

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

_____ Г.В.Преснякова

31.08.2023г.

Перспективное меню

10-тидневное меню

2023-2024 учебный год

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на понедельник (первая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
Каша вяз. манная молочная	150	5.23	7.35	17.43	156.81	168.56	0.31	0.07	0.21	0.98	Каша вяз. манная молоч	200	7.68	8.71	27.41	219.13	225.54	0.50	0.10	0.28	1.30	
масло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	Масло порционно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
Сыр порционно	10	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00	Сыр порционно	15	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.00	0.01	0.00	
коф. напиток с молоком	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.10	0.03	0.11	0.98	коф. напиток с молоком	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.50	0.12	0.04	0.14	1.17	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак											2-й завтрак											
Св. фр. Яблоко	150	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00	Св. фр. Яблоко	200	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00	
обед											обед											
Салат из свеклы, лука с растит маслом	40	0.49	3.03	2.62	39.62	12.43	0.45	0.01	0.01	3.25	Салат из свеклы, лука с растит маслом	60	0.73	5.05	3.92	63.86	18.53	0.67	0.01	0.02	4.85	
Рассольник Ленинг. Со смет на м\б	150\8	1.61	4.35	7.19	82.04	34.37	0.90	0.04	0.05	5.03	Рассольник ленинг.со смет. На м\б	250\10	2.43	5.48	11.79	118.32	48.47	1.49	0.07	0.07	8.43	
Гуляш	30/30	15.51	12.58	1.89	197.88	32.27	1.51	0.06	0.19	0.79	Гуляш	45/45	17.78	14.96	2.28	233.31	36.75	1.73	0.07	0.22	0.90	
Пюре гороховое	130	2.03	3.49	10.66	86.14	29.58	0.82	0.06	0.06	8.71	Пюре гороховое	150	2.33	3.99	12.26	98.87	34.18	0.94	0.07	0.07	10.13	
компот из сух/фрукто	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26		
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00	
полдник											полдник											
Булочка домашняя	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08	Булочка домашняя	70	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11	
Молоко кипяченое	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20	Молоко кипяченое	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43	
итога за весь день		45.96	39.78	181.43	1285.69	735.41	11.06	0.57	3.95	14.53	итога за весь день		62.58	52.15	243.22	1712.52	984.84	14.45	0.83	5.76	19.61	

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на вторник (первая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
Каша вяз. Кукурузная молочная	150	5.23	7.35	17.43	156.81	168.56	0.31	0.07	0.21	0.98	Каша вяз. манная молоч	200	7.68	8.71	27.41	219.13	225.54	0.50	0.10	0.28	1.30	
повидло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	повидло порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
Чай с сах	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	Чай с сах	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак											2-й завтрак											
апельсин	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	апельсин	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	
обед											обед											
С-т из свеж капусты, моркови с растит мм	40	0.49	3.03	2.62	39.62	12.43	0.45	0.01	0.01	3.25	С-т из свеж капусты, моркови с растит мм	60	0.73	5.05	3.92	63.86	18.53	0.67	0.01	0.02	4.85	
Суп картоф.с макор.издел	170	7.23	2.70	10.47	97.22	24.22	0.89	0.11	0.07	4.90	Супкарт.с макор.издел	250	11.27	3.69	13.85	136.75	36.99	1.28	0.15	0.11	6.61	
Биточки мясные, подлива	65/20	14.17	13.56	7.82	223.91	18.02	2.35	0.10	0.13	0.00	Биточки мясные, подлива	75/20	15.93	15.70	8.80	255.76	20.51	2.64	0.11	0.15	0.00	
Каша рисовая	120	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60	Каша рисовая	150	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60	
Напиток из шиповника	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	Напиток из шиповника	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00	
полдник											полдник											
печенье	50	1.50	2.36	7.01	26.64	0.23	0.02	0.00	0.18	0.00	печенье	50	4.59	7.08	10.02	38.04	0.33	0.03	0.00	0.00	0.18	
к.м. продукция	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.00	0.15	0.05	0.23	0.90	к.м. продукция снежок	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.00	0.20	0.06	0.30	1.20	
итого за весь день		45.96	39.78	181.43	1285.69	735.41	11.06	0.57	3.95	14.53	итого за весь день		62.58	52.15	243.22	1712.52	984.84	14.45	0.83	5.76	19.61	

