

МЕНЮ

10-ти дневное для детей дошкольного возраста
на 2022-2023гг (САНПИН 2.3/2.4.3590-20)

Возраст :3-7 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
	<u>Понедельник, 1 неделя</u>					
	Завтрак					
221	Каша манная	200	9,7	12,9	35,3	308
15	Бутерброд с маслом/батон	10/30	2	8,6	10,3	94
694	Кофейный напиток (без/мол)	200	2,4	1,8	25	124
	Итого:	440	14	23,3	70,6	526
	2й завтрак					
Пром	Печенье	40	3	4,8	3	167
	Итого:	40	3	4,8	3	167
	Обед					
77	Икра кабачковая	60	1	4,5	-	48
54-3з	(Огурец свежий)*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
135	Суп овощной	200	1,7	3,5	10	79,2
469	Котлета рубленая (говяд)	80	8,7	5,5	10,5	150
297	Каша гречневая	130	11,8	8,2	48	270
54-23	Кисель из фруктов	200	0,2	0,2	25,4	100
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	780	27,5	22,6	117,4	760
	Полдник					
Пром	Батон нарезной	20	3,7	6,6	30,4	197
Пром	Кефир	200	0,2	-	14	56
	Итого	220	3,9	6,6	44,4	253
	Ужин					
22	Зеленый горошек	60	11,5	0,5	26,7	152
340	Омлет натуральный	130	11	9	2,3	120
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	11	52,2
	Итого :	410	16,1	14,5	53,5	380,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1890	64,5	61,8	288,9	2086,5

	Вторник , 1 неделя					
	завтрак					
161	Суп молочный вермишелевый	200	5,6	5	19,7	212
15	Бутерброд с сыром /батон	15/30	3,6	4,8	10,3	94,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,2	59
	Итого:	445	9,4	9,8	45,2	365,2
	2й завтрак					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого:	200	0,4	-	9,8	42
	Обед					
50	Салат из свеклы с маслом	60	0,6	2,5	3,8	38
54-3з	(Огурец свежий)*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
124	Щи из св. кап. с картофелем	200	2	3,6	9,2	78
403	Плов (из мяса цыплят)	200	18	17	31	227
638	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	770	25,2	23,8	87,3	536,9
	Полдник					
Пром	Батон нарезной	30	3,7	6,6	30,4	197
Пром	Кефир	200	5,5	5	9,3	114
	Итого	230	9,2	11,6	43,3	311
	Ужин					
Акт	Рыба запеченная	80	15	9	4	184,5
160	Картофель тушеный	200	5,4	11	27,4	238
694	Какао с молоком	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	11	52,2
	Итого:	500	14,2	16,5	40,7	530,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	2145	58,4	61,7	226,3	1785,8

	<u>Среда, 1 неделя</u>					
	<u>завтрак</u>					
54-16к	Каша молочная « Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
15	Бутерброд с маслом/ батон	10/30	2	8,6	10,31	114,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	440	7,2	14,4	48,4	339,3
	2й завтрак					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого:	200	0,4	-	9,8	42
	Обед					
528	Пюре морковное	60	0,8	3,6	3,3	51
54-3з	(Помидор свежий)*	60	0,6	0,1	2,2	11
139	Суп гороховый	200	4,8	2,2	17,8	106,4
54/10м	Капуста тушен с мясом (говяд)	180	10,4	9,7	12	179
Пром	Кисель из фруктов	200	0,2	0,2	25,4	100
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	750	20,4	16,4	82,7	551,8
	Полдник					
Пром	Вафли	20	1,1	1,3	6,9	42
пром	Кефир	200	3,1	3,2	19	114
	Итого	220	4,2	4,5	25,9	156
	Ужин					
42	Сырники творожные со сметан.	150/20	8,4	7,3	30,4	322
694	Кофейный напиток с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого :	370	8,6	7,3	44,4	378
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1980	40,8	42,6	211,2	1667,1

