

**Примерное десятидневное меню для организации питания в
возрасте от 3 до 6 лет, посещающих дошкольное образовательное
учреждение с 12-часовым режимом функционирования.**

1 день

Наименование	Выход		Химический состав			Калорийность
	Нетто	Брутто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая с молоком	200		6,8	8,8	24,5	209,0
Крупа гречневая	20	20				
Молоко	150	150				
Сахар	6	6				
Масло сливочное	6	6				
Чай с сахаром	200				12,0	47,8
Чай	0,5	0,5				
Сахар	12	12				
Батон	30		2,1	0,2	15,0	72,0
Повидло	15				7,5	30,0
2 ЗАВТРАК						
Сок яблочный	180		0,7		20,5	90,0
ИТОГО			9,6	9,0	79,5	448,8
ОБЕД						
Салат из свеклы	50		0,4	5,0	4,5	64,8
Свекла	58	45				
Масло растительное	5	5				
Чеснок	0,3	0,25				
Суп из овощей с курицей	250		5,2	5,8	15,0	138,3
Мясо (кура)	20	15				
Картофель	76	50				
Капуста	25	19				
Лук репчатый	12	10				
Морковь	13	11				
Зеленый горошек (консервированный)	12	12				
Томат- паста	2	2				
Масло сливочное	3	3				
Сметана	5	5				
Тефтеля мясная	70		10,5	6,6	5,8	124,6
Мясо	62	50				
Рис	5	5				
Лук ирепчатый	20	15				
Яйцо	0,1					
Масло растительное	2	2				
Рис отварной рассыпчатый	150		2,8	4,8	29,7	177,2
Крупа рисовая	40	38				
Масло сливочное	6	6				
Соус томатный	50		0,4	1,5	2,5	26,0
Томат-паста	2	2				
Мука пшеничная	3	3				
Масло сливочное	2	2				

Компот из сухофруктов	200		0,4		27,6	130,8
Сухофрукты	22	20				
Сахар	15	15				
Хлеб пшеничный	40		2,6	0,4	18,0	89,2
ИТОГО			22,3	24,1	103,1	750,9

ПОЛДНИК

Холва	40	40	5,1	12,0	20,2	206,4
Чай с сахаром	200				12,0	47,8
Батон	30		2,1	0,2	15,0	72,0
ИТОГО			7,2	12,2	47,2	326,2

УЖИН

Макаронны отварные с сыром	200		10,6	10,1	32,2	270,7
Макаронные изделия	45	45				
Сыр	22	20				
Масло сливочное	5	5				
Чай с молоком	200		2,0	1,8	3,3	37,1
Молоко	70	70				
Чай	0,5	0,5				
Хлеб пшеничный	30		2,0	0,3	13,5	66,9
ИТОГО			14,6	12,2	49,0	374,7

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

53,7 57,5 278,8 1900,6

2 день

Наименование	Выход		Химический состав			Калорийность
	Нетто	Брутто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Творожная запеканка	150		9,4	21,8	25,8	345,8
Творог	52	50				
Молоко	30	30				
Сахар	8	8				
Масло сливочное	5	5				
Сметана	4	4				
Крупа манная	10	10				
Яйцо	1/4	1/4				
Изюм	10	10				
Соус молочный	50		1,5	3,5	11,9	85,8
Молоко сгущенное	15	15				
Масло сливочное	3	3				
Мука пшеничная	5	5				
Кофейный напиток	180		2,7	2,2	16,2	95,4
Молоко	0,5	0,5				
Сахар	10	10				
Кофе	3	3				
Батон	30		2,1	0,2	15,0	72,0
Сыр	16	15	4,3	4,3		57,6
2 ЗАВТРАК						
Яблоко	100	95	0,2		9,8	40,7
ИТОГО			20,2	32,0	78,7	697,3