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет) на среду (первая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С
завтрак											завтрак										
Каша гречневая молочная	100	4.66	6.98	16.88	147.62	157.73	0.25	0.05	0.16	1.69	каша гречневая молочная	150	7.28	8.71	27.16	219.13	225.7	0.50	0.07	0.21	2.21
масло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	Масло порционно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11
сыр порционно	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	сыр порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11
какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20	какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00
2-й завтрак											2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0.80	0.60	20.60	94.00	38.0	4.60	0.04	0.06	10.00	Сок фруктовый	200	0.80	0.60	20.60	94.60	38.00	4.60	0.04	0.06	10.00
обед											обед										
Салат из лука, кукурузы консервир с растит мм	45	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15	Салат из лука, кукурузы консервир с растит мм	60	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.35
Борщ из св.кап со смет с м\б	150/15	1.44	2.12	7.54	62.28	9.08	0.48	0.05	0.04	3.45	Борщ из св.кап. Со смет на м\б\мяс	250/ 15	2.33	3.37	12.38	101.15	14.85	0.78	0.08	0.06	5.75
Запеканка картофельно-мясная	180	14.85	14.97	4.40	230.84	92.36	1.55	0.00	0.07	0.00	Запеканка картофельно-мясная	200	16.96	17.37	5.23	267.48	107.71	1.79	0.00	0.08	0.00
Напиток из кураги	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	Напиток Из кураги	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	0.02	0.00
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00
полдник											полдник										
Коржик молочный	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08	Коржик молочный	70	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11
Кисель	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17	Кисель	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.04	0.14	1.17
итого за весь день		45.96	39.78	181.43	1285.69	735.41	11.06	0.57	3.95	14.53	итого за весь день		62.58	52.15	243.22	1712.52	984.84	14.45	0.83	5.76	19.61

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет) на четверг (первая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
Каша вязка.мол геркулес	150	5.63	7.36	24.31	184.9 5	158.0 5	0.4 7	0.0 8	0.1 7	1.69	Каша вязкая мол. "геркулес	200	7.22	8.48	30.54	226.0 5	206.0 7	0.59	0.10	0.2 2	2.21	
сыр порционно	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	сыр порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
Чай с молоком	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.0 0	0.1 5	0.0 5	0.2 3	0.90	Чай с молоком	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.0 0	0.20	0.0 6	0.3 0	1.20	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.0 3	0.0 1	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00	
2-й завтрак											2-й завтрак											
апельсин	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.8 0	0.0 2	0.0 2	4.00	апельсин	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.0 2	0.0 2	4.00	
обед											обед											
Морковь тертая с сахаром курагой и растит мм	40	0.26	3.06	3.04	40.49	15.26	0.36	0.01	0.01	9.50	Морковь тертая с сахаром курагой и растит мм	60	0.37	4.11	5.28	58.53	20.57	0.67	0.01	0.01	12.80	
суп «Уха» из рыбных консервов	170	1.56	1.63	11.51	67.37	9.10	0.5 5	0.0 6	0.0 3	4.45	суп «Уха» из рыбных консервов	200	2.56	2.48	18.92	108.86	14.9 2	0.90	0.10	0.05	7.25	
тефтеля куриная, подлива	70	10.3 4	2.76	1.57	64.42	32.52	0.5 7	0.05	0.07	0.62	тефтеля куриная, подлива	80	11.89	3.84	2.07	81.04	38.74	0.67	0.06	0. 8	0.83	
макароны отварные	160	3.93	4.72	20.88	143.59	4.72	0.55	0.04	0.00	0.00	макароны отварные	180	4.91	5.55	26.09	176.55	5.83	0.68	0.05	0.00	0.00	
Напиток из изюма с черносливом	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.0 0	0.0 0	0.20	Напиток из изюма с черносливом	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.0 0	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00	хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.0 6	0.0 2	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.0 5	0.0 2	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.0 7	0.0 3	0.00	
полдник											полдник											
Ватрушка с творогом	60	3.24	6.05	26.80	186.80	82.49	0.56	0.0 5	0.1 4	0.08	ватрушка с творогом	70	4.07	7.01	32.81	225.40	109.9 4	0.73	0.0 7	0.1 8	0.11	
коф. напиток с молоком	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.1 0	0.0 3	0.1 1	0.98	коф. напиток с молоком	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.5 0	0.12	0.0 4	0.1 4	1.17	
итого за весь день		45.96	39.7 8	181.43	1285.6 9	735.41	11.06	0.57	3.95	14.53	итого за весь день		62.58	52.1 5	243.22	1712.5 2	984.8 4	14.45	0.8 3	5.76	19.6 1	

