

Утверждаю:
Заведующий
Детским садом №245 ОАО «РЖД»
Н.В. Василенко
« 7 » сентября 20 17 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню
осенне-зимний период
для детей с 3 лет до 7 лет**

Перспективное меню для питания детей с 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение,осенне-зимний период, день 1

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	ЭЦ, ккал
						С	
1	2	3	4	5	6	11	12
Завтрак							
185	каша пшенная молочная	210	4,55	1,31	31,19		155
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	0,11	180
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107
399	сок фруктовый 10-00	150	0,75		19,05	6	79,16
	<i>итого завтрак</i>		15,65	12,95	85,45	7,54	521,16
Обед							
83	Суп с мясными фрикадель.	250	6,63	5,17	15,43	11,2	135
277	гуляш из мяса	80	9,98	8,11	18,11	2,53	145
204	Макаронные изделия отварные	150	6,3	5,2	30,5		194,3
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,64	5,01	5,7	56,28
378	Кисель из смородины черной	180	0,16	0,07	24,15	21,96	97,92
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,6	16,7		87
	<i>Итого обед</i>		27,88	32,79	109,9	41,39	715,5
Полдник							
137	рагу овощное с маслом	155	1,79	9,24	11,17	8,27	
	хлеб пшеничный	40	1,5	1,96	14,8		83,4
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41
	<i>итого полдник</i>		3,41	11,22	36,17	11,1	124,4
Всего за день							
			46,94	56,96	231,52	60,03	1361,06

ивное меню для питания детей с 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение,осенне-зимний пери

г/м/б 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	
						С	ЭЦ, ккал
1	2	3	4	5	6	11	12
<i>Завтрак</i>							
185	Каша пшеничная жидкая	210	4,4	4,06	31,93		182
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	0,11	180
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	1,2	89
399	сок фруктовый 10-00	150	0,75		19,05	6	79,16
	<i>итого завтрак</i>		14,5	14,85	84,68	7,31	530,16
<i>Обед</i>							
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,66	2,8	17,12	8,25	104,5
306	Биточки из кур паровые	80	11,93	12,62	8,09	0,4	194
336	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	25,74	112,6
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,6	16,7		87
372	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	2,32	89
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,81	3,12	5,14	7,2	51,96
	<i>Итого обед</i>		22,74	24,06	82,97	43,91	639,06
<i>Полдник</i>							
466	Сдоба обыкновенная	100	8,44	0,9	29,4	0,75	282
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	1,26	90
	<i>итого полдник</i>		13,66	5,4	36,6	2,01	372
<i>Всего за день</i>							
			50,09	44,31	204,25	53,23	1541,22

ивное меню для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждения,осенне-зимний период

день 3

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	ЭЦ,ккал
						С	
1	2	3	4	5	6	11	12
	Завтрак						
168	Каша рисовая вязкая	210	3,09	4,07	36,98		197
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	0,11	180
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91
397	сок фруктовый 10-00	150	0,75		19,05	6	79,16
	<i>итого завтрак</i>		13,37	14,93	89,78	7,28	547,16
	Обед						
76	Рассольник Ленинградский	250	2,23	15,35	16,22	7,53	122
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	3,8	237
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	3,31	41,76
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,6	16,7		87
376	компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,79	0,36	102
	<i>Итого обед</i>		19,26	28,29	86,96	15	589,76
	Полдник						
213	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28		63
45	винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	6,15	56,8
393	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41
	<i>итого полдник</i>		6,01	8,32	15,54	8,98	160,8
	всего за день		41,8	51,62	193,6	31,26	1297,72

пективное меню для детей с 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение,осенне-зимний период, г *сентябрь 4*

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	ЭЦ,ккал
						С	
1	2	3	4	5	6	11	12
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная овсяная	210	5,39	6,38	32,02		207
3	Бутерброд с маслом	60	3,67	11,32	21,9	0,11	180
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107
399	Сок фруктовый 10-00	150	0,75		19,05	6	79,16
	<i>итого завтрак</i>		13,48	20,89	88,79	7,54	573,16
	Обед						
57	Борщ со свежей капустой	250	1,6	4,83	10,9	10,53	93,75
276	Жаркое по домашнему	220	20,8	5,33	18,5	7,26	205
8	сельдь соленая (порциями)	25	4,25	2,13			36
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,6	16,7		87
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	0,36	102
	<i>Итого обед</i>		31,01	12,91	71,09	18,15	523,75
	Полдник						
215	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	0,15	157
393	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41
	<i>итого полдник</i>		7,64	13,48	11,71	2,98	198
	Всего за день		52,13	47,28	171,59	28,67	1258,91

тивное меню для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение,осенне-зимний перио