ОБЕД

Салат Зеленый	50		0,5	3,0	1,9	37,2
Капуста белокачанная	30	25				
Масло растительное	3	3				
Лук зеленый	5	5				
Огурец сежий	20	17				
Суп картофельный с макаронами	250		9,2	8,6	25,4	219,8
Мясо (кура)	39	30				
Картофель	77	50				
Лук репчатый	14	10				
Морковь	20	17				
Лапша	20	20				
Масло сливочное	4	4				
Рыба запеченая	80		18,0	3,6		104,4
Рыба (горбуша)	90	85				
Картофельное пюре	150		3,0	4,3	27,4	165,3
Картофель	187	155				
Масло сливочное	5	5				
Молоко	24	24				
Соус томатный	50		0,4	1,5	2,5	26,0
Томат-паста	2	2				
Мука	3	3				
Масло сливочное	2	2				
Компот из сухофруктов	200		0,4		27,6	130,8

Сухофрукты	22	20				
Сахар	15	15				
Хлеб пшеничный	40		2,6	0,4	18,0	89,2
ИТОГО			34,1	21,4	102,8	772,7

ПОЛДНИК

Печенье	30		2,6	3,6	15,2	127,8
Молоко	200		5,6	5,0	9,4	106,0
ИТОГО			8,2	8,6	24,6	233,8

УЖИН

Суфле из печени	50		13,6	12,2	6,8	196,5
Печень (говяжья)	60	50				
Молоко	40	40				
Масло сливочное	3	3				
Лук репчатый	7	5				
Морковь	10	8				
Мука пшеничная	5	5				
Яйцо	1/4	1/4				
Рис отварной рассыпчатый	100		2,1	4,7	22,3	143,9
Крупа рисовая	30	30				
Масло сливочное	6	6				
Чай с сахаром	200					
Сахар	12	12			12,0	47,8
Чай	0,5	0,5				
Хлеб пшеничный	30		2,0	0,3	13,5	66,9
ИТОГО			17,7	17,2	54,6	455,1

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

80,5 86,6 289,7 2326,7

3 день

Наименование	Выход		Химический состав			Калорийность
	Нетто	Брутто	Белки	Жиры	Углеводы	

ЗАВТРАК

Каша молочная овсяная	150		6,2	9,3	30,7	238,7
Крупа овсяная	20	20				
Молоко	150	150				
Сахар	10	10				
Масло сливочное	6	6				
Какао	180		2,9	2,6	16,3	100,3
Молоко	100	100				
Сахар	10	10				
Какао порошок	2	2				
Батон	30		2,1	0,2	15,0	72,0
Масло сливочное	7		0,1	5,1	0,1	51,3
2 ЗАВТРАК						
Сок яблочный	180				18,0	72,0
ИТОГО			11,3	17,2	80,1	534,3

ОБЕД

Салат из свежих помидор	55		0,5	3,0	1,9	37,2
Помидоры	50	48				
Масло растительное	3	3				
Лук репчатый	10	8				
Суп гороховый с гренками	250		14,2	9,0	30,3	263,2
Мясо (кура)	45	38				
Картофель	77	50				
Лук репчатый	14	10				
Морковь	20	17				
Горох	21	20				
Масло сливочное	3	3				
Хлеб пшеничный	15	15				
Жаркое по-домашнему	200		14,7	6,4	24,5	215,1
Мясо (говядина)	90	78				
Масло растительное	4	4				
Томат-паста	2	2				
Картофель	150	135				
Лук репчатый	13	10				
Морковь	30	22				
Кисель ягодный	200				27,5	109,8
Кисель в брикетах	22	20				
Сахар	10	10				
Хлеб ржаной	30		1,6	0,4	13,3	64,2
ИТОГО			30,7	18,8	98,3	691,0

ПОЛДНИК

Яйцо	1шт		41,6	29,3	0,5	332,0
Чай с молоком и сахаром	200		2,0	1,8	15,3	84,9
Молоко	70	70				
Сахар	12	12				
Чай	0,5	0,5				
Батон	30		2,1	0,2	15,0	72,0
ИТОГО			45,7	31,3	30,8	488,9

УЖИН

Каша гречневая рассыпчатая	120		3,8	3,9	17,1	121,7
Крупа гречневая	30	30				
Масло сливочное	4	4				
Шницель рыбный	80		2,1	4,7	22,3	143,9
Рыба (горбуша)	100	80				
Масло растительное	5	5				
Молоко	11	11				
Лук репчатый	7	5				
Хлеб пшеничный	14	14				
Яйцо	1/4	1/4				
Чай с сахаром	200				12,0	47,8
Сахар	12	12				
Чай	0,5	0,5				
Хлеб пшеничный	30		2,0	0,3	13,5	66,9
ИТОГО			7,9	8,9	55,3	380,3