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на пятницу (первая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
каша вяз. молочная «дружба»	150	4.68	7.03	20.84	164.10	155.35	0.15	0.05	0.17	1.69	Каша вяз. молочная «дружба»	200	6.14	8.08	27.29	204.93	202.81	0.19	0.06	0.22	2.21	
масло порционнно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.0 0	3.0 0	0.07	Масло порционнно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.0 0	0.15	0.0 1	4.5 0	0.11	
повидло порционнно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	повидло порционнно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
чай с сахаром и лимоном	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108, 23	0.11	0.04	0.14	2.17	чай с сахаром и лимоном	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.04	0.14	2.17	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.0 3	0.0 1	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00	
2-й завтрак											2-й завтрак											
к.м.продукция снежок	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.0 0	0.15	0.0 5	0.2 3	0.90	к.м.продукция снежок	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.0 0	0.20	0.0 6	0.3 0	1.20	
обед											обед											
Салат "степной»	40	0.26	3.06	3.04	40.49	15.26	0.36	0.01	0.01	9.50	Салат "степной»	60	0.37	4.11	5.28	58.53	20.57	0.67	0.01	0.01	12.80	
Суп любительский сборный	150	1.34	4.34	4.78	66.44	34.56	0.55	0.03	0.04	7.68	Суп любительский сборный	250	1.97	5.45	7.66	92.01	48.68	0.89	0.05	0.06	12.78	
Гуляш	30/30	15.51	12.58	1.89	197.88	32.27	1.51	0.06	0.19	0.79	Гуляш	45/45	17.78	14.96	2.28	233.31	36.75	1.73	0.07	0.22	0.90	
Гречка отварная	120	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.0 2	0.0 2	3.60	Гречка отварная	150	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.0 2	0.0 2	3.60	
Напиток из шиповника	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.0 0	0.0 0	0.20	Напиток из шиповника	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.0 0	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00	хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.0 5	0.0 2	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.0 7	0.0 3	0.00	
полдник											полдник											
Запеканка творожно-крупяная	90/15	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08	Запеканка творожно-крупяная	140/25	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11	
Чай с молоком	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.0 2	0.0 2	4.00	Чай с молоком	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.0 2	0.0 2	4.00	
итого за весь день		45.96	39.7 8	181.43	1285.6 9	735.41	11.06	0.5 7	3.9 5	14.53	итого за весь день		62.58	52.1 5	243.22	1712.5 2	984.8 4	14.45	0.8 3	5.76	19.6 1	

