДОУ «Детский сад «Звёздочка»

№ с/р	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Вита-мин С
			Б	Ж	У		
1-ый День							
<i>ЗАВТРАК</i>							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	181,5	1,13
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
2	Бутерброд с маслом сливоч.	40/10	2,45	7,55	14,62	136	-
399	Сок	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0
	<i>итого</i>		14,05	17,25	69,13	445,5	5,56
<i>ОБЕД</i>							
20	Салат из белокочан . капусты	50	0,7	2,54	4,51	43,7	16,22
80	Суп картофельный с пшеном	250	2,18	2,84	14,1	91,5	8,25
276	Жаркое по-домашнему	80/140	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
	<i>итого</i>		34,11	13,47	82,25	589,2	33,8
<i>ПОЛДНИК</i>							
401	«Снежок»	180	5,22	4,5	18,0	133,2	1,62
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0	-
	<i>итого</i>		7,59	4,8	32,5	204,2	1,62
<i>УЖИН</i>							
236	Пудинг из творога с рисом	150	23,07	16,92	35,51	367,35	0,39
351	Соус молочный сладкий	40	0,97	2,26	6,6	50,75	0,16
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	<i>итого</i>		24,1	19,2	71,3	529,4	0,58
	Всего за день		79,85	54,72	255,18	1768,3	41,56
	Рекомендуется						
	Отклонения						

№ с/р	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Цен ность (ккал)	Вита- мин С
			Б	Ж	У		
4-ый День							
<i>ЗАВТРАК</i>							
168	Каша молочная гречневая	200/5	6,21	5,28	27,9	184,0	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
3	Бутерброд с маслом слив. и джем.(повидло)	40/5/20	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48
	Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,17	57,2	14,5
	итого		12,91	12,92	84,77	509,2	16,41
<i>ОБЕД</i>							
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	9,11
261	Тефтели рыбные тушёные	80	10,04	5,57	14,67	150,25	1,56
348	Соус томатный	40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,95
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
	итого		25,86	21,07	94,33	673,55	30,14
<i>ПОЛДНИК</i>							
	Сок	150	0,75	-	15,75	64,0	3,0
	Вафли	20	0,9	0,7	11,33	55,0	-
	итого		1,65	0,7	27,08	119,0	3,0
<i>УЖИН</i>							
206	Макаронны отварные с сыром	150/5/10	9,29	10,01	22,7	218,0	0,14
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	итого		9,35	10,03	32,69	258,0	0,17
	Всего за день		49,77	44,72	238,87	1559,75	49,72
	Рекомендуется						
	Отклонения						

№ с/р	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Вита-мин С
			Б	Ж	У		
5-ый День							
<i>ЗАВТРАК</i>							
168	Каша молочная рисовая	200/5	3,09	4,07	36,98	197,0	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,24	7,66	19,46	160,7	-
	Сок	150	0,75	-	15,75	64,0	3,0
	<i>итого</i>		9,93	14,14	100,69	512,7	4,17
<i>ОБЕД</i>							
282	Щи из свежей капусты	250	1,74	4,88	8,48	84,75	18,46
292	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,44	311,0	0,39
350	Соус молочный д/п к блюду	40	0,82	2,1	2,8	33,52	0,13
67	Компот из св. плод.(яблоко)	180	0,14	0,14	21,32	87,1	1,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	--
	<i>итого</i>		23,93	19,45	82,74	603,37	20,48
<i>ПОЛДНИК</i>							
401	Ряженка	180	5,22	4,5	6,3	92,0	1,2
	Пряник	35	2,04	1,48	27,08	121,9	-
	<i>итого</i>		7,24	5,98	33,38	213,9	1,2
<i>УЖИН</i>							
219	Омлет с зеленым горошком	120/5	9,74	8,48	12,55	165,0	1,05
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	-
	<i>итого</i>		12,17	8,8	37,03	276,0	1,08
	Всего за день		53,27	48,37	253,84	1605,97	26,93
	Рекомендуется						
	Отклонения						

