

Перспективное 15-дневное меню для питания детей 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОО

1 день	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С
Завтрак							
314	Каша вязкая(ячневая)	200	5,48	5,25	46,86	235	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1.3
3	Бутерброд с маслом,сыром	26,7/5/10,6	5,77	8,39	17,76	169	0,08
	Яблоко	200	0,6	0,6	14,7	66	15
	Всего завтрак	442	14.41	16,91	68,21	505	1,4
Обед							
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,48	84	18,46
	Огурец свежий	60	0,15	0,19	5,75	15	0,9
163	Плов из отварной говядины	190	21,47	19,69	35,69	406	10,1
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Хлеб пшеничный	26,7	2,1	0,27	12,88	63	0
	Всего обед	777	29,2	25,65	113,68	768	29,86
Полдник							
401	Кефир	200	5,22	4,55	7,2	90	1,4
	Печенье	50	1,5	2,36	14,98	83	0
	Всего полдник	250	6,72	6,91	22,18	173	1,4
Ужин							
162*	Печень по-строгановски	90	15,51	12,43	3,29	187	0,01
205	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	0
393	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	11,10	44	0,03
	Хлеб пшеничный	26,7	2,1	0,27	12,88	63	0
	Всего ужин	472	23,35	17,08	54,52	465	0,04
	Итого за день	1881	70,5	63,11	260,58	1840	60

5 день	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С
Завтрак							
185	Каша жидкая(кукурузная)	200	3,95	4,83	26,66	166	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
3	Бутерброд с маслом, сыром	26,7/5/10, 6	4.5	15,0	22,4	230	0
	Пюре фруктовое	125	0,45	0,28	10,98	56	5.45
	Всего завтрак	432	11,27	19,35	64,41	475	1,43
Обед							
80	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	5,12	5,34	16,14	134	5,81
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	11,63	10,88	7,23	173	0,35
378	Кисель из плодов и свежих ягод(смородина)	200	0,68	0,28	20,74	88	12,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Хлеб пшеничный	26,7	2,1	0,27	12,88	63	0
	Всего обед	787	26,26	23,48	103,26	732	24,18
Полдник							
400	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73
	Вафли	20	1,5	2,36	14,98	83	0
	Всего полдник	220	7,58	7,78	25,05	196	2,73
Ужин							
454	Пирожок печеный из дрожжевого теста (рис+яйцо)	120	9,07	10,52	28,64	175	0,9
32	Салат из свеклы с курагой	80	4,04	3,09	13,95	98	3,45
392	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14
	Всего ужин	507	13,1	16,21	83,92	555	0,93
	Итого за день	1976	52,81	61,68	287,3	1933	56

9 день	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С
Завтрак							
185	Каша жидкая(рисовая)	200	5,5	5,07	33,73	202	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
1	Батон с маслом	40/5	3,95	4,57	17,87	179	0
	Имунеле (нап. к/мол.)	100	2,75	2,3	3,6	45	0,7
	Всего завтрак	445	12,61	12,31	67,55	482	1,3
Обед							
77	Суп картофельный	250	5,49	5,27	16,57	135	5,81
301	Птица тушеная	80	17,49	12,45	2,12	190	0,09
313	Каша рассыпчатая гречневая	155	5,68	4,36	27,25	171	0
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,2	0,45	28	49	7,0
376	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Хлеб пшеничный	26,7	2,1	0,27	12,88	63	0
	Всего обед	792	34,5	22,97	103,28	759	6,3
Полдник							
	Сок	200	2,96	2,6	15,9	98	1,33
	Печенье	40	2,73	4,28	31,47	175	0,48
	Всего полдник	240	5,69	6,88	47,37	273	1,81
Ужин							
255	Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	12,03	4,23	8,99	122	0,4
324	Пюре из моркови или свеклы (1-й вар.)	150	1,96	5,06	10,58	96	5,72
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	0,03
	Хлеб пшеничный	26,7	2,1	0,27	12,88	63	0
	Всего ужин	402	14,39	4,54	21,15	182	3,31
	Итого за день	1891	67,19	46,7	239,35	1700	55

11 день	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С
Завтрак							
168	Каша вязкая (ячневая)	200	5,48	5,25	46,86	235	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1.3
3	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/10,6	5,77	8,39	17,76	169	0,08
	Яблоко	200	0,6	0,6	14,7	66	15
	Всего завтрак	362	11,38	13,66	75,95	449	3,22
Обед							
87	Суп с рыбными консервами	200	8,59	8.40	14,33	167	9,11
277	Гуляш из отварного мяса	90	11,6	9,17	2,94	141	0,62
165	Каша рассыпчатая (перловая)	130	2,08	4,25	12,71	101	0,25
13	Салат из свежих огурцов	60	0,15	0,19	5,75	15	0.9
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,27	12,88	63	0
	Всего обед	600	29,05	25,46	107,93	753	28,96
Полдник							
401	Кефир	200	5,22	4,55	7,2	90	1,4
	Печенье	50	1,5	2,36	14,98	83	0
	Всего полдник	250	6,72	6,91	22,18	173	1,4
Ужин							
206	Макароны отварные с сыром	155/20	5,68	4,36	27,25	171	0
393	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	11,10	44	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,27	12,88	63	0
	Всего ужин	400	23,35	17,08	54,52	465	0,04
	Итого за день	1612	70,5	63,11	260,58	1840	60