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

95,6 89,7 264,5 2094,5

4 день

Наименование	Выход		Химический состав			Калорийность
	Нетто	Брутто	Белки	Жиры	Углеводы	

ЗАВТРАК

Творожная запеканка	150		9,1	20,1	19,3	299,9
Творог	50	50				
Крупа манная	10	10				
Молоко	30	30				
Сахар	8	8				
Масло сливочное	4	4				
Яйцо	¼	1/4				
Соус сметанный	50		0,7	1,3	11,7	64,5
Сметана	8	8				
Мука пшеничная	5	5				
Сахар	8	8				
Чай с молоком	200		2,0	1,8	3,3	37,1
Молоко	70	70				
Чай	0,5	0,5				
Батон	30		2,1	0,2	15,0	72,0
Повидло	15				7,5	30,0
2 ЗАВТРАК						
Снежок кисломолочный	180		4,0	5,0	6,4	88,7
ИТОГО			17,9	28,4	63,2	592,2

ОБЕД

Салат из свежих огурцов	50		0,4	3,0	2,4	38,2
Огурцы	50	48				
Масло растительное	3	3				
Лук репчатый	10	8				
Щи со сметаной	250		4,9	3,8	12,5	110,6
Мясо (говядина)	22	20				
Картофель	46	38				
Капуста белокачанная	63	50				
Лук репчатый	14	10				
Морковь	20	17				
Томат-паста	3	3				
Масло сливочное	3	3				
Сметана	7	7				
Плов	180		12,4	8,0	27,7	237,3
Мясо (говядина)	70	58				
Масло сливочное	8	8				
Крупа рисовая	35	33				
Лук репчатый	9	7				
Морковь	13	10				
Компот из сухофруктов	200		0,4		27,6	130,8
Сухофрукты	22	20				
Сахар	15	15				
Хлеб ржаной	40		2,1	0,5	17,7	85,6
ИТОГО			20,2	15,3	87,9	602,5

ПОЛДНИК

Пирожок с картофелем	70		7,3	12,8	29,7	265,7
Масло сливочное	4	4				
Масло растительное	2	2				
Молоко	8	8				
Картофель	30	25				

Мука пшеничная	33	32				
Сахар	2	2				
Яйцо	¼	1/4				
Дрожжи	1	1				
Чай с сахаром	200				12,0	47,8
Сахар	12	12				
Чай	0,5	0,5				
ИТОГО			7,3	12,8	41,7	313,5

УЖИН

Каша молочная пшенная	200		6,5	8,8	26,4	215,8
Крупа пшенная	20	20				
Масло сливочное	6	6				
Молоко	150	150				
Сахар	6	6				
Чай с сахаром	200				12,0	47,8
Сахар	12	12				
Чай	0,5	0,5				
Хлеб пшеничный	30		2,0	0,3	13,5	66,9
ИТОГО			8,5	9,1	51,9	330,5

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

53,9 65,6 310,3 1838,7

5 день

Наименование	Выход		Химический состав			Калорийность
	Нетто	Брутто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Салат из моркови	55		0,6		6,7	29,3
Морковь	60	55				
Сахар	3	3				
Омлет	155		25,2	50,1	9,0	603,5
Молоко	100	100				
Мука пшеничная	5	5				
Масло сливочное	5	5				
Яйцо	1, 5шт					
Чай с сахаром	200				12,0	47,8
Сахар	12	12				
Чай	0,5	0,5				
Батон	30		2,1	0,2	15,0	72,0
Сгущенка вареная	15		0,9	1,3	8,1	48,0
2 ЗАВТРАК						
Напиток из шиповника	180				10,4	42,5
Шиповник	8	8				
Сахар	10	10				
ИТОГО			28,8	51,6	61,2	843,1