№ с/р	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Цен ность (ккал)	Вита- мин С
			Б	Ж	У		
6-ой День							
<i>ЗАВТРАК</i>							
168	Каша молочная пшеничная	200/5	5,67	5,28	37,44	220,0	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	
2	Бутерброд с маслом слив.	40/10	3,24	7,66	19,46	160,7	-
399	Сок	150	0,75	-	15,75	64,0	3,0
	<i>итого</i>		13,33	16,13	88,47	551,7	3,0
<i>ОБЕД</i>							
20	<i>Салат из капусты белокоч.</i>	50	0,7	2,54	4,51	43,7	16,22
85	Суп картофельный с	250	2,1	3,36	12,13	87,25	5,75
120	клецками мучными	25	0,98	0,8	4,79	30,38	-
304	Плов с курицей	190	19,0	17,48	31,73	361,0	0,43
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
	<i>итого</i>		26,48	24,8	94,32	711,33	21,78
<i>ПОЛДНИК</i>							
401	«Снежок»	180	5,22	4,5	18,0	133,2	1,62
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	-
	<i>итого</i>		7,59	4,8	32,49	204,2	1,62
<i>УЖИН</i>							
237	Запеканка из творога	150/40	27,9	20,1	31,68	416,1	0,36
351	Соус молочный(сладкий)	40	0,97	2,26	6,6	50,75	0,16
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	<i>итого</i>		28,93	22,38	48,27	506,85	0,53
	Всего за день		76,33	68,11	263,55	1974,08	26,90
	Рекомендуется						
	Отклонения						

№ с/р	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Цен ность (ккал)	Вита- мин С
			Б	Ж	У		
6-ой День							
<i>ЗАВТРАК</i>							
168	Каша молочная пшеничная	200/5	5,67	5,28	37,44	220,0	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	
2	Бутерброд с маслом слив.	40/10	3,24	7,66	19,46	160,7	-
399	Сок	150	0,75	-	15,75	64,0	3,0
	итого		13,33	16,13	88,47	551,7	3,0
<i>ОБЕД</i>							
20	Салат из капусты белокоч.	50	0,7	2,54	4,51	43,7	16,22
85	Суп картофельный с	250	2,1	3,36	12,13	87,25	5,75
120	клецками мучными	25	0,98	0,8	4,79	30,38	-
304	Плов с курицей	190	19,0	17,48	31,73	361,0	0,43
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
	итого		26,48	24,8	94,32	711,33	21,78
<i>ПОЛДНИК</i>							
401	«Снежок»	180	5,22	4,5	18,0	133,2	1,62
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	-
	итого		7,59	4,8	32,49	204,2	1,62
<i>УЖИН</i>							
237	Запеканка из творога	150/40	27,9	20,1	31,68	416,1	0,36
351	Соус молочный(сладкий)	40	0,97	2,26	6,6	50,75	0,16
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	итого		28,93	22,38	48,27	506,85	0,53
	Всего за день		76,33	68,11	263,55	1974,08	26,90
	Рекомендуется						
	Отклонения						

№ с/р	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
8-ой День							
<i>ЗАВТРАК</i>							
168	Каша молочная рисовая	200/5	3,09	4,07	36,98	197,0	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	
2	Бутерброд с маслом слив.	40/10	3,24	7,66	19,46	160,7	-
368	Фрукты(груши)	120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0
	итого		10,48	15,28	81,62	519,9	7,43
<i>ОБЕД</i>							
109	<i>Бульон с гренками</i>	250	5,85	0,98	20,98	116,25	5,0
115	<i>Гренки</i>	25	3,1	0,39	19,0	92,05	-
282	<i>Шницель рубленый</i>	80/5	12,48	12,87	12,63	216,0	0,12
337	<i>Капуста туш. в молоке</i>	150	3,32	3,26	11,07	87,0	24,96
376	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
	итого		28,45	18,12	105,37	700,3	30,44
<i>ПОЛДНИК</i>							
401	«Йогурт»	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	-
	итого		7,23	4,8	33,93	213,2	1,62
<i>УЖИН</i>							
447	Блинчики с маслом и сахар	150/5/5	7,75	7,39	44,69	277,0	-
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
	итого		13,23	12,27	53,76	379,0	2,46
	Всего за день		59,39	50,47	274,68	1812,4	41,95
	Рекомендуется						
	Отклонения						