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет) на понедельник (вторая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	углевод ы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак											завтрак										
Каша вяз.ячневая	150	4.48	4.81	19.80	141.05	8.23	2.37	0.1 1	0.0 6	0.00	Каша вяз. Ячневая.мол	200	5.73	5.87	25.29	177.71	10.43	3.03	0.1 4	0.0 8	0.00
масло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.0 0	3.0 0	0.07	Масло порционно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.0 0	0.15	0.0 1	4.5 0	0.11
Сыр порционно	10	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.0 0	0.0 1	0.00	Сыр порционно	15	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.0 0	0.0 1	0.00
коф. напиток с молоком	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.1 0	0.0 3	0.1 1	0.98	коф. напиток с молоком	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.5 0	0.12	0.0 4	0.1 4	1.17
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.0 3	0.0 1	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00
2-й завтрак											2-й завтрак										
сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.0 2	0.0 2	4.00
обед											обед										
Салат из зел.горошка с луком и растит мм	45	0.64	3.08	3.66	44.89	13.66	0.4 0	0.0 2	0.0 2	6.60	Сала из зел.горошка с луком и растит мм	60	0.95	4.61	5.48	67.34	20.4 9	0.60	0.04	0.03	9.90
Свекольник со сметаной на м/б	170\8	1.83	3.73	12.06	88.17	25.92	0.70	0.07	0.05	6.97	Свекольник со сметаной на м/б	200\10	2.95	5.98	19.61	142.43	41.71	1.15	0.11	0.09	11.64
Плов из мяса курицы	160	12.69	4.25	1.30	92.70	36.42	0.75	0.09	0.09	1.45	Плов из мяса курицы	200	14.45	5.23	1.30	108.57	40.98	0.84	0.10	0.10	1.49
Лимонный (цитрусовый) напиток	150	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60	Лимонный (цитрусовый) напиток	200	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00	хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.0 6	0.0 2	0.00
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.0 5	0.0 2	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.0 7	0.0 3	0.00
полдник											полдник										
печенье	50	1.50	2.36	7.01	26.64	0.23	0.02	0.00	0.18	0.00	печенье	50	4.59	7.08	10.02	38.04	0.33	0.03	0.00	0.00	0.18
К.м. продукция «ряженка»	100	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	К.м продукция «ряженка»	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00
итого за весь день		45.96	39.7 8	181.43	1285.6 9	735.41	11.06	0.57	3.95	14.53	итого за весь день		62.58	52.15	243.22	1712.52	984.8 4	14.45	0.83	5.76	19.6 1

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на вторник (вторая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
Каша вяз. молочная пшеничная	150	4.88	7.06	20.40	163.36	157.11	0.55	0.05	0.17	1.69	каша вяз. молочная пшеничная	200	6.40	8.12	26.70	203.94	205.16	0.73	0.07	0.22	2.21	
масло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	Масло порционно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
повидло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	Повидло порционно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
Чай с сах	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	Чай с сах	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак											2-й завтрак											
апельсин	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	апельсин	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	
обед											обед											
Салат свеклы из зел.горошка с луком	45	0.64	3.08	3.66	44.89	13.66	0.40	0.02	0.02	6.60	Салат из свеклы зел.горошка с луком	60	0.95	4.61	5.48	67.34	20.49	0.60	0.04	0.03	9.90	
суп гороховый с гречками на м/б	150\10	4.53	4.05	10.27	93.44	12.27	1.09	0.09	0.08	12.27	суп гороховый с гречками на м/б	250\10	5.39	5.58	17.04	137.60	18.66	1.48	0.14	0.11	20.35	
Рагу овощное	150	2.94	4.62	11.16	120.65	43.29	0.85	0.12	0.11	4.44	Рагу овощное	180	3.38	5.48	12.88	140.47	49.36	0.98	0.14	0.12	5.13	
Котлета куриная	70	10.34	2.76	1.57	64.42	32.52	0.57	0.05	0.07	0.62	Котлета куриная	80	11.89	3.84	2.07	81.04	38.74	0.67	0.06	0.08	0.83	
Компот из сух/фрукт	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	компот из сух/фр	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00	
полдник											полдник											
печенье	50	1.50	2.36	7.01	26.64	0.23	0.02	0.00	0.18	0.00	печенье	50	4.59	7.08	10.02	38.04	0.33	0.03	0.00	0.00	0.18	
Кисель с нутриентами	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17	Кисель с нутриентами	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.04	0.14	1.17	
итого за весь день		45.96	39.78	181.43	1285.69	735.41	11.06	0.57	3.95	14.53	итого за весь день		62.58	52.15	243.22	1712.52	984.84	14.45	0.83	5.76	19.61	

