

Примерное меню на 1 день
для детей в возрасте с 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12-часовым пребыванием воспитанников

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы					№ рецептуры*
			белки	жиры	углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	
ДЕНЬ 1																
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	150/5/31	12,190	13,43	37,65	312,600	0,220	0,120	101,536	0,098	297,098	202,550	20,696	1,153	91,137	№ 206 стр. 214
	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,000	0,030	0,180	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000	56,000	№ 213 стр. 218
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,192	0,008	8,476	36,128	3,260	0,007	0,008	0,000	15,410	6,704	5,600	0,564	28,760	№ 393 стр. 312
	Печенье с маслом	40/6	3,010	8,110	29,278	202,460	0,000	0,521	0,096	24,000	11,840	35,400	0,560	12,012	52,200	
Итого за завтрак			20,472	26,148	75,684	613,988	3,480	0,678	101,820	124,098	346,348	321,454	31,656	14,729	228,097	
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	175	0,875	0,175	17,675	75,250	3,500	0,018	0,018	0,000	12,250	12,250	7,000	2,450	210,000	№ 399 стр. 315
Итого за 2 завтрак			0,875	0,175	17,675	75,250	3,500	0,018	0,018	0,000	12,250	12,250	7,000	2,450	210,000	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне с гречками	250/15	13,865	7,485	50,995	287,680	13,604	0,39	0,14	0,00	52,095	171,365	52,555	3,666	682,395	№ 81 стр. 133
	Жаркое по домашнему с мясом	200	16,950	19,03	24,5500	337,780	29,34	0,226	0,228	20,00	34,594	238,502	57,026	3,499	1072,999	№ 276 стр. 253
	Компот из сухофруктов	200	0,308	0,014	16,244	67,340	0,280	0,005	0,006	0,000	27,780	10,780	6,200	0,864	82,040	№ 376 стр. 304
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
Итого за обед			34,423	27,129	111,589	791,8	43,224	0,704	0,418	20,00	128,969	495,647	139,281	9,979	1954,934	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	161	4,669	5,152	6,440	94,990	1,127	0,048	0,274	32,200	193,200	152,950	22,540	0,161	235,060	№ 401 стр. 316
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000	
Итого за полдник			6,544	5,877	19,290	160,49	1,127	0,076	0,282	32,200	197,950	169,200	25,790	0,461	258,060	
Ужин	Винегрет овощной	150	3,256	4,409	20,865	137,234	27,552	0,120	0,103	0	57,233	96,630	46,875	2,162	725,352	№ 45 стр. 113
	Виточек рыбный запеченный	80	14,070	6,1500	26,132	137,340	1,722	0,107	0,130	40,816	45,405	213,889	174,735	1,080	363,382	№ 255 стр. 239
	Кофейный напиток черный	200	0,000	0,010	7,988	32,060	0,00	0,00	0,00	0,00	9,340	0,140	2,000	0,024	1,600	№ 395 стр. 313
	Хлеб пшеничный (батон)	15	1,125	0,435	7,710	39,300	0,000	0,017	0,005	0,000	2,850	9,750	1,950	0,180	13,800	
Итого за ужин			18,451	11,004	62,695	345,934	29,274	0,244	0,238	40,816	114,828	322,409	225,56	3,446	1104,134	
Итого за день			80,765	70,333	286,933	1987,462	80,605	1,720	102,776	217,114	800,345	1320,960	429,287	31,065	3755,225	
ДЕНЬ 2																
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	180	6,972	7,393	28,716	209,738	1,040	1,606	0,199	36,000	112,82	183,318	85,620	2,583	257,89	№ 168 стр. 184
	Яйцо отварное	17	2,159	1,955	0,119	26,690	0,000	0,012	0,075	42,500	9,350	32,640	2,040	0,425	23,800	№ 213 стр. 218
	Какао с молоком	180	2,685	2,785	11,897	84,255	1,040	0,034	0,123	16,000	102,66	81,825	18,575	0,434	139,975	№ 397 стр. 314
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/6	1,923	5,075	12,928	105,160	0,000	0,028	0,015	24,000	6,190	18,050	3,250	0,312	60,550	№ 1 стр. 95
Итого за завтрак			13,739	17,208	53,66	425,843	2,08	1,68	0,412	118,5	231,02	315,833	109,485	3,754	482,215	
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	140	0,560	0,420	14,420	65,800	7,000	0,028	0,042	0,000	26,600	22,400	16,800	3,220	217,000	№ 368 стр. 300
Итого за 2 завтрак			0,560	0,420	14,420	65,800	7,000	0,028	0,042	0,000	26,600	22,400	16,800	3,220	217,000	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	250/12	8,897	7,947	23,817	203,797	21,66	0,167	0,148	7,200	84,914	179,196	58,042	3,039	803,304	№ 63 стр. 124
