



Утверждаю:
Заведующий
Детским садом №244 ОАО «РЖД»
Ю.М.Подневич
«09» *августа* 20*10* г.

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню
весенне-летний период
для детей с 3 лет до 7 лет

Перспективное меню для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждения, день 3

№ реп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки			Жиры			Углеводы			Витамины		Эл, ккал
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	Завтрак													
168	Каша гречневая молочная	210	6,21	5,28	32,79								203	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62								136	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36					1,17			91	
399	Сок 10-00	150	0,75		19,05					6			79,16	
	<i>итого завтрак</i>		12,26	15,24	80,82					7,17			509,16	
	Обед													
76	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,11	16,59					7,53			122	
	Биточки рыбные	80	10,64	3,76	6,47					0,34			107	
20	Салат из белокоч.капусты	60	0,84	3,04	5,4					19,47			52,44	
357	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,76	2,39					0,69			27,69	
321	Пюре картофельное(гарнир)	150	3,06	4,8	20,44					18,16			137	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04								104,4	
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49					1,55			87,84	
	<i>Итого обед</i>		17,68	19,39	69,99					28,89			473,68	
	Полдник													
	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93					0,19			224	
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2					2,83			41	
	Молоко стущенное	35	1,9	1,07	11,8					1,22			64,75	
	<i>итого полдник</i>		16,75	11,03	40,93					4,24			329,75	
	Всего за день		47,63	45,66	191,48					27,43			1658,6	

Перспективное меню для детей с 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение, день 4

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		ЭЦ, ккал
							С	
1	2	3	4	5	6	11	12	
	Завтрак							
168	Каша геркулесовая молочная	210	5,39	6,38	32,02			207
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	0,11		180
394	Чай с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43		107
	Сок 10-00	100	0,4		10,3	5		46
	<i>итого завтрак</i>		16,14	18,02	77,53	6,54		540
	Обед							
82	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	8,25		104,75
336	Капуста тушеная (гарнир)	150	2,77	4,83	0,85	25,74		112,65
286	Тефтели мясная	80	11,87	12,91	14,9	1,13		223
356	Соус сметанный с луком	80	1,3	4,7	5,63	1,02		70
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04			104,4
378	Кисель из ягод	180	0,16	0,07	24,99	21,96		97,92
	<i>Итого обед</i>		22,75	26,07	83,55	58,1		712,72
	Полдник							
313	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64			243,75
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	2,46		102
	Кондитерское изделие	30	2,25	5,1	20,4			138
	<i>итого полдник</i>		16,33	16,07	68,11	2,46		483,75
	Всего за день		54,77	60,16	224,69	67,1		1711,27

Перспективное меню для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение, день 6

№ реп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С		ЭЦ, ккал
						11	12	
1	2	3	4	5	6	11	12	
	Завтрак							
168	Каша пшеничная молочная	210	5,43	4,23	38,27			213
	Кондитерское изделие	30	1,5	7,5	19,5			18
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	1,2		89
399	Сок 10-00	150	0,75		19,05	6		79
	<i>итого завтрак</i>		10,35	14,07	72,08	7,2		399
	Обед							
83	Суп с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	11,2		135
	Птица тушённая в соусе с томатом	160	19,88	5,41	5,62	0,54		151
314	Каша гречневая (гарнир)	150	4,58	5	20,52			145,5
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	6,6		50,16
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04			104,4
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	0,36		101,7
	<i>Итого обед</i>		37,23	19,44	90,36	18,7		687,76
	Полдник							
317	Рожки отварные	150	5,6	4,3	27,12			168
9	Колбаса отварная	60	7,68	13,32	0,9			154,5
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83		41
	Конфета	16						
	<i>итого полдник</i>		13,4	17,64	38,22	2,83		363,5
	<i>всего за день</i>		60,98	51,15	200,66	28,73		1680,26

Перспективное меню для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение, день 9

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г			Жиры	Углеводы	Витамины		ЭЦ, ккал
		3	4	5			С	12	
1	2	3	4	5	6	11	12		
	Завтрак								
168	Каша гречневая молочная	210	6,21	5,28	32,79			203	
3	Бутерброд с сыром	60	4,73	6,88	14,56	0,11		139	
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	1,2		89	
	Сок 10-00	100	0,4	0,4	9,8	10		46	
	<i>итого завтрак</i>		14,01	14,9	71,46	11,31		477	
	Обед								
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,32	9,1		167,25	
137	Рагу из овощей с мясом	220	14,12	9,04	20,26	20,03		219	
375	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04			104,4	
	Компот из ягод	180	0,14	0,14	21,78	1,55		89	
	<i>Итого обед</i>		26,82	18,3	76,4	30,68		579,65	
	Полдник								
110	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	0,49		156,25	
	Икра кабачковая	40	0,4	1,6	3,04			32	
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83		41	
	Кондитерское изделие	30	1,8	4,5	15,9			112,8	
	<i>итого полдник</i>		9,84	19,58	30,65	2,98		342,8	
	Всего за день		44,58	47,07	185,24	39,12		1688,62	

Перспективное меню для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение, день 10

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		Э.ккал
						С		
1	2	3	4	5	6	11		12
	Завтрак							
168	Каша пшеничная молочная	210	5,67	5,28	37,44			220
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62			136
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43		107
401	Кисломолочный продукт 10-00	180	5,22	4,5	7,56	0,54		92
	<i>итого завтрак</i>		17,01	20,52	75,44	1,97		555
	Обед							
82	Суп с макарон. изделиями и яйцом	250	2,51	2,79	17	8,25		104,75
294	Запеканка из печени с рисом	185	22,47	9,14	24,73	10,45		271
21	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	5,58		59,58
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	1,55		87,84
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04			104,4
354	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,7			22,23
	<i>Итого обед</i>		31,23	22,3	89,78	25,83		649,8
	Полдник							
466	Сдоба обыкновенная	90	7	4,25	47,07			253,8
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83		41
	<i>итого полдник</i>		7,12	4,27	57,27	2,83		294,8
	Всего за день		60,32	47,09	218,59	31,48		1675,85