

Утверждаю:

Заведующий

«Детский сад №180 ОАО «РЖД»

Е.П. Малаканова



01 2016 г

Примерное десятидневное меню 3-7 лет

1 день						
	№ карты	Ккал	Б	Ж	У	выход
<u>Завтрак</u>						
Каша ячневая молочная	№41	245	7,3	9	33,7	200
Бутерброд с сыром и маслом	№2	159,8	6,99	9,9	10,34	47
Кофейный напиток на молоке	№76	145,34	4,58	1,04	21,5	200
		550,14	18,87	19,94	65,54	
<u>2 завтрак</u>						
Сок натуральный	№57	76	1	-	18,2	200
Печенье		22,43	0,71	0,85	4,51	12
		98,43	1,71	0,85	22,71	
<u>Обед</u>						
Суп с клецками на мясном бульоне	№20	142,8	6,3	2,15	11,12	250
Мясное «Азу»	№28	198,73	18,02	12,04	0,25	110
Гречневый гарнир	№36	171	5,68	4,36	17,25	150
Луковая нарезка с маслом	№7	27,5	0,04	1,85	2,34	30
Хлеб «Украинский»		100	3,5	0,5	20,5	60
Компот из с/ф	№60	107,4	1,04	-	16,96	200
		747,43	34,58	20,9	68,42	
<u>Полдник</u>						
Вафля		175	1,6	4,4	52,7	50
Чай с лимоном	№74	45,56	0,14	0,02	11,36	200
		220,56	1,74	4,42	64,06	
<u>Ужин</u>						
Рагу из овощей	№51	228,57	2,88	16,58	17,11	240
Хлеб «Умница»		100	3,5	0,5	20,5	40
Отвар шиповника	№62	75,76	0,54	0,22	15,72	200
		404,33	6,92	17,3	53,33	
		2020,89	63,11	62,56	269,55	
2 день						
	№ карты	Ккал	Б	Ж	У	выход
<u>Завтрак</u>						
Каша "Геркулес" молочная	№66	249	4,3	5	33,7	200
Бутерброд с маслом	№1	146,2	2,6	8,1	15,7	35/8
Чай с молоком	№75	102,66	3,54	3,1	15,08	200
		497,86	10,44	16,12	64,48	
<u>2 завтрак</u>						
Сок натуральный	№57	76	1	-	18,2	200
Печенье		22,43	0,71	0,85	4,51	12
		98,43	1,71	0,85	22,71	
<u>Обед</u>						
Суп картофельный с гречками на м/бульоне	№16	160	7,5	9,1	8,5	250
Мясные тефтели	№29	163,3	5,4	6	6,8	80
Зеленый горошек с маслом раст.	№9	50	1,78	21,1	3,72	60
Свекла тушеная	№49	77	2,1	1,6	13,51	150
Хлеб кубанский		100	2,5	0,5	20,5	60
Кисель из ягод свежих	№63	105,2	0,1	0,04	26,14	200
		655,5	19,38	38,34	79,17	
<u>Полдник</u>						
Булочка сахарная	№81	141	3,88	2,36	26,15	70
Молоко кипяченое	№78	113,34	5,1	3,2	10,1	200
		254,34	8,98	5,56	36,25	
<u>Ужин</u>						
Пудинг из творога запеченный с соусом шоколадным	№70	282,5	22,7	16,1	36,49	160
Напиток лимонный	№55	28	2,88	3,4	2,4	50
Напиток лимонный	№59	73	0,1	-	18,9	200
Хлеб Умница		80	2,6	0,33	16,33	40
		463,5	28,28	19,83	74,12	
		1969,63	68,79	80,7	276,73	
3 день						
	№ карты	Ккал	Б	Ж	У	выход
<u>Завтрак</u>						
Каша манная	№60	236,12	8,2	7,56	33,72	200
Бутерброд с сыром и маслом	№2	159,8	6,9	9,9	10,34	47
Какао-напиток на молоке	№77	169,82	6,2	6,4	22,36	200
		565,74	21,3	23,86	66,42	
<u>2 завтрак</u>						