	Четверг , 1 неделя					
	Завтрак					
366	Творожная запекан/ смет.	150/30	8,3	10,2	37,6	274,9
15	Бутерброд с маслом /батон	10/30	2	8,6	10,3	114,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	420	10,5	18,8	61,9	445,3
	2 й завтрак					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого:	200	0,4	-	9,8	42
	Обед					
	Салат из кукурузы с луком	60	3,4	0,1	8	45,4
110	Борщ из св кап. с карт /смет.	200/10	1,6	4,2	10,5	84,8
487	Цыплята отварные	80	20	8,3	-	164
297	Каша пшенная	130	3,7	4,8	36,5	203,5
тк	Лимонный напиток	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	730	32,5	18	91	658,1
	Полдник					
Пром	Батон нарезной	30	3,7	6,6	30,4	197
Пром	Кефир	200	0,2	-	14	56
	Итого	230	3,9	6	44,4	253
	Ужин					
71	Винегрет овощной	60	1,5	3,4	6,7	62,6
54-3з	(Огурец свежий)*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
297	Рис отварной	130	3,1	5,2	26,2	160
686	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	15,2	59
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	11	52,2
	Итого :	477	7,1	17,9	60,6	342,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	2057	54,4	60,7	267,7	1740,7

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
161	Суп молочный с греч. крупой	200	5,7	6,6	19	160
Пром	Батон нарезной	30	3,7	6,6	30,4	197
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	430	9,6	13,2	63,4	413
	2й завтрак					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого	200	0,4	-	9,8	42
	Обед					
137	Икра морковная	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3з	(Помидор свежий)*	60	0,6	0,1	2,2	11
85	Свекольник / со сметаной	200/10	2,1	4,6	13,1	102
309	Рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,8	4,9	81,4
520	Картофельное пюре	130	3	6,1	14,3	129
638	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	790	18,3	21,3	76,3	565,3
	Полдник					
пром	Батон нарезной	30	3	10	30	240
Пром	Кефир	200	5,5	5	9,3	114
		230	8,5	15	39,3	354
	Ужин					
131	Яйцо вареное	1шт	12,7	11,5	0,7	157
210	Капуста тушеная	150	2,7	4,8	6,6	108
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	11	52,2
	Итого :	410	17,4	16,6	32,3	373,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	2150	54,2	66,1	221,1	1747,5

	<u>Понедельник , 2 неделя</u>					
	Завтрак					
267	Плов с изюмом	200	6,6	3	27,8	163,5
15	Бутерброд с сыром/ батон	15/30	3,6	4,8	10,3	94,2
694	Кофейный напиток	200	2,8	4	24,3	152
	Итого:	440	13	11,8	62,4	409,7
	2й завтрак					
Пром	Конфета «Боярушка»	1шт /38	4,7	11,4	22,8	205
	Итого:	38	4,7	11,4	22,8	205
	Обед					
Пром	Икра кабачковая	60	0,8	3,1	3,6	45,3
140	Суп картоф. с вермишелью	200	2	3,2	12,5	88
462	Тефтели (б/ соуса) (говяд)	80	14	9,2	11,3	186
520	Картофельное пюре	130	3,7	4,8	36,5	203,5
638	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	720	24,6	20,9	105,7	708,2
	Полдник					
Пром	Батон нарезной	30	3,7	6,6	30,4	197
Пром	Кефир	200	0,2	-	14	56
		230	3,9	6,6	44,4	253
	Ужин					
359	Сырники творожные/сметан.	150/15	10	8	12	220
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	365	10,2	8	26	276
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1793	56,4	58,7	261,3	1851,9

