

**Десятидневное меню
для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

День 1
Понедельник

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	200,000	6,340	7,550	32,530	215,160	128,400	0,760	0,080	0,160	1,000
Кофейный напиток с молоком	200,000	1,400	1,600	12,330	66,400	60,200	0,100	0,025	0,085	0,500
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	5,000	4,210	8,900	24,140	188,300	11,200	0,950	0,015	0,035	0,000
ЗАВТРАК 2										
Сок	100,000									
ОБЕД										
Салат из капусты с морковью и яблоками	60,000	0,980	6,050	6,370	80,960	22,420	0,310	0,020	0,020	19,470
Суп картофельный с рыбой	250,000									
Овощное рагу	180,000	4,100	11,240	26,920	219,840	62,850	2,130	0,190	0,111	110,600
Котлета мясная	80,000	12,440	9,240	12,560	183,000	35,000	1,200	0,080	0,130	0,120
Компот из сухофруктов	200,000	0,176	0,000	22,065	86,196	0,300	0,363	0,000	0,000	0,000
Хлеб ржаной	50,000	2,350	0,350	24,900	107,000	17,500	1,950	0,045	0,015	0,000
		20,046	26,880	92,815	676,996	138,070	5,953	0,335	0,276	130,190
ПОЛДНИК										
Кисломолочный продукт	200,000									
Хлеб пшеничный	40,000	5,240	9,520	19,320	180,320	88,960	0,180	0,030	0,060	0,130
УЖИН										
Твороженно-манный пудинг со сладким молочным соусом	130 / 50	17,820	23,290	23,050	370,620	218,900	0,992	0,086	0,416	1,000
Салат из моркови с сахаром	60,000	0,760	6,720	6,920	91,200	15,640	0,410	0,030	0,040	2,880

День 5
Пятница

ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,000	6,760	9,190	29,510	220,600	137,800	2,380	0,170	0,160	1,000
Цикорий на молоке	200,000	2,800	3,200	14,280	115,400	121,200	0,130	0,030	0,130	1,000
Хлеб пшеничный с маслом сливочным с сыром	50 / 10 / 10	6,550	11,900	24,140	225,400	111,200	1,010	0,030	0,070	0,160
ЗАВТРАК2										
Сок	100,000									
ОБЕД										
Салат "Зимний"	60,000	1,010	60,500	6,300	80,360	22,420	0,310	0,020	0,020	19,470
Суп крестьянский с крупой	250,000	2,300	7,700	15,400	140,600	19,979	1,247	0,129	0,050	15,615
Рулет мясной с яйцом / мясные зразы	90,000	17,300	17,410	6,720	248,970	27,160	2,744	0,079	0,235	0,800
Свекла тушеная в сметанном соусе	180,000	3,860	11,230	27,950	288,000	30,960	1,470	0,150	0,100	13,090
Компот из сухофруктов	200,000	0,176	0,000	20,069	78,716	0,260	0,363	0,000	0,000	0,000
Хлеб ржаной	50,000	2,350	0,350	24,900	107,000	17,500	1,950	0,045	0,015	0,000
ПОЛДНИК										
Кисломолочный продукт	200,000	5,600	6,400	8,600	116,000	242,000	0,200	0,060	0,260	2,000
Хлеб пшеничный	40,000	5,240	9,520	19,320	180,320	88,960	0,810	0,030	0,060	0,130
УЖИН										
Салат морковь с сахаром	60,00	0,76	6,72	6,92	91,20	15,64	0,41	0,03	0,04	2,88

День 6
Понедельник

Блины со сгущенным молоком	130 / 35	13,340	16,950	75,070	487,130	243,760	1,450	0,230	0,270	1,400
Кисель	200,000									
Кондитерские изделия	40,000									
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" (греча и рис) молочная с маслом	200,000	4,270	7,700	28,880	198,410	133,500	1,190	0,240	0,140	1,000
Какао на молоке	200,000	4,080	3,550	17,580	118,389	152,230	0,480	0,060	0,190	1,590
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	5,000	4,210	8,900	24,140	188,300	11,200	0,950	0,015	0,035	0,000
ЗАВТРАК2										
Сок	100,000									
ОБЕД										
Кукуруза консервированная	60,000	1,860	0,960	13,080	68,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
ЩИ со свежей капустой со сметаной	250,000	2,130	5,160	10,590	95,500	45,900	0,990	0,080	0,590	32,550
Кулебяка с мясом										
Компот из сухофруктов	200,000	0,176	0,000	20,069	78,716	0,260	0,363	0,000	0,000	0,000
Хлеб ржаной	50,000	2,350	0,350	24,900	107,000	17,500	1,950	0,045	0,015	0,000
ПОЛДНИК										
Кисломолочный продукт	200,000									
Хлеб пшеничный	40,000	5,240	9,520	19,320	180,320	88,960	0,180	0,030	0,060	0,130
Фрукт	140,000									
УЖИН										
Твороженный торт с фруктовым соусом	130 / 50	16,830	23,900	23,070	365,420	176,150	0,940	0,080	0,670	0,650

