

Филиал Детский сад "Колокольчик"
Примерное 10-дневное меню для питания детей
с 3 лет до 7

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующей

Приказ № 54 от 02.10.2023г

1 день			2 день			3 день			4 день			5 день		
Наименование	Вес	Ккал	Наименование	Вес	Ккал	Наименование	Вес	Ккал	Наименование	Вес	Ккал	Наименование	Вес	Ккал
ЗАВТРАК														
Бутерброд с повидлом 30/10	40	161	Бутерброд с сыром 30/10	40	145	Бутерброд с маслом 30/5	35	108	Бутерброд с повидлом 30/10	40	161	Бутерброд с маслом 30/5	35	108
Каша рисовая молочная жидкая	200	201	Каша "Дружба"	200	201	Суп молочный с изделиями	200	182	Каша манная	200	198	Каша пшенная	200	192
Чай с сахаром	180	51	Какао с молоком	180	139	Кофейный напиток с молоком	180	91	Чай с сахаром	180	51	Какао с молоком	180	139
Печенье	20	80	Масло сливочное	5	38	Конфета	20	70	Конфета	15	78	Печенье	20	90
Итого за завтрак	440	493	Итого за завтрак	425	523	Итого за завтрак	435	451	Итого за завтрак	435	488	Итого за завтрак	435	529
2 завтрак														
Сок	100	70	Сок	100	70	Яблоко	100	47	Кисломолочный продукт	100	71	Яблоко	100	47
ОБЕД														
Салат "Зимний"	60	63	Салат из свеклы	60	60	Сельдь с луком	50	70	Салат из кукурузы	60	67	Салат из зеленого горошка	50	60
Борщ со сметаной 200/7	207	157	Суп "Харчо"	190	166	Суп картофельный с макаронными изделиями	190	174	Щи из свежей капусты на М/Б	200	200	Рассольник с говядиной и сметаной 185/15	200	137
Макаронные изделия отваренные с маслом	135	221	Котлеты рыбные	70	199	Пюре картофельное	130	152	Плов с отварной курицей	160	340	Рис отварной	135	223
Гуляш из говядины	80	176	Греча	135	217	Капуста тушеная с мясом	70	269	Компот из сухофруктов	200	87	Куриная подлива	80	175
Компот из смеси сухофруктов	200	87	Кисель из концентрата	200	103	Компот из смеси сухофруктов	200	87				Компот из смеси сухофруктов	200	87
ИТОГО за обед	682	704	ИТОГО за обед	655	745	ИТОГО за обед	640	752	ИТОГО за обед	620	694	ИТОГО за обед	665	682
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК														
Оладьи из творога	100	326	Манник со сгущенным	75	165	Булочка "Домашняя" молочная	60	343	Сырники творожные со	90	340	Ленивые вареники с маслом и	90	335
Чай с сахаром	180	51	Чай с сахаром	180	51	Чай с сахаром	180	51	Чай с сахаром	180	51	Чай с сахаром	180	51
			Печенье	30	90									
ИТОГО за полдник	280	377	ИТОГО за полдник	285	306	ИТОГО за полдник	240	394	ИТОГО за полдник	270	391	ИТОГО за полдник	270	386
Хлеб ржаной	50	71	Хлеб ржаной	50	71	Хлеб ржаной	50	71	Хлеб ржаной	50	71	Хлеб ржаной	50	71
Хлеб пшеничный	50	85	Хлеб пшеничный	50	85	Хлеб пшеничный	50	85	Хлеб пшеничный	50	85	Хлеб пшеничный	50	85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1602	1800	ИТОГО ЗА	1565	1800	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1515	1800	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1525	1800	ИТОГО ЗА	1570	1800

6 день			7 день			8 день			9 день			10 день		
Наименование блюда	Вес	Ккал	Наименование блюда	Вес	Ккал	Наименование блюда	Вес	Ккал	Наименование блюда	Вес	Ккал	Наименование блюда	Вес	Ккал
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом30/5	35	108	Бутерброд с сыром 30/10	40	145	Бутерброд с повидлом 30/10	40	161	Бутерброд с маслом30/5	35	108	Бутерброд с повидлом 30/10	40	161
Каша сборная молочная	200	264	Каша манная	200	192	Каша "Дружба"	200	201	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	Каша пшеничная	200	201
Какао с молоком	180	139	Чай с сахаром	180	51	Кофейный напиток с молоком	180	91	Чай с сахаром	180	51	Какао с молоком	180	139
Печенье	20	90	Конфета	10	37	Конфета	15	52	Печенье	10	40	Печенье	20	80
Итого за завтрак	435	601	Итого за завтрак	430	425	Итого за завтрак	435	505	Итого за завтрак	425	413	Итого за завтрак	440	581
2 завтрак														
Сок	100	70	Сок	100	70	Банан	100	86	Кисломолочный	100	59	Банан	100	86
ОБЕД														
Винегрет	60	86	Салат из моркови с зеленым горошком	50	66	Салат "Зимний"	60	63	Салат из кукурузы	60	59	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	77
Суп рыбный "Лосось"	190	147	Щи из свежей капусты на М/Б	190	294	Суп картофельный с клецками и говядиной	190	182	Свекольник со сметаной 180/10	190	180	Суп картофельный с горохом и гренками190/10	200	185
Макаронные изделия отварные с	140	213	Пюре картофельное	130	152	Греча	135	217	Ленивые голубцы	80	319	Плов из отварной курицы	160	333
Биточки мясные	70	158	Бефстроганов	70	199	Рыба по-польски	70	199	Макаронные изделия отварные с	140	213	Компот из смеси сухофруктов	200	87
Кисель плодово- ягодный	180	113	Компот из смеси сухофруктов	200	87	Компот из смеси сухофруктов	200	87	Кисель плодово- ягодный	200	103			
ИТОГО за обед	640	717	ИТОГО за обед	640	798	ИТОГО за обед	655	748	ИТОГО за обед	670	874	ИТОГО за обед	620	682
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК														
Омлет натуральный	90	204	Оладьи со стуженным молоком 65/15	80	300	Ватрушка с повидлом, творогом	80	253	Запеканка творожно манная со стуж.молоком	90	247	Блины со стуженным молоком 100/15	100	243
Чай с сахаром	180	52	Чай с сахаром	180	51	Чай с сахаром	180	52	Чай с сахаром	180	51	Чай с сахаром	180	52
ИТОГО за полдник	270	256	ИТОГО за полдник	260	351	ИТОГО за полдник	260	305	ИТОГО за полдник	270	298	ИТОГО за полдник	280	295
Хлеб ржаной	50	71	Хлеб ржаной	50	71	Хлеб ржаной	50	71	Хлеб ржаной	50	71	Хлеб ржаной	50	71
Хлеб пшеничный	50	85	Хлеб пшеничный	50	85	Хлеб пшеничный	50	85	Хлеб пшеничный	50	85	Хлеб пшеничный	50	85
Калорийность ВСЕГО за ДЕНЬ (ккал)														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1545	1800	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530	1800	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	1800	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1565	1800	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540	1800