

10-ти дневное меню для 10-ти часового пребывания в МДОУ с 3-7 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети - Ческая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			б	ж	у		А	В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
230	Каша молочная манная (жидкая)	200	6,06	6,43	30,47	203,90	39,2	0,07	1,34	133,46	0,45
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	17,1	0,027	0,63	100,17	0,58
64	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,2	7,8	7,4	121	52	0,02	0,1	158	0,28
	Итого:		14,23	16,84	50,29	409,6					
	2 завтрак										
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	0	0,01	2	7	1,40
	Итого		0,5	0,1	10,1	43					
	Обед										
149	Огурец свежий (порционно)	40	0,24	0,03	0,51	3,3	0	0,006	0,75	6,96	0,18
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4	0	0,034	6,8	39,6	0,51
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	30	0,12	3,6	37,5	0,82
348	Тефтели из говядины	70	9,7	6,5	4,6	116	0	0,03	0	8	1,31
420	Соус томатный с овощами	30	0,36	2,19	1,41	26,91	11,4	0,0051	0,51	3,12	0,13
495	Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,1	0,69
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,027	0	5	0,27
574	Хлеб ржаной	25	2	0,37	10,02	51,5	0	0,062	0	8,25	1,1
	Итого		27,42	24,5	89,8	704,48					
	Полдник										
544	Булочка российская	70	4,78	4,9	33,25	196	29,63	0,05	0	15,98	0,51
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	240,8	0,20
	Итого		10,58	9,9	41,25	297					
	Итого за день		52,73	51,34	191,44	1454,08			1-день		

[illegible]

[illegible]

10-ти дневное меню для 10-ти часового пребывания в МДОУ с 3-7 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети – Ческая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			б	ж	у		А	В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
227	Каша молочная ячневая	180	6.35	5.83	29.08	194.22	33.89	0.10	1.10	135.5	0.79
64	Бутерброд с сыром	30/5/15	5.2	7.8	7.4	121	52	0.02	0.1	158	0.28
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	0	0	0	4.59	0.73
	Итого :		11,73	13,72	44,85	349,42					
	Второй завтрак										
501	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	0	0.01	2	7	1.40
	Итого :		0,5	0,1	10,1	43					
	Обед										
1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0	0,012	10,2	24	0,31
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	4	6,8	70,8	0	0,06	3,48	23	0,72
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	30	0,12	3,6	37,5	0,82
308	Котлета рыбная любительская	80	7,5	0,9	3,12	50,4	23,4	0,04	0,42	25,8	0,52
496	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,24	16,47	70,2	0	0,009	72	10,71	0,54
420	Соус томатный с овощами	30	0,36	2,19	1,41	26,91	11,4	0,005	0,51	3,12	0,13
473	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,027	0	5	0,27
474	Хлеб ржаной	25	2	0,37	10,02	51,5	0	0,06	0	8,25	1,1
	Итого :		18,2	17,5	63,86	489,71					
	Полдник										
582	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	5	0,04	0	14,5	1,05
460	Чай с молоком и сахаром	180	1,44	1,17	10,35	57,6	8,55	0,018	0,27	53,19	0,78
	Итого :		5,19	6,07	47,55	265,1					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		35,62	37,39	166,36	1147,23			4-день		

10-ти дневное меню для 10-ти часового пребывания в МДОУ с 3-7 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети – Ческая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			б	ж	у		А	В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
139	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	6,48	19,7	160,2	46,6	0,07	0,9	163,4	0,51
73	Бутерброд с повидлом	30/5/20	1,6	3,8	20,2	121	20	0,02	0,1	7	0,44
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	17,1	0,02	0,63	100,17	0,58
	Итого:		10,33	12,89	52,32	365,8					
	Второй завтрак										
501	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0	0,01	2	7	1,40
	Итого :		0,5	0,1	10,1	43					
	Обед										
2	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0	0,018	7,8	20,4	0,55
98	Свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,6	0	0,048	6,32	29,4	1,15
375	Плов из отварной птицы	160	9,84	6,56	19,84	178,4	12	0,032	0	16	0,56
495	Кисель из апельсинов	200	0,54	0,09	18,09	75,6	0	0,009	0,18	18,09	0,62
473	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,027	0	5	0,27
474	Хлеб ржаной	25	2	0,37	10,02	51,5	0	0,06	0	8,25	1,1
	Итого :		16,86	14,06	71,81	482,4					
	Полдник										
535/556	Пирожки печёные	60	3,2	2,7	17,9	109	18,6	0,04	0	7,4	0,37
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
	Итого :		3,4	2,8	27,2	147					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,09	29,85	161,43	1038,2			5-день		