ОБЕД

Салат из свежей капусты с огурцом	50		0,6	2,0	2,6	31,4
Капуста белокачанная	40	32				
Огурец	20	18				
Масло растительное	2	2				
Лук репчатый	5	3				
Суп шахтерский со сметаной	250		4,9	3,8	12,5	110,6
Мясо (говядина)	22	20				
Картофель	116	98				
Крупа гречневая	5	5				
Лук репчатый	14	10				
Морковь	16	13				
Масло сливочное	4	4				
Сметана	7	7				
Биточки рубленые	80		10,3	4,0	5,5	100,8
Мясо (кура филе)	60	59				
Молоко	21	21				
Хлеб пшеничный	10	10				
Чеснок	0,5	0,5				
Яйцо	1/10	1/10				
Макаронны отварные	150		3,2	4,0	21,5	139,9
Макаронные изделия	30	30				
Масло сливочное	5	5				
Соус томатный	50		0,4	1,5	2,5	26,0
Масло сливочное	2	2				
Томат-паста	2	2				
Мука пшеничная	3	3				
Компот из сухофруктов	200		0,4		27,6	130,8
Сухофрукты	22	20				
Сахар	15	15				

Хлеб ржаной	40		2,1	0,5	17,7	85,6
ИТОГО			21,9	15,8	89,9	625,1
ПОЛДНИК						
Конфета	30		1,4	9,0	20,2	166,4
Чай с сахаром и молоком	200		2,0	1,8	15,3	84,9
Молоко	70	70				
Сахар	12	12				
Чай	0,5	0,5				
Батон	30		2,1	0,2	15,0	72,0
ИТОГО			5,5	11,0	50,5	323,3
УЖИН						
Овощное рагу с мясом	200		7,7	10,6	20,9	215,2
Мясо (говядина)	40	35				
Масло растительное	8	8				
Капуста белокочанная	28	20				
Картофель	86	70				
Лук репчатый	30	25				
Морковь	40	37				
Кабачковая икра	36	36				
Чай с сахаром	200				12,0	47,8
Сахар	12	12				
Чай	0,5	0,5				
Хлеб пшеничный	30		2,0	0,3	13,5	66,9
ИТОГО			9,7	10,9	46,4	329,9

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

65,9 89,3 248,0 2121,4

6 день

Наименование	Выход		Химический состав			Калорийность
	Нетто	Брутто	Белки	Жиры	Углеводы	

ЗАВТРАК

Суп молочный вермешелевый	200		4,5	4,1	24,1	154,5
Молоко	100	100				
Вермшель	16	16				
Масло сливочное	2	2				
Сахар	8	8				
Чай с сахаром	200				12,0	47,8
Сахар	12	12				
Чай	0,5	0,5				
Батон	30		2,1	0,2	15,0	72,0
Повидло	15				7,5	30,0
2 ЗАВТРАК						
Напиток из шиповника	180				10,4	42,5
Шиповник	8	8				
Сахар	10	10				
ИТОГО			6,6	4,3	69,0	346,8

ОБЕД

Салат из свежих огурцов	50		0,4	4,0	1,9	45,1
Огурец	50	48				
Масло растительное	4	4				
Лук репчатый	5	3				
Суп с клецками	250		11,8	15,1	18,9	263,1
Мясо (кура)	39	25				
Картофель	68	50				
Мука пшеничная	10	10				
Лук репчатый	13	10				
Морковь	16	13				
Масло сливочное	3	3				
Яйцо	1/4	1/4				
Гуляш мясной	80		11,4	6,1	2,4	109,3
Мясо (говядина)	80	68				
Масло растительное	4	4				
Мука пшеничная	2	2				
Морковь	4	2				
Лук репчатый	4	2				
Томат-паста	2	2				
Рис отварной	150		2,8	4,8	29,7	177,2
Крупа рисовая	30	30				
Масло сливочное	5	5				
Компот из сухофруктов	200		0,4		27,6	130,8
Сухофрукты	22	20				
Сахар	15	15				
Хлеб ржаной	40		2,1	0,5	17,7	85,6
ИТОГО			29,4	30,5	98,2	811,1

ПОЛДНИК

Печенье	30		2,8	4,0	16,7	140,6
Чай с сахаром	200					
Сахар	12	12			12,8	47,8
Чай	0,5	0,5				
ИТОГО			2,8	4,0	29,5	188,4