Салат из моркови с яблоками	60,000	0,540	6,090	4,940	76,870	12,710	0,790	0,030	0,030	4,170
Напиток из фруктов	200,000									
Хлеб пшеничный	40,000	5,240	9,520	19,320	180,320	88,960	0,180	0,030	0,060	0,130
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом	200,000	4,930	7,510	32,990	211,000	129,400	0,580	0,060	0,150	1,000
Кофейный напиток на молоке	200,000	1,400	1,600	12,330	66,400	60,200	0,100	0,025	0,085	0,500
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	50/10/10	6,550	11,900	24,140	225,400	111,200	1,010	0,030	0,070	0,160
ЗАВТРАК2										
Сок	100,000									
ОБЕД										
Салат "Витаминный"	60,000	1,720	1,800	7,020	65,500	19,600	0,870	0,680	0,357	10,800
Суп гороховый с гречками	250 / 25	9,060	8,120	40,430	216,560	40,986	2,813	0,342	0,101	13,250
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	85 / 50									
Макароны отварные	180,000	4,500	4,510	32,380	180,160	8,840	0,526	0,073	0,034	0,000
Компот из кураги и чернослива	200,000	0,176	0,000	20,069	78,716	0,260	0,363	0,000	0,000	0,000
Хлеб ржаной	50,000	2,350	0,350	24,900	107,000	17,500	1,950	0,045	0,015	0,000
ПОЛДНИК										
Молоко кипячоное	200,000	5,600	6,400	8,600	116,000	242,000	0,200	0,060	0,260	2,000
Кондитерское изделие	40,000									
Фрукт	100,000									

День 7 Вторник

УЖИН										
Салат из капусты с морковью	60,000	0,980	6,050	6,370	80,960	22,420	0,310	0,020	0,020	19,470
Рыба отварная с соусом польским	70 / 30	5,080	6,670	1,230	116,620	90,040	1,630	0,013	0,360	0,300
Картофельное пюре	150,000	3,950	5,540	29,500	176,800	63,500	1,310	0,180	0,122	28,400
Чай с лимоном	200 / 10	0,020	0,000	10,545	39,700	5,170	0,030	0,003	0,006	2,060
Хлеб пшеничный	40,000	5,240	9,520	19,320	180,320	88,960	0,180	0,030	0,060	0,130
ЗАВТРАК										
Вермишель молочная	200,000	8,420	11,960	28,420	248,420	294,480	0,380	0,110	0,340	2,400
Цикорий на молоке	200,000	1,400	1,600	12,330	66,400	60,200	0,100	0,025	0,085	0,500
Хлеб пшеничный с маслом сливочным с сыром	50/10 / 10	6,550	11,900	24,140	225,400	111,200	1,010	0,030	0,070	0,160
ЗАВТРАК2										
Сок	100,000									
ОБЕД										
Салат картофельный с зеленым горошком	60,000	1,820	6,820	6,400	94,200	15,810	0,490	0,050	0,040	9,400
Рассольник домашний со сметаной	250,000	2,910	5,210	18,040	127,300	39,750	1,275	0,116	0,067	26,550
Соте мясное	70,000	16,870	14,990	6,270	225,750	54,132	2,440	0,075	0,232	0,582
Овощи тушеные	180,000	3,690	6,860	23,800	170,900	30,960	1,470	0,150	0,100	13,090
Компот из сухофруктов	200,000	0,176	0,000	20,069	78,716	0,260	0,363	0,000	0,000	0,000
Хлеб ржаной	50,000	2,350	0,350	24,900	107,000	17,500	1,950	0,045	0,015	0,000
ПОЛДНИК										
Кисломолочный продукт	200,000									
Хлеб пшеничный	40,000	5,240	9,520	19,320	180,320	88,960	0,180	0,030	0,060	0,130

День 8 Среда

День 10
Пятница

ПОЛДНИК										
Молоко кипячоное	200,000	5,600	6,400	8,600	116,000	242,000	0,200	0,060	0,260	2,000
Булка с изюмом	80,000	7,660	2,100	48,700	248,590	14,480	0,930	0,130	0,140	0,440
УЖИН										
Икра кабачковая	60,00									
Котлета рыбная "Любительская"	110,000	15,210	4,540	7,770	132,750	90,040	1,630	0,013	0,360	0,300
Картофельное пюре	150,000	3,950	5,540	29,500	176,800	63,500	1,310	0,180	0,122	28,400
Чай с лимоном	200,000	0,020	0,000	10,545	39,700	5,170	0,030	0,003	0,006	2,060
Хлеб пшеничный	40,000	5,240	9,520	19,320	180,320	88,960	0,180	0,030	0,060	0,130
Фрукт	100,000									
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" (рис + пшено)	200,000	5,200	7,740	29,030	199,290	128,770	1,040	0,120	0,150	1,000
Кофейный напиток на молоке	200,000	1,400	1,600	12,330	66,400	60,200	0,100	0,025	0,085	0,500
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	50/10/10	6,550	11,900	24,140	225,400	111,200	1,010	0,030	0,070	0,160
ЗАВТРАК2										
Сок	100,000									
ОБЕД										
Салат из капусты с морковью	60,000	0,980	6,050	6,370	80,960	22,420	0,310	0,020	0,020	19,470
Свекольник со сметаной	250,000	13,170	5,180	19,760	133,140	49,477	1,651	0,082	0,069	18,168
Шницель	80,000	12,440	9,240	12,560	183,000	35,000	1,200	0,080	0,130	0,120
Картофельное пюре	180,000	4,300	4,040	30,300	198,700	63,500	1,310	0,180	0,122	28,400
Компот из сухофруктов	200,000	0,176	0,000	20,069	78,716	0,260	0,363	0,000	0,000	0,000
Хлеб ржаной	50,000	2,350	0,350	24,900	107,000	17,500	1,950	0,045	0,015	0,000