день 6

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,ккал	
						С	12
1	2	3	4	5	6	11	12
Завтрак							
	каша пшеничная молочная	210	7,4	4,06	31,93		162
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	0,11	180
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91
399	сок фруктовый 10-00	150	0,75		19,05	6	79,16
	<i>итого завтрак</i>		14,68	14,92	84,73	7,28	532,16
Обед							
63	Борщ с фасолью	250	3,53	5,1	14,52	6,28	118,2
301	Птица тушеная в соусе с томатом	160	19,21	17,93	6,37	0,93	264
313	Гречка отварная (гарнир)	150	8,59	6,09	38,64		243,75
33	Салат из свеклы	60	2,8	5,7	4,27	4,92	79,68
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,6	16,7		87
378	Кисель из ягод	180	0,12	0,012	24,72	1,64	99,72
	<i>Итого обед</i>		28,49	35,432	105,22	13,77	892,35
Полдник							
393	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41
	яблоко	100	0,26	0,17	13,81	4,6	52
449	Оладьи с джемом	130	9,06	8,11	55,77	0,56	332
	<i>итого полдник</i>		9,44	8,3	79,78	7,99	425
	<i>всего за день</i>		52,61	58,64	269,74	29,04	1849,51

ттивное меню для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение,осенне-зимний период,

цель 7

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	ЭЦ,ккал
						С	
1	2	3	4	5	6	11	12
Завтрак							
185	Каша манная жидкая	210	3,18	3,89	22,28		153
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	0,11	180
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	1,2	89
399	Сок фруктовый-10.00	150	0,75		19,05	6	79,16
	итого завтрак		13,28	14,68	79,13	7,31	501,16
Обед							
85	Суп с клецками	250	8,47	8,4	14,32	9,11	167,25
247	Рыба тушенная с овощами	80	10,58	6,76	9,88	0,72	143
315	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,67		200
	огурец соленый(нарезка)	60	0,24	0,02	0,72	3	4,2
376	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	0,36	102
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,6	16,7		87
	Итого обед		27,29	20,1	103,28	13,19	703,45
Полдник							
2375	сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2		130
321	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	18,16	137
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41
	итого полдник		8,68	16,77	30,84	20,99	308
	Всего за день		49,25	51,55	213,25	41,49	1512,61

активное меню для питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение,осенне-зимний период, *г. 2008*

№ реп.	Наименование блюд	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	ЭЦ, ккал
						С	
1	2	3	4	5	6	11	12
Завтрак							
162	Каша молочная овсяная	205	6,86	2,75	31,95		174
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	0,11	180
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107
399	Сок фруктовый-10.00	150	0,75		19,05	6	79,16
	<i>итого завтрак</i>		16,45	14,39	86,21	7,54	540,16
Обед							
58	Борщ с картофелем	250	2,03	5	14,1	8,78	109,75
282	Биточки рубленные с мясом	80	8,38	15,32	13,77	0,12	137
321	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,06	4,8	20,44	18,16	137
378	Кисель из смородины черной	180	0,16	0,07	24,15	21,96	97,92
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,6	16,7		87
53	икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	3,31	42
	<i>Итого обед</i>		17,59	25,79	89,16	49,02	568,67
Полдник							
137	рагу из овощей	150	2,31	12,39	13,03	7,89	172,84
							92
392	чай с сахаром	180	0,18	0,02	12,03	0,03	
	<i>итого полдник</i>		2,49	12,41	25,06	7,92	264,84
	Всего за день		36,53	52,59	200,43	64,48	1373,67

активное меню для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение,осенне-зимний период, г. *м.б. 9*

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	ЭЦ, ккал
						С	
1	2	3	4	5	6	11	12
	Завтрак						
108	Каша гречневая вязкая	210	9,21	11,32	32,79		
3	Бутерброд с сыром	50	3,67	11,32	21,9	0,11	180
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91
399	Сок фруктовый-10.00	150	0,75		19,05	6	79,16
	<i>итого завтрак</i>		13,48	19,01	88,1	7,28	553,16
	Обед						
84	Суп с рыбными фрикадельками	250	5,6	3,05	15,66	11,17	112,2
304	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	1,01	201
22	огурец соленый	60	0,81	3,12	5,14	7,2	51,96
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,6	16,7		87
372	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	2,31	89
	<i>Итого обед</i>		32,13	26,53	94,97	21,69	541,16
	Полдник						
146	котлета из овощей	180	5,25	9,49	20,43	16,36	189
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	1,32		94
10	Горошек зеленый	60	1,78	3,1	5,14	6,6	50,34
393	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41
	<i>итого полдник</i>		10,19	12,67	35,85	25,79	372,34
	Всего за день		55,8	58,21	218,92	54,76	1466,66

тивное меню для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение, осенне-зимний период

день 10

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		ЭЦ, ккал
						С		
1	2	3	4	5	6	11		12
	Завтрак							
185	каша рисовая жидкая	210	3,18	3,89	26,38			153
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	0,11		180
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	1,2		89
399	сок фруктовый 10-00	150	0,75		19,05	6		79,16
	итого завтрак		13,28	14,68	79,13	7,31		501,16
	Обед							
82	Суп с макарон.изделиями	250	6,62	15,17	15,43	11,2		135
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	5,43		206
20	салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,3	17,12		43,7
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	0,36		102
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,6	16,7			87
	Итого обед		21,86	24,39	88,75	34,11		573,7
	Полдник							
235	Пудинг из творога	130	15,14	10,76	24,33	0,19		255
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83		41
	итого полдник		15,26	10,78	34,53	3,02		296
	Всего за день		50,4	49,85	201,41	44,44		1370,86