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет) на среду (вторая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
Каша вяз. рисовая молочная	120	4.48	4.81	19.80	141.05	8.23	2.37	0.11	0.06	0.00	Каша вяз. рисовая молочная	200	5.73	5.87	25.29	177.71	10.43	3.03	0.14	0.08	0.00	
масло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.0 0	3.0 0	0.07	Масло порционно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.0 0	0.15	0.01	4.5 0	0.11	
какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20	какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак											2-й завтрак											
Сок фруктовый	100	0.80	0.60	20.60	94.00	38.0	4.60	0.04	0.06	10.00	Сок фруктовый	200	0.80	0.60	20.60	94.60	38.00	4.60	0.04	0.06	10.00	
обед											обед											
С-т карт с сол огурцом и растит мм	45	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15	С-т карт с сол огурцом	60	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.35	
Щи из св.капусты со сметаной на к/б	1200/8	8.02	3.50	9.77	105.72	22.09	0.78	0.06	0.10	4.60	Щи из св.капусты со сметаной на к/б	250/10	13.29	5.59	16.26	173.46	36.50	1.29	0.10	0.17	7.65	
Жаркое по домашнему с курицей	180	14.85	14.97	4.40	230.84	92.36	1.55	0.0 0	0.0 7	0.00	Жаркое по домашнему с курицей	200	16.96	17.37	5.23	267.48	107.71	1.79	0.00	0.08	0.00	
Компот из кураги с лимоном	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.6 3	0.0 0	0.0 0	0.20	Компот из кураги с лимоном	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.0 0	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00	хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.0 6	0.0 2	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.0 5	0.0 2	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.0 7	0.0 3	0.00	
полдник											полдник											
Запеканка из макаронных изд с тертым сыром	160	12.69	4.25	1.30	92.70	36.42	0.75	0.09	0.09	1.45	Запеканка из макаронных изд с тертым сыром	200	14.45	5.23	1.30	108.57	40.98	0.84	0.10	0.10	1.49	
Чай с сахаром	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.0 2	0.0 2	4.00	Чай с сахаром	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.0 2	0.0 2	4.00	
итого за весь день		45.96	39.7 8	181.43	1285.6 9	735.41	11.06	0.5 7	3.9 5	14.53	итого за весь день		62.58	52.1 5	243.22	1712.5 2	984.8 4	14.45	0.8 3	5.76	19.6 1	

