

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ «Детский сад №20

«Капитошка»

«04» 2011г.

Примерное Десятидневное меню для Детей в возрасте 3 - 7 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 день						
<i>Завтрак</i>						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
286	Чай с сахаром,(или кофейный напиток)	180	0,18	0	14,03	53,3
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
<i>2 завтрак</i>						
	Фрукты свежие(сок или напиток из св.апельсин)	100	0,4	0	11,3	46
88, 24, 28, 29, 92	Салат из свеклы с чесноком (или маслом, икра из свеклы или моркови,салат из свеклы и моркови)	60	0,94	6	10,8	80,2
136	Суп картоф .с крупой (или рыбными консервами)	200	5,84	6,81	19,52	156,4
416, 423	Капуста,тушеная (с мясным фаршем,или макароны отварные,бобовые)	150	0,81	5,27	24,7	125
528	Котлеты (или тефтели) из говядины	70	11,6	8,47	11,4	166
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,18	12,45	42,8
<i>Уплотненный полдник</i>						
320, 137	Картофель,запечен.в сметанном соусе (или рагу из овощей,картофельное пюре с селедкой)	180	12	7,83	29,4	200
313.695	Булочка Дорожная (или Ватрушка, пряник,печенье,вафли)	60	4,26	8,98	36,5	234,5
645	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	33,9
ИТОГО			48,57	57	277,35	1640,4
2 день						
<i>Завтрак</i>						
52, 53	Суп мол.с крупой (или макарон. изделиями)	200	4,96	6,21	19,93	151,1
3	Какао с молоком (или кофейный напиток, чай с сахаром)	180	3,19	3,36	18,17	111,8
262	Бутерброд с маслом (или сыром)	50	37,41	8,9	14,96	160,9
<i>2 завтрак</i>						
	Йогурт(или напиток кисломол Снежок, сок фруктовый)	130	4,2	4,5	25,5	111,8
<i>Обед</i>						
31,32	Салат картоф.с сол.огурцом (или с зел. горошком, салат картофельный)	60	1,12	3,04	8,54	63
110	Борщ со св.капустой и со сметаной с мясом (или Свекольник)	200/7	1,68	5,37	18,64	110,8
325	Котлеты (или тефтели) рыбные любительские(или рыба,припущенная в молоке или с овощами)	70	11,8	6,24	5,64	122
537	Картофельное пюре(рис припущенный, макарон.изд, каша рассыпчатя)	120	2,59	4,14	21,22	127,6
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,18	12,45	42,8
<i>Уплотненный полдник</i>						
469, 154	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	100	17,4	4,59	21,4	194
550	Соус мол.сладкий (или сгущенное молоко)	50	0,95	2,68	6,86	53,65
	Чай с сахаром (кисель или напиток из облепихи)	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
ИТОГО			90,91	49,67	235,69	1483,75
3 день						
<i>Завтрак</i>						

262, 132	Каша молочная жидкая с маслом (или омлет)	180/9	4,8	7,02	26,6	193
2	Бутерброд с маслом (и повидлом)	55	2,39	6,05	28,02	154,6
628	Чай	180	0,19	0	0,07	1,08
	<i>2 завтрак</i>					
	Фрукты свежие (или сок)	100	0,4	0	11,3	46
	<i>Обед</i>					
37	Винегрет овощной (или салат из св.капусты)	60	0,97	4,02	6,26	59,9
135	Суп картоф с мясными фрикадельками (или клецками)	200/15	5,27	4,33	7,86	125,5
645,439,	Плов из отварной птицы (или рагу из птицы)	70/140	36,4	28,5	44,7	567
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,18	12,45	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132, 262	Омлет (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124
335	Пирожки,печенные(со свежей капустой, или картофелем,или коржик молочный ,или вафли)	60	3,34	4,32	23,56	137,3
269	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	33,9
	ИТОГО		67,19	64,32	225,2	1674,18
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
165, 53	Суп молочный с крупой (или макарон.изд)	200	4,96	6,21	19,93	151,1
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Кофейный напиток (или чай с сахаром)	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Фрукты свежие(или сок, или кисель из облепихи)	100	0,4	0	11,3	46
	<i>Обед</i>					
9, 27	Икра морковная(или из свеклы,или салат из свеклы и моркови)	60	1,32	4	14,08	74,4
138	Суп картоф. с бобовыми с мясом	200	4,75	4,3	19,17	127,6
191	Котлеты (или тефтели) из говядины	70	11,6	8,47	11,4	166
482	Каша рассыпчатая (или макароны отварные,рис припущенный)	150	8,73	6,12	47	266
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,18	12,45	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
118	Каша молочная жидкая манная с маслом (или с изюмом)	154	4,86	5,8	35,49	205,4
550	Пряник,(или печенье,или гренки)	50	2,4	1,4	38,55	168
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	33,9
	ИТОГО		49,75	45,93	304,25	1694,2
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
3	Чай с сахаром (или молоком)	180	0,18	0	14,03	53,3
295	Бутерброд с маслом (или сыром)	50	37,41	8,9	14,96	160,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
83						
129	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	200/7	2,28	5,51	16,57	119,8
180	Гуляш (или бефстроганов из отварной говядины)	70/70	21,7	18	4,97	267
472	Картофельное пюре (или каша рассыпчатая)	150	3,24	5,18	26,5	159
1041, 588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	14,03	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,18	12,45	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
154,469	Сырники из творога запеченные (или запеканка ,или вареники ленивые)	100	18,3	2,76	22	183
337	Вафли,печенье	20	1,36	12,08	25,88	106

