

« Согласовано «

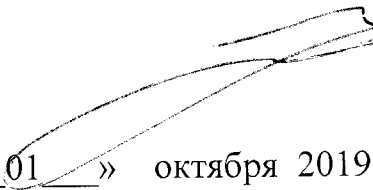
Заведующий Д/С № 17 « Василек » г Лобня

 Анютина А.В..

01 октября 2019 г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания в ДОУ с
пребыванием до 12 часов (завтрак, второй завтрак ,обед, уплотненный
полдник)

Разработано
Директор ООО «Инициатива»

 Иус Н.Ф.

« 01 » октября 2019 г.

День 1-ый	выход готового блюда грамм
Завтрак	
Каша манная на молоке	200
Бутерброд с маслом	30/10
Чай с сахаром	180
2 завтрак	
Сок фруктовый	180
Обед	
Суп картофельный на мясн бульоне	200/8
Макароны отварные	150
Гуляш из говядины	50/50
Салат из моркови с яблоком	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из яблок	180
Полдник	
Блинчики с конфитюром	100/3
Кисломолочный продукт(кефир,йогурт)	180
День 2-ой	
Завтрак	
Каша пшенная на молоке	200
Бутерброд с сыром	30/10/10
Какао на молоке	180
2 завтрак	
Фрукты	100
Обед	
Рассольник со смет на мясн бульоне	200/10/8
Жаркое по-домашнему	200
Салат из белокачанной капусты	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из сухофруктов	180
Полдник	
Запеканка из творога с молоком сгущ	110/10
Чай с сахаром	180
День 3-ий	
Каша гречневая на молоке	200
Бутерброд с маслом	30/10
Кофейный напиток	180
2-завтрак	
Фрукты	100
Обед	

Суп гороховый на на курин.бульоне	200/8
Рис припущенный	150
Соус сметано-томатный	50
Филе рыбное духовое	60
Салат зеленый с огурцом и яйцом	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из яблок	180
Полдник	
Омлет натуральный	110
Салат из моркови	60
Чай с сахаром	180
День 4-ый	
Завтрак	
Каша рисовая молочная	200
Бутерброд с сыром	30/10/10
Какао на молоке	180
2-ой завтрак	
Кисель из замороженных ягод	180
Кондитерское изделие	20
Обед	
Борщ со смет на курин бульоне	200/10/8
Картофельное пюре	150
Котлета из курицы	80
Салат «Цезарь»	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из яблок	180
Полдник	
Сырники из творога	2/50
Чай с сахаром	180
День 5-ый	
Завтрак	
Каша геркулесовая на молоке	200
Бутерброд с маслом	30/10
Чай с сахаром	180
2-ой завтрак	
Фрукты	100
Обед	
Суп рыбный (горбуша)	200
Каша гречневая	150
Тефтели мясные в томатном соусе	80/50
Салат из свеклы в томатном соусе	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из сухофруктов	180
Полдник	

Макаронны с сыром	120/8
Кондитерское изделие	40
Чай с сахаром	180
День 6 ой	
Завтрак	200
Лапша молочная	30/10
Бутерброд с маслом	180
Какао на молоке	
2-й завтрак	180
Сок фруктовый	
Обед	200/10
Суп куриный с гренками	180
Плов	60
Салат из моркови	30
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	180
Компот из замороженных ягод	
Полдник	100
«Шарлотка» с яблоком	180
Молоко цельное	
День 7-ой	
Завтрак	200
Каша гречневая на молоке	30/10/5
Бутерброд с сыром	180
Чай с сахаром	
2-завтрак	100
Фрукты	
Обед	200/10/8
Борщ со сметаной на м/бульоне	150
Картофельное пюре	85
Суфле рыбное	50
Соус сметано-томатный	35/25
Яйцо отварное с гарниром	30
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	180
Компот из сухофруктов	
Полдник	55
Сосиска отварная	150
Макаронны отварные	180
Чай с сахаром	
День 8-ой	
Завтрак	200
Каша пшеничная на молоке	30/5
Бутерброд с маслом	180
Какао на молоке	
2-завтрак	180
Кисель из замороженных ягод	20
Кондитерское изделие	

