

**Примерное 10- дневное меню 4-хразового питания
для детей от 3 до 7 лет структурного подразделения "детский сад"
ГБОУ ООШ № 18 г. Сызрани на зимний период**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Вит С, мг
1 день							
1 завтрак	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	2,3
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0
	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	0,08
		495	8,6	14,43	88	503	2,38
2 завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,22	0,08	6,4	51	0,49
		175	4,9	0,08	6,4	51	0,49
Обед	Икра свекольная	60	1,1	4,3	5,6	65	2
	Рассольник домашний	200/10	1,66	4,08	11,82	90,6	9,44
	Сосиска с тушёным картофелем	66/3/150	9,9	23	23,21	189,51	12,4
	Компот из сухофруктов(смесь с/фруктов) + С-витаминация	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0
		737	16,56	31,93	83,4	528,61	23,97
Полдник	Пирог с мясом	70	9,6	5,6	25	191	0
	Каша гречневая молочная вязкая	205	9	9	37	266	0,5
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		675	22,6	18,3	85,5	601	11,02
	<i>Всего за 1 день</i>		52,66	64,74	263,3	1683,61	37,86

2 день								
1 завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,5	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	
	Бутерброд с сыром	50/15	7,9	475	24,2	172	0,11	
		470	17,8	484,8	75,7	504	1,13	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,22	0,08	6,4	51	0,49	
		180	5,22	0,08	6,4	51	0,49	
Обед	Салат луковый	40	0,6	3,6	2,8	46	3,04	
	Суп картофельный с бобовыми, мясом и гречками	250/10/15	6,1	3,5	23,8	153	3,73	
	Плов из курицы	220	21	27	35,8	473	0,73	
	Компот из свежемороженых ягод + С-витаминизация	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	
		775	30,9	34,7	101,77	835,5	9,1	
Полдник	Котлета рыбная любительская с картофелем, тушенным в сметанном соусе	80/150/30	14,63	13,98	33,96	320,23	13,75	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Кондитерские	40	3	3,92	29,76	166,8	0	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
			745	23,23	19,8	109,42	707,53	24,01
	Всего за 2 день		77,15	539,38	293,29	2098,03	34,73	
3 день								
1 завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,55	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	
	Бутерброд с маслом, сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	0,05	
		440	40,8	33	79,6	785	1,12	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0	10,1	42,67	2	
		200	0,5	0	10,1	42,67	2	
Обед	Салат из моркови с курагой или изюмом	60	0,9	0,06	8,7	38	2,26	
	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне	200	2,1	2,1	15,5	90	5,6	
	Рагу овощное с мясом	220	16,1	19	16,3	301	11,96	
	Кисель из свежемороженых ягод + С-витаминизация	200	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	
		730	22,2	21,7	88,81	628,7	21,66	
Полдник	Булочка "Веснушка"	70	5,5	3,9	37,6	208	0	

	Суп молочный с пшеном	250	5,6	5,6	20,2	153	0,65
	Кисломолочный напиток	180	5,22	0,08	6,4	51	0,49
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		600	16,72	9,98	74	456	11,14
	Всего за 3 день		80,22	64,68	252,51	1912,37	35,92

4 день

1 завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7,8	23,4	184	0,55
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0
		445	10,2	18,6	52,8	417	1,07
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0	10,1	42,67	2
		220	0,5	0	10,1	42,67	2
Обед	Салат из свеклы с солёными огурцами	60	0,7	5,3	3,7	65	0,6
	Суп из овощей	200	1,5	3,4	8,6	72	6,82
	Жаркое по-домашнему	150/70	22,2	22,7	20,3	375	9,4
	Компот из сухофруктов(смесь с/фруктов) + С-витаминизация	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0
		738	28,3	31,95	75,37	695,5	16,95
Полдник	Суфле из моркови и творога с молочным соусом	200/5/50	14	17,5	20,8	283,33	3,75
	Кисломолочный напиток	180	5,22	0,08	6,4	51	0,49
	Кондитерские	60	4,5	5,88	44,64	250,2	0
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,4	11
		605	24,16	23,9	82,62	632,93	15,24
	Всего за 4 день		63,16	74,45	220,89	1788,1	35,26

5 день

1 завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,53
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	0,08
		485	12,3	18,9	84,1	554	1,13
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0	10,1	42,67	2
		200	0,5	0	10,1	42,67	2
Обед	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	1,22
	Суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,8	9,9	90	6,4
	Гуляш из говядины с кашей гречневой рассыпчатой	40/40/120/3	18,32	19,28	30,28	347,2	0,41
	Кисель из свежемороженых ягод + С-витаминизация	200	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84

	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0
		721	23,92	24,72	92,79	657,9	9,87
Полдник	Икра морковная	120	2,6	8,67	12,27	136	6,19
	Тефтели рыбные	150/60	23,6	20	26,4	382	5,68
	Кисломолочный напиток	180	5,22	0,08	6,4	51	0,49
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,8	39,6	9
		650	35,58	29,51	78,47	726,1	21,36
	Всего за 5 день		72,3	73,13	265,46	1980,67	34,36