10-ти дневное меню для 10-ти часового пребывания в МДОУ с 3-7 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети – Ческая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			б	ж	у		А	В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
217	Каша молочная рисовая	180	5,32	5,86	33,17	206,82	34,74	0.05	1.13	109.62	0.10
64	Бутерброд с сыром	30/5/15	5.2	7.8	7.4	121	52	0.02	0.1	158	0.28
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0.18	0.09	8.37	34.2	0	0	0	4.59	0.73
	Итого :		10,7	13,75	48,94	362,02					
	Второй завтрак										
501	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	0	0.01	2	7	1.40
	Итого :		0,5	0,1	10,1	43					
	Обед										
42	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,5	3,78	4,98	60	0	0,048	5,28	8,4	0,42
121	Уха с крупой	200	5,92	1,84	8,04	72,2	9,6	0,078	3,7	29,4	0,72
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	30	0,12	3,6	37,5	0,82
299	Рыба, тушёная в томате с овощами	80	7,8	1,3	3,8	58,85	5,7	0,03	1,14	19,42	0,42
496	Напиток из шиповника	200	0,60	0,24	16,47	70,2	0	0,009	72	10,71	0,54
473	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,027	0	5	0,27
474	Хлеб ржаной	25	2	0,37	10,02	51,5	0	0,06	0	8,25	1,1
	Итого :		23,77	13,73	64,31	476,25					
	Полдник										
581	Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	2,4	0,032	0	4,4	0,32
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
	Итого :		2,56	1,98	39,3	184,4					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,53	29,56	123,35	1065,67					
										6-день	

10-ти дневное меню для 10-ти часового пребывания в МДОУ с 3-7 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети – Ческая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			б	ж	у		А	В1	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
234	Каша молочная геркулесовая	200	6,28	7,4	25,5	194,5	37,40	0,14	1,33	138,9	1,09
70	Бутерброд с маслом	30/10	1.2	7.4	7.5	101	40	0.02	0	6	0.18
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	0	0	0	4.59	0.73
	Итого:		7,66	14,89	56,26	329,7					
	Второй завтрак										
501	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	0	0.01	2	7	1.40
	Итого :		0,5	0,1	10,1	43					
	Обед										
30	Салат из свёклы с зелёным горошком	60	0,9	3,72	4,56	55,2	0	0,024	3,12	16,2	0,79
109	Суп Харчо	200	6,36	7,52	9,76	132,2	0	0,024	0,52	12,6	0,70
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	31,5	0,06	0	12	1,05
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199	51	0,07	0,6	34	1,27
402	Соус молочный	30	1,10	2,52	2,07	35,37	14,82	0,013	0,19	33,96	0,06
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,54	0,09	18,09	75,6	0	0,009	0,18	18,09	0,62
473	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,027	0	5	0,27
474	Хлеб ржаной	25	2	0,37	10,02	51,5	0	0,06	0	8,25	1,1
	Итого :		32,35	31,97	93,85	791,87					
	Полдник :										
523	Блинчики	165	6,7	10,45	26,98	228,8	63,99	0,08	0,5	103,46	0,6
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	111,3	0,65
	Итого :		10	13,35	40,78	322,8					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,51	60,31	200,99	1487,37				7-день	

[illegible]

[illegible]

[illegible]