Обед	
Суп гороховый на мясн бульоне	200/8
Гречневая каша	150
Соус сметано-томатный	50
Оладьи из куриного филе(печень)	70
Салат из квашеной капусты	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из яблок	180
Полдник	
Омлет	100
Салат из моркови	60
Чай сахаром	180
День 9-ый	
Каша манная молочная	200
Бутерброд с сыром	30/10/5
Чай с сахаром	180
2-завтрак	
Фрукты	100
Обед	
Суп рыбный	200
Картофель тушенный с мясом	200
Винегрет с маслом растительным	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из яблок	180
Полдник	
Запеканка из творога с молок сгущен	110/10
Чай с сахаром	180
День 10-ый	
Завтрак	
Каша «Дружба» на молоке	200
Бутерброд с маслом	30/10
Напиток из цикория	180
2-завтрак	
Фрукты	100
Обед	
Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/10/8
Макаронные изделия	150
Котлета мясная	80
Салат «Бурячок»	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из свежих яблок	180

Полдник

Оладьи с повидлом
Кисломолочный продукт (Йогурт шт)
Чай с сахаром

2/50/10

180

180

День 1-й	День 2-й	День 3-й	День 4-й	День 5-й
Каша манная на молоке Бутерброд с маслом Чай с сахаром	Каша пшеничная на молоке Бутерброд с сыром Какао на молоке	Каша гречневая на молоке Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Каша рисовая на молоке Бутерброд с сыром Какао на молоке	Каша геркулесовая на молоке Бутерброд с маслом Чай с сахаром
Сок фруктовый	Фрукты	Фрукты	Кисель из замор ягод Кондитерское изделие	Фрукты
Суп картошка на мясн буль Макаронны отварные Гуляш из говядины(Рагу из филе) Салат из моркови с ябл Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из яблок	Рассолы со смет на м/буль Жаркое по-домашнему Салат из белокач капусты Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Суп горохов на кур буль Рис припущенный Соус сметано-томатный Филе рыбное духовое Салат зеленый с ог и яиц Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из яблок	Борщ со смет на кур/буль Картофельное пюре Котлета из курицы Салат «Цезарь» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из яблок	Суп рыбный Гречневая каша Тефтели мясные в томатном соусе Салат из свеклы с м/раст Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов
Блинчики с конфитуром Кисломолочный продукт.	Запек твор с молок сгущ. Чай с сахаром	Омлет Салат из моркови Чай с сахаром	Сырники из творога Чай с сахаром	Макаронны с сыром Кондитерское изделие Чай с сахаром
День 6-й	День 7-й	День 8-й	День 9-й	День 10-й
Лапша молочная Бутерброд с маслом Какао на молоке Сок фруктовый	Каша гречневая на молоке Бутерброд с сыром Чай с сахаром Фрукты	Каша пшеничная на молоке Бутерброд с маслом Какао на молоке Кисель из замор ягод Кондитерское изделие	Каша манная на молоке Бутерброд с сыром Чай с сахаром Фрукты	Каша «Дружба» на молоке Бутерброд с маслом Напиток из цикория Фрукты
Суп куриный с гренками Плов Салат из моркови Хлеб ржаной Компот из заморож ягод	Борщ на м/бульоне Картофельное пюре Суфле рыбное Соус сметано-томатный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Яйцо отварн с гарниром Компот из сухофруктов	Суп горох на мясн бульон Гречневая каша Соус сметано-томатный Оладьи из печени(курица) Салат из квашен капусты Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из яблок	Суп рыбный Картофель тушен с мясом Винегрет Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из яблок	Суп рассольник Макаронные изделия Котлета мясная Салат «Бурячок» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов
Шарлотка с яблоком Молоко цельное 180 гр	Сосиска отварная Макаронны отварные Чай с сахаром	Омлет Салат из моркови Чай с сахаром	Запеканка из творога с мол сгущен. Чай с сахаром	Оладьи с повидлом Кисломолочный продукт Чай с сахаром

Накопительная ведомость потребления пищевых веществ и витаминов для детей с дневным пребыванием в ДО до 1½ часов (уплотненный полдник) ОСЕНЬ

	Белки гр	Жир гр.	Углеводы гр.	Эн. Ценность ккал.					
1 день	67,1	72,3	330	1931					
2 день	72,4	79,8	220,1	1828					
3 день	61,7	64,4	238,7	1591					
4 день	84,5	92,6	285,5	2241					
5 день	62,1	51,6	241	1585					
6 день	51,9	56,4	216,4	1572					
7 день	70,6	70	265	1889					
8 день	58	72	214	1694					
9 день	78,3	65,2	200	1639					
10 день	58,5	65,3	267,1	1827					
Рекомендуемая величина	63	65	240	1650					
Усредненная величина	66,5	69	248	1780					