Фрукт	№56	114	1,8	0,6	25,2	120
		114	1,8	0,6	25,2	
Обед						
Суп картофельный с крупой на м/бул	№17	112,5	2,6	2,6	19,3	250
Рыбные биточки с томатным соусом	№23/52	181	11,19	8,49	9,69	75
Картофельное пюре	№45	123,9	3,25	4,68	8,04	150
Капуста с морковью, маслом	№8	52	0,84	3,04	5,41	60
Хлеб "Дарницкий"		100	3,5	0,5	20,5	60
Компот из с/ф	№60	107,4	1,04	-	26,96	200
		676,8	22,42	19,31	89,9	
Полдник						
Булочка "Дорожная"	№81	141	3,8	2,36	26,15	70
Снежок	№80	158	5,4	5	21,6	200
		299	9,2	7,36	47,75	
Ужин						
Сосиски "Детские"	№35	240,5	11,4	34,8	4,8	100
Фасоль тушеная с овощами	№82	32	4	0	18,3	150
Хлеб "Умница"		100	3,5	0,5	20,5	60
Чай с лимоном	№74	45,56	0,14	0,02	11,36	200
		418,06	19,04	35,32	54,96	
		2073,6	73,76	86,45	284,24	

4 день

		Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	№65	245	5,3	9	33,7	200
Бутерброд с маслом	№1	146,2	2,6	8,1	15,7	35/8
Чай с сахаром	№73	52	-	-	13,6	200
		443,2	7,9	17,1	63	
2 завтрак						
Фрукт	№56	95	1,5	0,5	21	100
		95	1,5	0,5	21	
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	№21	111	2,55	5,57	13,9	250
Куры тушеные с капустой	№32/50	344,8	24,7	20,6	24,15	220
Нарезка из огурцов свежих	№3	1,96	0,12	-	0,36	40
Хлеб Украинский		100	3,5	0,5	20,5	60
Компот из с/ф	№60	107,4	1,04	-	26,96	200
		665,16	31,91	26,67	85,87	
Полдник						
Пряник		175	2,4	1,4	38,85	70
Молоко кипяченое	№78	113,34	6,1	5,44	10,1	200
		288,34	8,5	6,84	48,95	
Ужин						
Суфле из рыбы	№24	110,83	12,13	5,6	2,03	90
Винегрет овощной	№48	114	1,64	7,4	10,16	120
Хлеб "Иодированный"		80	2,67	0,33	16,33	40
Кисель из ягод свежих	№63	105,2	0,1	0,04	28,14	200
		410,03	16,54	13,37	56,66	
		1901,73	66,35	64,48	275,48	

5 день

		Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	№64	229	3,5	8,62	32,4	200
Бутерброд с сыром и маслом	№2	159,8	6,9	9,9	10,34	47
Чай с лимоном	№74	45,56	0,14	0,02	11,36	200
		434,36	10,54	18,54	54,1	
2 завтрак						
Фрукт	№56	95	1,5	0,5	21	100
		95	1,5	0,5	21	
Обед						
Борщ со сметаной на мясн. бульоне	№12	81,2	3,8	2,17	6,77	250
Суфле из печени с молочным соусом	№34	106	12,7	12	20,5	70/30
Лапша отварная	№44	171	5,6	4,3	27,25	150
Морковная икра	№10	56	1,31	2,7	6,52	60
Хлеб "Умница"		100	3,5	0,5	20,5	60
Компот из с/ф	№60	107,4	1,04	-	26,96	200
		621,6	27,95	21,67	108,5	

Полдник

Рулетик с изюмом	№82	164,8	5	5,4	35,4	70
Молоко кипяченое	№78	113,34	6,1	5,44	10,1	200
		278,14	11,1	10,84	45,5	

Ужин

Омлет натуральный	№57	253,9	11,4	12,07	2,19	130
Зеленый горошек с маслом раст.	№9	50	1,78	21,1	3,72	60
Булочка "Черкизовская"		100	3,5	0,5	20,5	60
Кисель из ягод свежих	№63	105,2	0,1	0,04	26,14	200
		509,1	16,78	33,71	52,55	