	Вторник , 2 неделя					
	завтрак					
173	Каша геркулесовая молочная	200	8,2	13,3	37	289
15	Бутерброд с сыром /батон	15/30	3,6	4,8	10,3	94,2
686	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	15,2	59
	Итого:	452	12	18,1	62,5	442,2
	2й завтрак					
Гост	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого :	200	0,4	-	9,8	42
	Обед					
50	Салат из свеклы	60	0,6	2,5	3,8	38
54-3з	(Огурец свежий)*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
124	Щи из св. кап. с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	84
487	Цыплята отварные	80	20	8,3	-	164
332	Макаронные изд. отварные	130	5,2	3,7	24,6	166,5
638	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	680	32,3	19,4	75,7	621,4
	Полдник					
Ттк	Ватрушка с творогом	90	5,7	14	25	246
Пром	Кефир	200	0,2	0,2	25,4	100
	Итого	290	5,9	14,2	50,4	346
	Ужин					
216	Картофель тушеный	150	4	8,8	20,5	179
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	11	52,2
	Итого:	370	6	9,1	45,5	287,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1992	56,6	60,8	243,9	1738,8

	<u>Среда, 2 неделя</u>					
	Завтрак					
333	Макар изд. отварные/с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9
694	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого:	400	15,1	12,7	50,7	377,3
	2й завтрак					
Гост	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого	200	0,4	-	9,8	42
	Обед					
77	Икра кабачковая	60	0,5	5,8	5,5	78
138	Суп пшеничный	200	2,8	4,1	12,9	102
430	Запеканка карт с мясом (гов)	150	17,7	17	46	404
638	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	26	100
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	660	23,8	18,9	112,4	707,9
	Полдник					
110	Булочка дорожная	60	5	3	22	215
Пром	Кефир	200	5,5	5	9,3	114
	Итого:	260	10,5	8	31,3	329
	Ужин					
284	Омлет натуральный	80	7,3	12,4	1,4	149
210	Капуста тушеная	50	1	1,8	5,3	40
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	11	52,2
	Итого:	350	10,3	14,5	31,7	297,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1870	60,1	54,1	235,9	1753,4

	Четверг , 2 неделя					
	завтрак					
221	Каша манная молочная	200	9,7	17,9	55,3	408
15	Бутерброд с маслом /батон	10/30	2	8,6	10,3	114,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	440	11,9	26,5	79,6	578,4
	2й завтрак					
Гост	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	18,4	79,6
	Итого:	200	1,1	0,2	18,4	79,6
	Обед					
	Салат из кукурузы с луком	60	2,3	0,1	5,4	30,3
110	Борщ из св кап. с картофелем	200	1,6	4,2	10,5	84,8
294	Жаркое по – домашнему (гов)	200	14,1	15	25,3	288
685	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	710	21,8	19,9	77,2	563,5
	Полдник					
Пром	Батон нарезной	30	3,7	6,6	30,4	197
Пром	Кефир	200	0,2	-	14	56
	Итого	230	3,9	6,6	44,4	253
	Ужин					
297	Каша гречневая с маслом	150	8,8	6	48	270
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
	Итого:	350	9	6	62	326
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1930	47,7	59,2	281,6	1800,5

	<u>Пятница , 2 неделя</u>					
	<u>завтрак</u>					
161	Суп молоч. вермишелевый	200	10,5	13,5	48	355
15	Бутерброд с /сыром /батон	15/30	3,6	4,8	10,3	94,2
693	Кофейный напиток (без/мол)	200	2,4	1,8	35	168
	Итого:	445	16,5	20,1	93,3	617,2
	2й завтрак					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого:	200	0,4	-	9,8	42
	Обед					
71	Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-3з	(Помидор свежий)*	60	0,6	0,1	2,2	11
136	Суп гороховый	200	4,8	2,2	17,8	106,4
309	Рыба тушеная с овощами	80	7,4	4	4,1	75
297	Рис отварной	130	3,1	5,2	26,2	159
638	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,6	0,6	22	104,4
	Итого:	780	20,3	17,7	77,7	578,9
	Полдник					
726	Блины с маслом/сахаром	90/10	3	4,8	3	167
Пром	Молоко	200	5,8	6,6	9,9	120
	Итого:	300	8,8	11,4	12,9	287
	Ужин					
131	Яйцо вареное	1шт	12,7	11,5	0,7	157
224	Рагу овощное	150	4,5	8	19	177
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	11	52,2
	Итого:	410	19,2	19,8	44,7	422,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	2135	65,2	69	238,4	1947,3

Разработчик :

Бублик В.М.