УЖИН

Салат из зеленого горошка	50					
Зеленый горошек (консервированный)	77	50	2,4	5,0	6,2	79,6
Лук репчатый	12	10				
Масло растительное	5	5				
Рыба по - русски	150		19,78	12,36	26,39	303,7
Рыба (горбуша)	80	65				
Масло сливочное	11	11				
Молоко	39	39				
Картофель	100	100				
Мука пшеничная	15	15				
Чай с сахаром	200					
Сахар	12	12				
Чай	0,5	0,5			12,0	47,8
Хлеб пшеничный	30		2,0	0,3	13,5	66,9
ИТОГО			24,1	17,7	58,1	498,0

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:**63,0****56,4****255,1****1844,3**

7 день

Наименование	Выход		Химический состав			Калорийность
	Нетто	Брутто	Белки	Жиры	Углеводы	

ЗАВТРАК

Каша молочная манная	200		6,3	6,1	25,7	187,0
Молоко	150	150				
Крупа манная	20	20				
Масло сливочное	3	3				
Сахар	5	5				
Какао	180		2,9	2,6	16,3	100,3
Сахар	12	12				
Чай	0,5	0,5				
Молоко						
Батон	30		2,1	0,2	15,0	72,0
Сыр	16	15	4,3	4,3		57,6
2 ЗАВТРАК						
Груша	100		0,3		10,4	43,6
ИТОГО			15,9	13,2	67,4	460,5

ОБЕД

Салат из свежих помидор	55		0,2	5,0	2,9	57,6
Помидор	56	50				
Масло растительное	5	5				
Лук репчатый	10	10				
Рассольник ленинградский	250		5,7	3,2	24,8	157,0
Мясо (говядина)	22	18				
Картофель	116	95				
Томат -паста	2	2				
Лук репчатый	8	5				
Морковь	17	13				
Масло сливочное	2	2				
Сметана	7	7				
Крупа перловая	8	8				
Огурцы (консервированные)	27	15				
Курица с томатным соусом	70/40		18,0	17,6	2,5	255,5
Мясо (кура)	110	85				
Масло сливочное	3	3				
Мука пшеничная	3	3				
Томат-паста	2	2				
Макаронны отварные	150		3,7	2,6	25,1	142,4
Макаронные изделия	35	35				
Масло сливочное	3	3				
Кисель ягодный	200				27,5	109,8
Кисель (брикеты)	20	20				
Сахар	10	10				
Хлеб пшеничный	40		2,6	0,4	18,0	89,2
ИТОГО			30,2	28,8	100,8	811,5

ПОЛДНИК

Пышечки	30		6,5	2,6	61,0	485,0
Молоко	200		5,6	5,0	9,4	106,0
ИТОГО			12,0	7,6	70,4	591,0

УЖИН

Пудинг творожный с яблоком	150		11,1	14,2	8,3	237,3
Творог	55	50				

Масло сливочное	3	3				
Сметана	4	4				
Яблоко	32	28				
Сахар	4	4				
Яйцо	¼	1/4				
Соус молочный		50	1,5	3,5	11,9	85,8
Молоко (сгущеное)	15	15				
Масло сливочное	3	3				
Мука пшеничная	5	5				
Чай с сахаром		200			12,0	47,8
Сахар	12	12				
Чай	0,5	0,5				
Хлеб пшеничный		30	2,0	0,3	13,5	66,9
ИТОГО			14,6	18,0	45,7	437,8

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

72,7 67,6 284,3 2300,8

8 день

Наименование	Выход		Химический состав			Калорийность
	Нетто	Брутто	Белки	Жиры	Углеводы	

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	200		6,1	8,5	27,1	214,9
Молоко	150	150				
Крупа рисовая	10	10				
Крупа пшенная	10	10				
Масло сливочное	6	6				
Сахар	6	6				
Кофейный напиток	180		2,7	2,2	18,2	103,3
Сахар	12	12				
Кофе	3	3				
Молоко	84	84				
Батон	30		2,1	0,2	15,0	72,0
Масло сливочное	7		0,1	5,1	0,1	51,3
2 ЗАВТРАК						
Сок яблочный	180		0,7		20,5	90,0
ИТОГО			11,7	16,0	80,9	531,5

