

Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием (март, апрель, май 2021г), корректировка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59	2,21
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00	60,00
обед:	с-т из свеклы с изюмом	60	0,88	5,08	9,02	83,79	5,00
	суп "Бабушкин"	250	7,44	7,19	13,94	147,30	1,50
	макароны отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	0,00
	курица порционно с соусом	80\20	19,39	25,46	2,58	296,63	3,89
	кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55	20,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	запеченный батон с маслом и сыром	50\5\18	6,19	8,03	25,12	198,55	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
ужин:	рыба тушеная с овощами	80\20	15,63	5,88	1,14	120,11	1,59
	картофель тушеный	150	2,99	6,55	23,79	166,06	28,70
	чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17
	пшеничный хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00
	соль за весь день	5					
Итого за 1 день:			80,36	86,34	240,44	2032,67	126,82
День 2							
завтрак:	вермишель молочная	200	7,63	8,12	28,24	216,79	2,60
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	яйцо отварное	1/2	3,18	2,87	0,18	39,20	0,00
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00
	печенье	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00
обед:	салат "Здоровье"	60	1,18	5,08	4,48	67,75	5,00
	суп рыбный "Уха"	200\50	11,99	3,88	14,13	139,54	13,22
	котлеты мясные с красным соусом	70\20	12,36	10,99	7,87	170,37	1,12
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36	25,64
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	сочник с творогом	80	8,04	7,55	27,63	210,59	0,15
	к.м. продукция "Йогурт"	180	7,38	2,70	10,62	102,60	1,08
ужин:	капуста тушеная	130	2,84	6,16	8,00	98,67	67,55
	курица порционно с соусом	80\20	19,39	25,46	2,58	296,63	3,89
	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00	60,00
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
	соль за весь день	5					
Итого за 2 день:			90,25	90,99	256,74	2188,75	185,78

Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием (март, апрель, май 2021г)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	суфле творожное со сгущенным молоком	180\30	27,50	20,45	37,12	442,66	1,34
	чай на молоке	180	5,04	4,50	18,44	131,51	2,34
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00	60,00
обед:	салат луковый Слезки	60	0,88	0,06	5,73	28,83	6,30
	рассольник со сметаной	250\10	2,69	4,81	18,08	126,59	16,79
	макароны отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	0,00
	мясо тушеное с соусом	60\20	13,72	13,10	2,01	170,97	1,15
	кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	23,00	92,00	25,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	ватрушка с повидлом	70	4,81	6,24	41,60	239,09	8,29
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
ужин:	овощное рагу	150					
	батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60	0,00
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
	соль за весь день	5					
Итого за 3 день:	итого за весь день		74,39	65,50	257,39	1911,75	123,97
День 4							
завтрак:	каша сборная молочная	200	7,59	8,36	28,71	219,46	2,60
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	винегрет	60	0,95	4,61	5,48	67,34	9,90
	суп с мясными фрикадельк	250\15	5,73	5,21	18,11	139,78	21,65
	котлеты рыбные с томатно-сметанным соусом	80\30	13,14	5,49	3,29	115,25	2,08
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36	25,64
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	печенье	60	4,50	7,08	44,64	250,20	0,00
	к.м. продукция "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62
ужин:	"Тефтели" мясные с красн соусом	70\30	10,35	12,87	10,33	192,99	1,93
	рис отварной	150	3,27	4,78	31,07	182,86	2,00
	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,00
	соль за весь день	5					
Итого за 4 день:	итого за весь день		68,43	65,28	297,87	2032,90	83,11

Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием (март, апрель, май 2021г)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак:	каша молочн "геркулес"	200	7,83	9,14	24,46	210,39	2,60
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	яйцо отварное	1/2	3,18	2,87	0,18	39,20	0,00
	чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат "Зимний"	60	1,18	5,16	7,24	79,99	8,70
	суп с клецками	250	2,52	4,28	15,29	109,82	11,50
	плов из мяса	200	18,49	15,41	32,03	332,16	2,90
	кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55	20,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	булочка с сахаром	70	4,93	5,79	33,31	204,26	0,27
	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00
ужин:	вермишель молочная	200	7,63	8,12	28,24	216,79	2,60
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00
	вафли	20					
	соль за весь день	5					
Итого за 5 день:	итого за весь день		57,28	60,25	258,06	1784,80	64,10
День 6							
завтрак:	каша манная молочная	200	6,34	7,30	23,19	182,99	2,21
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	яйцо отварное	1/2	3,18	2,87	0,18	39,20	0,00
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00
обед:	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,15	5,07	5,13	70,23	6,20
	борщ со сметаной	250\10	2,00	4,56	8,93	84,44	25,54
	запеканка картоф с мясом с томат смет соус	180\30	15,76	20,29	29,81	357,02	34,43
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	булочка с присыпкой	70	5,13	8,27	32,55	225,11	0,27
	к.м. продукция "Йогурт"	180	7,38	2,70	10,62	102,60	1,08
ужин:							
	каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59	2,21
	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00
	пшеничный хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00
	соль за весь день	5					
Итого за 6 день:			60,65	67,66	256,14	1874,92	87,47

Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием (март, апрель, май 2021г)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	каша молочная "Дружба"	200	7,29	7,76	30,86	221,39	2,21
	хлеб с маслом и сыром	20\8\10	3,88	8,88	10,04	134,08	0,16
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00
	печенье	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00
обед:	салат с зеленым горошком и луком	60	1,35	3,09	6,18	56,96	6,00
	суп "Кудрявый" со смет	250/8	5,11	6,64	19,62	158,60	16,53
	суфле из рыбы с томатно-сметан соусом	80/30	13,76	8,64	6,04	157,20	1,84
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36	25,64
	кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	23,00	92,00	25,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	ватрушка с творогом	80	11,28	7,90	33,86	253,00	0,00
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
ужин:	капуста тушеная	130	2,84	6,16	8,00	98,67	67,55
	котлета куриная с красным соусом	80/20	17,77	16,31	7,69	231,03	2,00
	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91	0,00
	пшеничный хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00
	соль за весь день	5					
Итого за 7 день:			82,69	79,58	296,92	2215,98	163,53
День 8							
завтрак:	запеканка творожная со сгущенным молоком	180\30	29,72	19,27	38,26	445,95	1,04
	чай на молоке	180	5,04	4,50	18,44	131,51	2,34
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00
обед:	икра кабачковая	60	0,96	3,00	3,90	45,60	4,20
	суп с зеленым горошком	250	3,09	3,73	19,61	123,15	24,00
	курица порционно с соусом	80\20	19,39	25,46	2,58	296,63	3,89
	макароны отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	0,00
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	пирожок с повидлом	70	5,39	8,81	33,42	233,63	3,82
	к.м. продукция "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62
ужин:	биточки мясные с красным соусом	70\20	12,36	10,99	7,87	170,37	1,12
	картофель тушеный	150	2,99	6,55	23,79	166,06	28,70
	кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55	20,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
	соль за весь день	5					
Итого за 8 день:			95,80	93,46	280,63	2345,62	101,09

Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием (март, апрель, май 2021г)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59	2,21
	яйцо отварное	1/2	3,18	2,87	0,18	39,20	0,00
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат "Степной"	60	1,11	5,17	8,22	83,51	9,35
	щи из свежей капусты со сметаной	250\10	2,14	4,59	9,56	88,01	30,39
	курник с мясным фаршем и картофелем	180	16,49	13,64	52,21	392,94	13,23
	кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55	20,00
	хлеб пшеничный	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	вафли	60	1,92	1,68	48,06	205,20	0,00
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
ужин:	шницель рыбный с томатно-сметанным соусом	80\30	13,14	5,49	3,29	115,25	2,08
	рис отварной с овощами	150	3,27	4,78	31,07	182,86	2,00
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91	0,00
	батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60	0,00
	соль за весь день	5					
Итого за 9 день:	итого за весь день		61,43	53,00	278,74	1820,20	91,86
День 10							
завтрак:	каша молочная кукурузная	200	6,45	7,39	27,23	199,39	2,21
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат из квашеной капусты	60	0,47	4,05	3,97	54,59	15,00
	свекольник со сметаной	250\10	2,44	4,66	14,93	110,57	16,84
	жаркое из мяса	180	15,58	12,98	17,27	238,41	20,65
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	батон с маслом и сыром	50\5\18	6,19	8,03	25,12	198,55	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
ужин:	вермишель молочная	200	7,63	8,12	28,24	216,79	2,60
	печенье	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00
	чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17
	пшеничный хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00
	соль за весь день	5					
Итого за 10 день:	итого за весь день		56,67	62,26	252,64	1771,72	71,59
итого за 1 день			72,80	72,43	267,56	1997,93	109,93