300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		94,23	59,93	232,71	1576,8
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
52	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом (или с сыром) (Или яйцо вареное)	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
295	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок (или фрукты свежие, или напиток из св.апельсин)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
28,26 ,29,24	Салат из свеклы с чесноком (или маслом, или из свеклы и моркови)	60	0,94	6	10,8	80,2
132	Суп из овощей с мясом (или щи со св.капусты)	200/7	1,45	5,46	11,93	96,6
201	Тефтели из говядины паровые(или котлеты, или голубцы ленивые)	70	11,7	7,77	5,53	137
553, 550	Соус красный основной (или сметанный)	50	0,38	1,03	3,66	23,6
469	Макароны отварные (или каша рассыпчатая)	150	5,49	4,8	39,5	214
881	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,18	12,45	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
345	Картофель,запеченный в сметанном соусе (или рагу из овощей, или рис с овощами)	180	12	7,83	29,4	200
	Вафли (или гренки в яично-молочной смеси)	20	1,36	12,08	25,88	106
286	Чай с сахаром (или какао с молоком)	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		45,58	58,52	272,96	1558,7
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	<i>2 завтрак</i>					
	Напиток кисло-молочный Снежок(или йогурт, или сок фруктовый)	130	4,2	4,5	25,5	111,8
	<i>Обед</i>					
32,31	Салат картоф. с сол.огурцами (или с зел.горошком)	60	1,12	3,04	8,54	63
186,224	Суп по-домашнему(или с фрикадельками)	200/48	6,37	4,71	17,49	131,7
309	Рыба,тушеная с овощами (или припущенная в молоке, или котлеты рыбные)	70/45	18,4	8,23	4,26	161
472	Каша рассыпчатая (или картофельное пюре)	150	8,73	6,12	47	266
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	45,2
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,18	12,45	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
292,469	Вареники ленивые (запеканка из творога)	100	17,4	4,59	21,4	194
	Соус мол.сладкий (или сгущенное молоко)	50	0,95	2,68	6,86	53,65
550	Печенье,пряник	20	2,25	3,54	22,29	62,4
1044	Чай с сахаром(или кисель из облепихи)	180	0,18	0	14,03	53,3
	ИТОГО		70,24	50,82	274,64	1641,95
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
53	Суп мол.с макарон.изд.(или крупой, или омлет)	200	6,03	7,96	25,65	192,5
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Кофейный напиток (или какао с молоком, или чай с сахаром)	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,4	0	11,3	46
93	Винегрет овощной (или салат из св.капусты с морковью, или яблоком)	60	0,97	4,02	6,26	59,9
213	Суп картоф. с клецкками (или с бобовыми)	200	1,93	4,15	13,93	95,73
439	Суфле из птицы (или котлеты из кур, или плов из отварной птицы)	70	17,4	15,7	3,16	223
528	Рис,припущенный	150	3,74	4,44	41	209