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет) на четверг (вторая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
Суп молочный с мак.издел	120	5.35	7.37	19.74	165.4 4	158.14	0.55	0.0 9	0.17	1.69	Суп молочный с мак.издел	200	7.03	8.54	25.82	206.71	206.5 4	0.73	0.1 1	0.2 2	2.21	
масло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.0 0	3.0 0	0.07	Масло порционно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.0 0	0.15	0.01	4.5 0	0.11	
сыр порционно	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	сыр порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
Чай с сах	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.0 2	0.0 2	4.00	Чай с сах	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.0 2	0.0 2	4.00	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.0 3	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00	
2-й завтрак											2-й завтрак											
к.м.продукция снежок	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.0 0	0.15	0.0 5	0.2 3	0.90	к.м.продукция снежок	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.0 0	0.20	0.0 6	0.3 0	1.20	
обед											обед											
с-т из свежих овощей с растит мм	30	0.59	2.06	6.20	44.61	16.21	0.61	0.01	0.02	3.30	с-т из свежих овощей с растит мм	50	0.88	3.08	9.02	65.81	24.10	0.91	0.02	0.03	5.00	
Суп крестьянский перловый	150	1.34	4.34	4.78	66.44	34.56	0.55	0.03	0.04	7.68	Суп крестьянский перловый	250	1.97	5.45	7.66	92.01	48.68	0.89	0.05	0.06	12.78	
Запеканка рыбно(мясо)- крупяная, подлива	70/110	13.61	12.29	21.10	252.39	17.61	1.87	0.0 4	0.0 9	0.00	Запеканка рыбно(мясо)- крупяная,	80/130	17.19	16.01	26.33	321.56	22.07	2.36	0.0 5	0.1 2	0.00	
Компот из изюма и кураги	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.0 0	0.0 0	0.20	Компот из изюма и кураги	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.0 0	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00	хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.0 6	0.0 2	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.0 5	0.0 2	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.0 7	0.0 3	0.00	
полдник											полдник											
Плошка с сахаром	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.5 6	0.0 5	0.1 4	0.08	Булочка домашняя	70	11.85	8.51	19.43	216.29	109.9 4	0.73	0.0 7	0.1 8	0.11	
коф. напиток с молоком	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.1 0	0.0 3	0.1 1	0.98	коф. напиток с молоком	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.5 0	0.12	0.0 4	0.1 4	1.17	
итого за весь день		45.96	39.7 8	181.43	1285.6 9	735.41	11.06	0.5 7	3.9 5	14.53	итого за весь день		62.58	52.1 5	243.22	1712.5 2	984.8 4	14.45	0.8 3	5.76	19.6 1	

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет) на пятница (вторая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
Каша «б злаков» овсяная мол	150	4.68	7.03	20.84	164.10	155.35	0.15	0.05	0.17	1.69	Каша «злаков» овсяная мол	200	6.14	8.08	27.29	204.93	202.81	0.19	0.06	0.22	2.21	
масло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.0 0	3.0 0	0.07	Масло порционно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.0 0	0.15	0.01	4.5 0	0.11	
повидло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	повидло порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
Чай с сах и лимоном	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.0 2	0.0 2	4.00	Чай с сах и лимоном	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.0 2	0.0 2	4.00	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.0 3	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00	
2-й завтрак											2-й завтрак											
к.м. продукция снежок	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.0 0	0.15	0.0 5	0.2 3	0.90	к.м. продукция снежок	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.0 0	0.20	0.0 6	0.3 0	1.20	
обед											обед											
винегрет	40	0.59	2.04	4.82	38.99	13.05	0.34	0.02	0.01	4.20	винегрет	60	0.88	3.06	7.23	58.49	19.58	0.51	0.03	0.01	6.30	
Суп лапша домашняя с мяс птицы	180	1.34	4.34	4.78	66.44	34.56	0.55	0.03	0.04	7.68	Суп лапша домашняя с мяс птицы	250	1.97	5.45	7.66	92.01	48.68	0.89	0.05	0.0 6	12.78	
Капуста туш.с курами	130/70	8.08	8.26	7.40	133.91	14.62	1.26	0.04	0.08	1.97	Капуста туш. С курами	150/80	9.66	10.6 4	9.03	167.62	18.49	1.51	0.05	0.10	2.63	
Отвар шиповника	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.0 0	0.0 0	0.20	Отвар шиповника	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.0 0	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00	хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.0 6	0.0 2	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.0 5	0.0 2	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.0 7	0.0 3	0.00	
полдник											полдник											
печенье	50	1.50	2.36	7.01	26.64	0.23	0.02	0.00	0.18	0.00	печенье	50	4.59	7.08	10.02	38.04	0.33	0.03	0.0 0	0.0 0	0.18	
к.м. продукция "Йогурт"	100	6.15	2.25	8.85	85.50	186.00	0.15	0.05	0.23	0.90	к.м. продукция "Йогурт"	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.00	0.20	0.06	0.30	1.20	
итого за весь день		45.96	39.7 8	181.43	1285.6 9	735.41	11.06	0.57	3.95	14.53	итого за весь день		62.58	52.1 5	243.22	1712.52	984.8 4	14.45	0.83	5.76	19.6 1	