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,098	5,065	38,853	225,560	0,000	0,094	0,029	24,000	25,470	50,400	11,220	0,921	70,119	№ 204,205 стр. 214
	Печень по строгановски	100	23,420	9,002	11,994	224,166	41,183	1,398	2,744	10225	13,946	404,524	24,698	6,682	368,585	№ 255 стр. 544
	Салат из белокочанной капусты	50	0,928	2,054	2,984	34,780	18,800	0,022	0,027	0,000	23,52	21,24	12,480	0,352	152,000	№ 20 стр. 102
	Компот из сухофруктов	200	0,330	0,015	16,834	69,870	0,300	0,003	0,006	0,000	25,890	11,550	6,500	0,924	87,840	№ 376 стр. 304
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
Итого за обед			42,973	24,683	114,282	857,173	81,943	1,769	2,994	10256,20	188,240	741,910	136,440	15,868	1599,348	
Полдник	Сок фруктовый в ассортименте	175	0,875	0,175	17,675	75,250	3,500	0,018	0,018	0,000	12,250	12,250	7,000	2,450	210,000	№ 399 стр. 315
	Сдоба обыкновенная	100	11,761	7,603	63,602	369,760	0,520	14,622	0,455	41,250	69,798	136,435	21,517	1,367	189,719	тетра № 453 стр. 341 сдоба № 466 стр. 350
Итого за полдник			12,636	7,778	81,277	445,010	4,020	14,640	0,473	41,250	82,048	148,685	28,517	3,817	399,719	
Ужин	Виточек рыбный запеченный	80	13,943	4,891	6,977	126,025	1,719	0,106	0,123	28,75	21,921	211,425	45,672	1,069	359,71	№ 255 стр. 239
	Салат из моркови	100	1,352	2,102	7,176	54,380	5,200	0,062	0,073	0,000	28,080	57,240	39,520	0,728	208,000	№ 41 стр. 111
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,192	0,008	8,476	36,128	3,260	0,007	0,008	0,000	15,410	6,704	5,600	0,564	28,760	№ 393 стр. 312
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,000	0,033	0,009	0,000	5,700	19,500	3,900	0,360	27,600	
Итого за ужин			17,737	7,871	38,049	295,133	10,179	0,208	0,213	28,75	71,111	294,869	94,692	2,721	624,07	
Всего за день			85,673	57,179	307,337	2097,986	111,622	16,915	4,005	10402,20	591,663	1482,109	332,891	27,249	3414,904	
День 10																
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	180/5	3,667	7,254	15,45	142,451	1,040	0,056	0,135	36,000	112,034	103,653	19,548	0,636	144,649	№ 168 стр. 184
	Какао с молоком	180	2,685	2,785	11,897	84,255	1,040	0,034	0,123	16,000	102,66	81,825	18,575	0,434	139,975	№ 397 стр. 314
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	40/6	3,048	5,51	20,638	144,460	0,000	0,045	0,019	24,000	9,040	27,800	5,200	0,492	95,800	№ 1 стр. 95
Итого за завтрак			9,400	15,549	47,985	371,166	2,080	0,135	0,277	76,000	223,734	213,278	43,323	1,562	380,424	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	134	0,536	0,536	13,132	62,980	13,400	0,040	0,027	0,000	21,440	14,740	1,206	2,948	355,840	№ 368 стр. 300
Итого за 2 завтрак			0,536	0,536	13,132	62,980	13,400	0,040	0,027	0,000	21,440	14,740	1,206	2,948	355,840	
Обед	Суп картофельный с крупой геркулес	250	5,686	6,283	19,072	156,075	13,882	0,153	0,089	5,640	36,978	114,156	43,004	1,398	456,86	№ 80 стр. 132-133
	Капуста тушеная	150	3,447	2,381	8,080	69,142	65,700	0,055	0,068	12,400	79,762	64,674	27,544	1,049	473,020	№ 132 стр. 156
	Суфле куриное с соусом молочным	55/20	13,190	13,902	5,011	198,185	1,371	1,085	0,153	63,770	37,077	131,010	15,572	1,101	181,210	№ 310 стр. 275; № 352 стр. 294
	Компот из сухофруктов	200	0,330	0,015	16,834	69,870	0,300	0,003	0,006	0,000	25,890	11,550	6,500	0,924	87,840	№ 376 стр. 304
Итого за обед			25,953	23,181	68,797	592,272	81,253	1,381	0,356	81,810	194,207	396,390	116,12	6,422	1316,430	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	162	4,698	5,184	6,480	95,580	1,134	0,049	0,275	32,400	194,400	153,900	22,680	0,162	236,520	№ 401 стр. 316
	Печенье	40	2,960	3,760	29,200	162,800	0,000	0,520	0,024	0,000	10,400	33,600	0,560	12,000	50,400	
Итого за полдник			7,658	8,944	35,680	258,380	1,134	0,569	0,299	32,400	204,800	187,500	23,240	12,162	286,920	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	130	19,790	14,140	19,967	288,300	2,935	1,108	0,329	69,650	178,005	261,380	43,820	1,099	241,370	№ 238 стр. 229
	Соус сладкий	50	0,063	0,0	12,090	46,890	0,080	0,002	0,002	0,000	4,185	1,950	1,400	0,195	25,155	№ 361(383) стр. 297
	Чай с сахаром	200	0,120	0,00	8,236	33,408	0,060	0,004	0,006	0,000						