ПОЛДНИК										
Кисломолочный продукт	200,000									
Кондитерские изделия	40,000									
УЖИН										
Салат из зеленого горошка	60,000	1,860	3,120	4,260	51,570	9,600	0,420	0,066	0,030	6,000
Омлет натуральный	80,000	6,500	8,000	2,680	113,000	31,320	1,020	0,093	0,054	21,240
Кисель	200,000									
Хлеб пшеничный	40,000	5,240	9,520	19,320	180,320	88,960	0,180	0,030	0,060	0,130
ИТОГО										

Десятидневное меню

для детей раннего возраста с 12-часовым пребыванием в ДОУ

День 1
Понедельник

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	150,000	4,890	5,210	24,650	158,780	102,140	0,640	0,070	0,130	1,000
Кофейный напиток с молоком	150,000	2,800	3,200	11,290	84,180	121,140	0,130	0,030	0,130	1,000
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30 / 5	2,520	4,515	14,475	105,500	6,600	0,568	0,009	0,020	0,000
ЗАВТРАК 2										
Сок	100,000	0,500	0,100	10,100	46,000	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000
ОБЕД										
Салат из кукурузы	45,000	1,000	0,200	5,000	26,100	18,900	0,162	0,009	0,023	2,160
Суп Крестьянский с крупой	180,000	1,660	5,570	11,106	101,220					
Овощное рагу	120,000	2,720	4,160	6,560	66,720	48,460	1,696	0,160	0,104	52,048
Котлета мясная	70,000	12,300	16,800	1,900	211,200	19,830	1,601	0,041	0,125	2,280
Компот из сухофруктов	150,000	1,040	0,050	14,590	75,920	8,000	0,270	0,010	0,010	0,260
Хлеб ржаной	40,000	1,880	0,280	19,920	85,600	26,800	0,040	8,000	0,020	0,000
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое	150,000	4,200	4,800	6,450	87,000	181,500	0,150	0,050	0,200	1,500
Хлеб пшеничный	30,000	2,370	0,600	15,570	70,800	7,500	0,480	0,050	0,030	0,000
УЖИН										
Твороженно-манный пудинг с фруктовым соусом	100 / 30	13,700	18,040	17,060	283,580	168,530	0,803	0,066	0,326	0,775
Салат из моркови с сахаром	45,000	0,570	5,040	5,190	68,400	11,730	0,300	0,020	0,030	2,160
Кисель	150,000	0,125	0,000	17,172	68,533	5,113	0,000	0,000	0,000	0,000

День 6
Понедельник

ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" (греча и рис) молочная с маслом	150,000	4,240	5,360	23,190	151,900	106,720	1,050	0,090	0,140	1,000
Какао на молоке	150,000	3,150	2,720	12,960	89,700	114,700	0,410	0,040	0,014	1,200
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30 / 5	2,520	4,515	14,475	105,500	6,600	0,568	0,009	0,020	0,000
ЗАВТРАК2										
Сок	100,000	0,500	0,100	10,100	46,000	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000
ОБЕД										
Кукуруза консервированная	45,000	1,000	0,200	5,000	26,100	18,900	0,162	0,009	0,023	2,160
Щи со свежей капустой со сметаной	180,000	1,404	2,538	8,676	61,632	30,294	0,802	0,040	0,038	13,716
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	80/30	10,400	7,900	8,800	146,800	16,580	1,613	0,040	0,086	2,030
Макаронны отварные	120,000	4,100	3,100	22,900	135,500	10,300	0,562	0,041	0,016	0,000
Компот из сухофруктов	150,000	1,040	0,050	14,590	75,920	8,000	0,270	0,010	0,010	0,260
Хлеб ржаной	40,000	1,880	0,280	19,920	85,600	26,800	0,040	8,000	0,020	0,000
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое	150,000	4,200	4,800	6,450	87,000	181,500	0,150	0,050	0,200	1,500
Хлеб пшеничный	30,000	2,370	0,600	15,570	70,800	7,500	0,480	0,050	0,030	0,000
Фрукт	100,000									
УЖИН										
Твороженный торт с фруктовым соусом	110 / 30	12,710	18,010	16,080	275,670	132,225	0,725	0,061	0,278	0,485
Салат из моркови с сахаром	45,000	0,570	5,040	5,190	68,400	11,730	0,300	0,020	0,030	2,160
Кисель	150,000	0,125	0,000	17,172	68,533	5,113	0,000	0,000	0,000	0,000