1938,2 67,87 85,26 281,65

6 день

	Ккал	Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша "Полтавская" молочная	№81	193	4,36	5,37	28,09	200
Бутерброд с маслом	№1	146,2	2,6	8,1	15,7	35/8
Чай с сахаром	№73	52	-	-	13,6	200
		391,2	6,96	13,47	57,39	

2 завтрак

Сок натуральный	№57	76	1	-	18,2	200
Печенье		22,43	0,71	0,85	4,51	12
		98,43	1,71	0,85	22,71	

Обед

Суп рыбный из консервов	№18	150,85	10,17	2,6	16,65	250
Гуляш из отварного мяса	№27	140,62	11,6	9,17	2,9	90
Перловый (гречневый) гарнир	№38	209,2	4,59	6,7	31,48	150
Нарезка из огурцов свежих	№3	1,96	0,12	-	0,36	40
Хлеб "Дарницкий"		100	3,5	0,5	20,5	60
Компот из о/ф	№60	107,4	1,04	-	26,96	200
		710,03	31,02	18,97	98,85	

Полдник

Батон с брусничным джемом		94	2,53	4,6	7,8	40/15
Молоко кипяченое	№78	113,34	6,1	5,44	10,1	200
		207,34	8,63	10,04	17,9	

Ужин

Картофельные биточки	№47	248	4,91	11,95	30,01	110
Свекла отварная с кукурузой	№5	60	4,33	6,7	13,38	120
Палочка горчичная		80	2,67	0,33	16,33	35
Отвар шиповника	№62	75,76	0,54	0,22	15,72	200
		463,76	12,45	19,2	75,44	

1870,76 60,77 62,53 272,29

7 день

	Ккал	Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша "Дружба", молочная	№63	232	5,2	5,3	32,4	200
Бутерброд с сыром и маслом	№2	159,8	6,99	9,9	10,34	47
Какао-напиток на молоке	№77	169,82	6,2	6,4	22,36	200
		561,62	18,39	21,6	65,1	

2 завтрак

Сок натуральный	№57	76	1	-	18,2	200
Печенье		22,43	0,71	0,85	4,51	12
		98,43	1,71	0,85	22,71	

Обед

Суп рисовый на мясном бульоне	№17	142,5	2,6	2,6	19,3	250
Шницель рубленый натуральный	№25	148,73	13,02	12,04	10,25	70
Капуста тушеная	№50	69,7	3,18	6,72	11,97	150
Нарезка из свеклы вареной	№4	24	0,9	0,05	4,9	50
Хлеб "Славянский"		100	3,5	0,5	20,5	60
Компот из кураги	№60	107,44	1,04	-	26,96	200
		592,37	32,34	21,91	93,88	

Полдник

Булочка домашняя	№82	141	3,88	2,36	26,15	70
Кефир	№79	100	5,8	5	8	200
		241	9,68	7,36	34,15	

Ужин

Суфле творожное паровое	№69	264,82	9,09	4,58	20,36	150
соус молочный сладкий	№53	58,8	2,07	1,57	4,04	50

Печенье		89,75	2,86	3,4	18,05	50
Чай с сахаром	№73	52			13,6	200
		465,37	14,02	9,55	56,05	
		1958,79	76,14	61,27	271,89	