ОБЕД

Салат Мазайка	55		1,5	4,1	10,4	84,5
Картофель	56	50				
Масло растительное	4	4				
Лук репчатый	5	3				
Морковь	40	36				
Огурец (консервированный)	20	10				
Зеленый горошек (консервированный)	20	15				
Суп - уха	250		9,7	11,8	22,3	237,2
Рыба (консервированная)	40	40				
Картофель	116	95				
Лук репчатый	12	9				
Морковь	14	10				
Масло сливочное	4	4				
Крупа перловая	6	6				
Голубей ленивый	70		7,9	8,0	5,7	127,4
Мясо (говядина)	40	33				
Масло растительное	4	4				
Капуста белокачанная	53	47				
Лук репчатый	5	5				
Чеснок	0,5	0,5				
Крупа рисовая	4	4				
Каша гречневая рассыпчатая	150		4,5	5,5	20,0	151,8
Крупа гречневая	35	35				
Масло сливочное	6	6				
Соус овощной	50					
Масло растительное	2	2	0,5	2,0	3,9	35,7
Томат-паста	2	2				
Лук репчатый	9	6				
Морковь	9	7				
Мука пшеничная	3	3				
Компот из сухофруктов	200		0,5		27,6	130,8
Сухофрукты	22	20				
Сахар	15	15				

Хлеб ржаной	40	2,1	0,5	17,7	85,6
ИТОГО		26,7	31,9	107,6	853,0

ПОЛДНИК

Конфеты	30	1,4	8,7	19,5	161,2
Чай с сахаром	200			12,0	47,8
Чай	0,5 0,5				
Сахар	12 12				
Батон	30	2,1	0,2	15,0	72,0
ИТОГО		3,5	8,9	46,5	281,0

УЖИН

Салат из кукурузы	60	7,9	5,0	2,7	90,6
Масло растительное	5 5				
Кукуруза (консервированная)	70 60				
Лук репчатый	12 9				
Омлет	120	17,3	35,0	7,8	426,9
Молоко	80 80				
Масло сливочное	5 5				
Мука пшеничная	5 5				
Яйцо	1 шт				
Сосиска	40	3,9	6,8	0,2	76,0
Чай с сахаром	200			12,0	47,8
Сахар	12 12				
Чай	0,5 0,5				
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	13,5	66,9
ИТОГО		31,1	47,1	36,2	708,2

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

73,0 103,9 271,2 2373,7

9 день

Наименование	Выход		Химический состав			Калорийность
	Нетто	Брутто	Белки	Жиры	Углеводы	

ЗАВТРАК

Творожный пудинг	150		15,1	17,6	23,7	356,3
Молоко	30	30				
Крупа манная	10	10				
Масло сливочное	5	5				
Сахар	8	8				
Сметана	4	4				
Творог	58	58				
Изюм	10	9				
Яйцо	¼	¼				
Соус сметанный	50		0,8	5,2	11,8	105,3
Масло сливочное	5	5				
Сметана	10	10				
Мука пшеничная	5	5				
Сахар	8	8				
Чай с сахаром	200				12,0	47,8
Сахар	12	12				
Чай	3	3				
Батон	30		2,1	0,2	15,0	72,0
2 ЗАВТРАК						
Йогурт питьевой	180		4,7	4,2	18,4	128,6
ИТОГО			22,7	27,2	80,9	710,0

ОБЕД

Салат из свежих огурцов	50		0,4	2,0	1,9	27,1
Огурец	50	47				
Масло растительное	2	2				
Лук репчатый	5	3				
Борщ со сметаной	250		4,6	4,6	11,9	114,1
Мясо (говядина)	22	18				
Картофель	31	25				
Лук репчатый	8	5				
Морковь	20	15				
Масло сливочное	4	4				
Сметана	7	7				
Капуста белокачанная	25	20				
Свекла	53	45				
Бефстроганов в томатно-сметанном соусе	100		9,0	15,6	4,6	200,0
Мясо (кура)	60	50				
Масло растительное	3	3				
Сметана	8	8				
Лук репчатый	8	5				
Морковь	20	15				
Томат-паста	1,5	1,5				
Мука пшеничная	3	3				
Картофельное пюре	150		3,0	4,3	27,4	165,3
Картофель	187	160				
Масло сливочное	5	5				
Молоко	24	24				
Компот из сухофруктов	200		0,5		27,6	130,8