6 день

1 завтрак							
	Морковь свежая	60	0,8	0,06	4,1	20	3
	Макаронник	200/4	8,2	8	51,3	312	0
	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	1,4	1,4	12,3	65	0,08
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0
		444	12,8	18,06	82,3	543	3,08
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0	10,1	42,67	2
		200	0,5	0	10,1	42,67	2
Обед	Винегрет овощной	60	0,81	3,696	4,614	54,96	7,95
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	7,28
	Пирог с капустой	140	9,6	8	52,8	326	0
	Компот из сухофруктов (курага, изюм) + С-витаминизация	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0
		650	21,19	18,966	111,644	698,26	15,36
Полдник	Омлет с мясом говядины и рагу из овощей	70/3/200	20,8	24,93	22,46	399,7	10,19
	Кисломолочный напиток	180	5,22	0,08	6,4	51	0,49
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		603	30,22	25,81	63,26	612,2	20,68
	Всего за 6 день		64,71	62,836	267,304	1896,13	41,12

7 день

1 завтрак	Пудинг из творога	150	20,07	16,17	20,56	336	0,34
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	0,08
		430	25,27	25,87	72,26	645	0,94
2 завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,22	0,08	6,4	51	0,49

		180	5,22	0,08	6,4	51	0,49
Обед	Салат из капусты, моркови и кукурузы	60	1,4	4,3	5,5	66	27,45
	Борщ с мясом	200/10/8	1,4	4,1	9,4	79	6,38
	Котлеты рубленые из кур с картофельным пюре	50/3/150	10,6	19,5	27,7	294	10,6
	Компот из сухофруктов(смесь с/фруктов) + С-витаминизация	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0
		731	17,3	28,45	85,37	622,5	44,56
Полдник	Запеканка морковная с соусом молочным	200/30	6,86	16,5	39,32	331,66	4,24
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		620	19,34	24,8	77,9	612,16	4,76
	<i>Всего за 7 день</i>		67,13	79,2	241,93	1930,66	50,75

8 день

1 завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8	36,5	241	0,53
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
	Бутерброд с сыром	50/15	7,9	475	24,2	172	0,11
		470	18,9	486,3	74,4	513	1,16
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0	10,1	42,67	2
		200	0,5	0	10,1	42,67	2
Обед	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,9	6	6,1	87	3,98
	Свекольник	200/8	1,6	4,1	10,9	87	3,82
	Котлета "Здоровье" с тушёной капустой	75/150	12,3	12,22	18,9	234,8	25,03
	Компот из свежемороженых ягод + С-витаминизация	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0
		743	19	22,92	75,27	572,3	34,43
Полдник	Рыба , тушенная в томате с овощами и отварным картофелем с	90/150/3	18,1	11,3	32,8	309	9,68
	Кисломолочный напиток	180	5,22	0,08	6,4	51	0,49
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	Кондитерские	40	3	3,92	29,76	166,8	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		613	12,42	4,8	70,56	379,3	10,49
	<i>Всего за 8 день</i>		50,82	514,02	230,33	1507,27	48,08

9 день

1 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,25	19,88	135,23	0,65
------------------	--------------------------------------	------------	-----	------	-------	--------	------

	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	Бутерброд с сыром	50/15	7,9	475	24,2	172	0,11
		515	16,2	482,45	58,88	394,23	1,28
2 завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,22	0,08	6,4	51	0,49
		180	5,22	0,08	6,4	51	0,49
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,846	3,048	5,19	51,54	20,97
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	1,7	4,2	12,3	96	5,36
	Рулет с луком и яйцом , картофельным пюре с морковью	70/150/5	12	13,5	24,5	269	9,65
	Кисель из свежемороженых ягод + С-витаминизация	200	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0
		713	17,646	21,288	90,3	616,24	37,82
Полдник	Салат "Школьный"	60	0,9	4,5	4	60	2,64
	Омлет натуральный с маслом	105/4	10,2	16,1	1,9	192,5	0,15
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	Кондитерские	60	4,5	5,88	44,64	250,2	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		619	23,4	30,58	98,64	764,2	13,31
	Всего за 9 день		62,466	534,398	254,22	1825,67	52,9

10 день

1 завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,51
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0
		445	13,3	20,6	65	497	1,03
2 завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,22	0,08	6,4	51	0,49
		180	5,22	0,08	6,4	51	0,49
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне и	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6
	Запеканка картофельная с мясом	220/6	21,5	24,3	25,8	409	2,19
	Компот из сухофруктов(смесь с/фруктов) + С-витаминизация	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0
			27,6	34,25	80,17	731,5	13,04
Полдник	Булочка сдобная	70	5,46	6,02	36,82	222,6	0,03
	Суп молочный с рисом	250	4,4	5,1	18,1	136	0,65

	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		620	11,66	12,62	76,02	461,6	10,94
	Всего за 10 день		57,78	67,55	227,59	1741,1	25,5
	Итого за весь период		648,396	2074,38	2516,824	18363,61	396,48
	Среднее значение за весь период		64,84	207,44	251,68	1836,36	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %		3,2	3,36	13,9		