8 день

		Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша гречневая молочная жидкая	№62	122,38	6,98	10,42	25	200
Бутерброд с маслом	№1	146,2	2,6	8,1	15,7	35/8
Кофейный напиток на молоке	№76	145,34	4,58	5,04	21,5	200
		413,92	14,16	23,56	62,2	
2 завтрак						
Фрукт	№56	114	1,8	0,6	25,2	120
		114	1,8	0,6	25,2	
Обед						
Рассольник на курином бул.со сметаной	№15	118,42	4,22	2,37	15,3	250
Жаркое по-домашнему с курами	№26	326,2	15,8	5,76	20,34	220
Луковая нарезка с маслом	№7	55	0,08	3,71	4,68	60
Хлеб "Украинский"		100	3,5	0,5	20,5	60
Кисель из ягод свежих	№63	105,2	0,1	0,04	26,14	200
		704,82	23,7	12,38	86,96	
Полдник						
Булочка с корицей	№82	94	2,53	4,6	7,8	70
Молоко кипяченое	№78	113,34	6,1	5,44	10,1	200
		207,34	8,63	10,04	17,9	
Ужин						
Макаронные запеченные с сыром и маслом сл.	№58	364,82	13,53	23,48	31,63	150
Нарезка из огурцов свежих	№3	1,96	0,12	-	0,36	40
Рожок обеды		160	5,34	0,66	32,66	60
Чай с сахаром	№73	52	-	-	13,6	200
		578,78	18,99	24,14	98,25	
		2018,86	67,28	70,7	290,51	

9 день

		Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша кукурузная, молочная	№61	245	7,3	9	33,7	200
Бутерброд с маслом	№1	146,2	2,6	8,1	15,7	35/8
Чай с сахаром	№73	52	-	-	13,6	200
		443,2	9,9	17,1	63	
2 завтрак						
Фрукт	№56	95	1,5	0,5	21	100
		95	1,5	0,5	21	
Обед						
Суп овощной на мясном бульоне	№14	76,5	4,3	0,62	10,45	250
Рыба тушеная в томате с овощами	№22	166,92	12,78	8,1	28,68	80
Рисовый гарнир	№42	269	3,7	6,1	37,3	150
Нарезка из свеклы вареной	№4	24	0,9	0,05	4,9	50
Хлеб "Дарницкий"		100	3,5	0,5	20,5	60
Напиток лимонный	№59	73	0,1	-	18,9	200
		709,42	25,28	15,37	120,73	
Полдник						
Вагрушка	№81/71	94	2,53	4,6	7,8	70
Молоко кипяченое	№78	113,34	6,1	5,44	10,1	200
		207,34	8,63	10,04	17,9	
Ужин						
Картофель запеченный под омлетом	№46	310	14,84	27,54	15,54	200
Огурчик соевый	№91	1,7	0,1	-	0,3	40
Палочка горькая		80	2,67	0,33	16,33	30
Компот из с/ф	№60	107,4	1,04	-	26,96	200
		499,1	18,65	27,87	59,13	
		1954,06	63,96	70,88	281,76	

10 день

Ккал Б Ж У

<u>Завтрак</u>							
Лапша молочная	№59	229,4	5,54	8,62	32,4	200	
Бутерброд с маслом	№1	146,2	2,6	8,1	15,7	35/8	
Кофейный напиток на молоке	№76	145,34	4,58	5,04	21,5	200	
		520,94	12,72	21,76	69,6		
<u>2 завтрак</u>							
Фрукт	№56	114	1,8	0,6	25,2	120	
		114	1,8	0,6	25,2		
<u>Обед</u>							
Свекольник со сметаной на мяс.бул	№13	109,8	2,04	5	14,11	250	
Котлета мясная рубленая паровая	№24	127,53	7,29	4,13	3,8	70	
Гороховое пюре	№43	132,5	6,56	1,15	41,56	150	
Луковая нарезка с маслом	№7	55	0,08	3,71	4,68	60	
Хлеб «Украинский»		100	3,5	0,5	20,5	60	
Компот из с/ф	№60	107,4	1,04	-	26,96	200	
		632,23	20,51	14,49	111,61		
<u>Полдник</u>							
Зефир ванильный		165	0,5	-	30,75	50	
Чай с лимонном	№74	45,56	0,14	0,02	11,36	200	
		210,56	0,64	0,02	42,11		
<u>Ужин</u>							
Сырники из творога	№67	351	19,03	19	17	150	
соус молочный сладкий	53	58,8	2,07	4,57	4,04	50	
Хлеб "Умница"		100	3,5	0,5	20,5	60	
Чай с сахаром	№73	52	-	-	13,6	200	
		561,8	24,6	24,07	55,14		
		2039,53	59,37	60,34	286,56		