Сухофрукты	22	20				
Сахар	15	15				
Хлеб ржаной	40		2,1	0,5	17,7	85,6
ИТОГО			19,6	27,4	91,1	722,9

ПОЛДНИК

Коржик молочный	70		7,7	14,4	49,0	362,3
Масло сливочное	9	9				
Молоко	7	7				
Мука пшеничная	40	40				
Сахар	20	20				
Яйцо	¼	1/4				
Чай с сахаром	200				12,0	47,8
Чай	0,5	0,5				
Сахар	12	12				
ИТОГО			7,7	14,4	61,0	410,1

УЖИН

Суп молочный с крупой	200		6,5	6,1	20,7	167,2
Молоко	180	180				
Масло сливочное	1	1				
Крупа рисовая	15	15				
Сахар	2	2				
Чай с сахаром	200				12,0	47,8
Сахар	12	12				
Чай	0,5	0,5				
Хлеб пшеничный	30		2,0	0,3	13,5	66,9
ИТОГО			8,5	6,4	46,2	281,9

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

58,5 75,4 279,2 2124,9

10 день

Наименование	Выход		Химический состав			Калорийность
	Нетто	Брутто	Белки	Жиры	Углеводы	

ЗАВТРАК

Каша молочная ячневая	200		6,7	8,3	25,5	207,4
Молоко	150	150				
Крупа ячневая	20	20				
Масло сливочное	6	6				
Сахар	5	5				
Кофейный напиток	180		2,7	2,2	18,2	103,3
Сахар	12	12				
Кофе	3	3				
Молоко	84	84				
Батон	30		2,1	0,2	15,0	72,0
Сыр	16	15	4,3	4,3		57,6
2 ЗАВТРАК						
Сок яблочный	180		0,7		20,5	90,0
ИТОГО			16,5	15,0	79,2	530,3

ОБЕД

Винегрет	50		1,3	4,0	10,9	85,6
Свекла	30	22				
Масло растительное	4	4				
Лук репчатый	5	3				
Картофель	40	32				
Морковь	20	17				
Огурец(консервированный)	15	10				
Зеленый горошек(консервированный)	15	12				
Суп фасолевый	250		11,5	9,3	21,4	221,2
Мясо (кура)	45	38				
Картофель	77	56				
Лук репчатый	14	10				
Морковь	20	15				
Масло сливочное	4	4				
Фасоль (консервированная)	50	40				
Колдуны	200		16,6	12,3	38,2	331,5
Мясо (говядина)	60	50				
Масло сливочное	6	6				
Капуста	53	45				
Лук репчатый	10	7				
Мука пшеничная	50	50				
Кисель ягодный	200		0,5		27,6	130,8
Кисель(брикетты)	20	20				
Сахар	10	10				
Хлеб ржаной	40		2,1	0,5	17,7	85,6
ИТОГО			31,5	26,1	115,7	833,7

ПОЛДНИК

Вафли	40		2,2	11,6	24,8	208,0
Чай с сахаром и молоком	200		2,0	1,8	13,3	76,9
Чай	0,5	0,5				
Сахар	10	10				

Молоко	70	70				
ИТОГО			4,2	13,4	38,1	284,9

УЖИН

Рыба тушеная с овощами	80		18,4	7,6	3,2	154,9
Рыба (горбуша)	90	70				
Масло растительное	4	4				
Лук репчатый	11	8				
Морковь	28	24				
Томат-паста	2	2				
Рис отварной	150		2,8	4,8	29,7	177,2
Крупа рисовая	40	40				
Масло сливочное	6	6				
Чай с сахаром	200				12,0	47,8
Сахар	12	12				
Чай	0,5	0,5				
Хлеб пшеничный	30		2,0	0,3	13,5	66,9
ИТОГО			23,2	12,7	58,4	446,8

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

75,4 67,2 291,4 2095,7

*Примерное
десятидневное меню
для питания детей
МДОУ д/с «Солнышко»
пгт. Атамановка*