12 день	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С
Завтрак							
185	Каша жидкая (пшеничная)	200	4,59	4,9	26,32	168	0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	Батон с маслом	40/5	2,7	0,94	17,8	92	0
	Бананы	200	2,01	0,08	12,2	56	0,7
	Всего завтрак	370	10,96	9,03	59,94	367	1,43
Обед							
80	Суп картофельный с крупой (геркулес)	200	2,1	3,36	12,14	87	5,75
295	Рулет с луком и яйцом	90	12,44	9,24	1,47	183	0,12
108*	Пюре из гороха	120	5,72	4,06	25,76	162	0
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,27	12,88	63	0
	Всего обед	630	28,3	19,04	110,39	772	6,98
Полдник							
	Вафли	20	0,6	0,6	14,7	66	15,0
382	Кисель из сока натурального	200	0,03	0,01	6,10	22	0,01
	Всего полдник	220	0,63	0,61	20,8	88	15,01
Ужин							
284	Тефтели из печени	80	19,8	13,74	22,63	293	7,18
324	Пюре из моркови или свеклы (1-й вар.)	150	1,96	5,06	10,58	96	5,72
392	Чай с сахаром	200	0,15	0,02	11,94	48	0,43
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,27	12,88	63	0
	Всего ужин	400	22,05	14,03	47,45	404	7,61
	Итого за день	1650	61,94	42,71	238,58	1631	60

13 день	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С
Завтрак							
185	Каша жидкая (овсяная)	200	4,91	6,0	23,47	168	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
3	Бутерброд с маслом, сыром	26,7/5/10,6	4,73	6,88	14,56	139	0,07
	Груша	200	0,5	0,5	15	70	12,0
	Всего завтрак	360	12,8	15,55	53,98	408	1,37
Обед							
35*	Суп из овощей	200	2,10	5,11	16,59	120	7,53
300	Птица отварная (курица)	80	16,58	10,78	23,8	258	10,03
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	0,71
205	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	0
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,2	0,45	28	49	7,0
376	Компот из изюма	200	0,46	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,27	12,88	63	0
	Всего обед	765	30,77	28,85	99,87	883	25,67
Полдник							
	Пряник	50	0,96	0,56	15,54	67	0
398	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88	10,0
	Всего полдник	250	6,76	5,56	23,94	169	10
Ужин							
236	Пудинг из творога с рисом, джемом	160/25	14,41	29,96	11,95	287	1,5
391	Чай-заварка	200	0,06	0,02	4,2	24	0,03
2	Хлеб пшеничный	22	2,1	0,27	12,88		0,1
	Всего ужин	430	17,2	34,26	54,52	506	1,63
	Итого за день	1660	73,5	69,17	229,31	1743	58

14 день	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С
Завтрак							
185	Каша жидкая (манная)	200	2,17	3,89	22,51	134	0
397	Какао с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	1,33
1	Батон с маслом	40/5	3,95	4,57	17,87	179	0
	Имунеле (нап. к/мол)	100	2,75	2,3	3,6	45	0,7
	Всего завтрак	375	9,08	11,06	56,28	411	1,33
Обед							
85	Суп картофельный с клецками	200	2,68	2,83	17,14	104	8,25
303	Цыплята, тушеные с капустой	230	16,88	10,88	0	165	0
	Огурец свежий	60	0,15	0,19	5,75	15	0,9
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,27	12,88	63	0
	Всего обед	630	28,49	19,45	88,62	644	34,35
Полдник							
378	Кисель молочный	200	0,12	0,1	27	109	1,83
	Печенье	40	0,64	0,56	16,22	68	0
	Всего полдник	240	0,76	0,66	43,22	177	1,83
Ужин							
255	Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	28,03	19,0	17,1	351	2,3
	Зеленый горошек	100	18,6	14,3	12,6	38	2,72
393	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	11,10	44	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	0
	Всего ужин	355	11,6	15,91	32,95	322	5,2
	Итого за день	1590	49,94	47,08	221,07	1554	47

15 день	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С
Завтрак							
185	Каша жидкая (кукурузная)	200	3,95	4,83	26,66	166	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
3	Бутерброд с маслом, сыром	26,7/5/10,6	3,65	11,33	21,93	202	0
	Пюре фруктовое	125	0,45	0,28	10,98	56	5,45
	Всего завтрак	442	11,27	19,35	64,41	475	6,88
Обед							
80	Суп картофельный с крупой (рисом)	200	5,12	5,34	16,14	134	5,81
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7
291	Запеканка картофельная с мясом	190	11,63	10,88	7,23	173	0,35
350	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25	0,09
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,27	12,88	63	0
	Всего обед	740	24,26	22,33	87,85	651	12,35
Полдник							
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,68	0,28	20,74	88	10,0
	Вафли	20	1,5	2,36	14,98	83	0
	Всего полдник	220	2,18	2,64	35,72	171	10,0
Ужин							
94	Суп молочный с крупой (пшеничный)	180	5,8	5,48	18,57	168	0,9
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,10	44	0,03
491	Полоска песочная с творогом	80	5,66	10,51	44,6	296	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47	0
	Всего ужин	460	13,1	16,21	83,92	555	0,93
	Итого за день	1705	52,81	61,68	287,3	1933	56
	Рекомендовано	1700-2300	54	60	261	1800	50
	Итого за весь период	20058	62,5	57	252,28	1756	
	%		115%	95%	97%	98%	