

Примерное 10-дневное меню для питания детей

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

сборник	Прием пищи,	Масса	Пищевые веществ		
			Б	Ж	У
	Завтрак				
№88, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная манная.	200	6,21	7,47	25,09
№3, 2005 г.	Бутерброд с маслом и	30/5/14	5,06	7,00	14,62
№261, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с молоком.	180/12	0,80	1,00	13,50
	Итого		12,07	15,47	53,21
	Второй завтрак				
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70
	Итого		1,05	0,35	14,70
	Обед				
№43, 2004 г.	Салат из белокочанной	60	0,63	2,28	3,90
№27, 2004 г. Коровка Л.С.	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной.	200/8/6	2,82	4,79	7,83
№124, 2004 г.	Каша перловая рассыпчатая.	150	4,20	4,40	26,90
б/н	Котлета рыбная.	86	8,39	4,68	30,42
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80
	Хлеб пшеничный.	90	9,81	3,30	39,51
	Итого		26,33	19,45	132,36
	Усиленный полдник				
№451, г.Санкт-Петербург.	Пирожки печеные с повидлом.	80	4,16	1,60	48,24
	Кисломолочный напиток.	200	5,40	5,00	21,60
	Итого		9,56	6,60	69,84
	Всего за 1 день		49,01	41,87	270,11
	Завтрак				
№99, 2004 г.	Каша вязкая молочная	200	6,64	7,59	28,13
№1, 2005 г.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62
№250, 2004 г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	180	1,80	2,30	17,00

	Итого		10,74	14,25	59,75
	Второй завтрак				
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15
	Итого		0,75	0,15	15,15
	Обед				
№78, 2004 г.	Икра свекольная.	60	1,41	2,76	7,40
№32, 2004 г.	Суп картофельный с	200/10	4,30	3,90	17,51
№200, 2004 г.	Капуста тушеная.	150	3,02	5,66	10,14
б/н	Тефтели.	68	8,72	9,22	7,10
№228, 2005 г. М.П.	Соус красный основной.	50	0,69	1,95	3,09
№233, 2004 г. Коровка Л.С.	Кисель.	200	0,00	0,00	18,00
	Хлеб пшеничный.	90	9,81	3,30	39,51
	Итого		27,95	26,79	102,75
	Усиленный полдник				
№773, 2004 г. Лапшина В.Т.	Булочка "Веснушка".	80	8,70	6,00	60,10
б/н	Молоко.	200	5,80	5,00	9,60
	Итого		14,50	11,00	69,70
	Всего за 2 день		53,94	52,19	247,35
№96, 2004 г.	Каша вязкая молочная	200	7,01	8,09	28,39
№1, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62
№253, 2004 г.	Кофейный напиток с	180	1,30	1,30	14,00
	Итого		10,61	13,75	57,01
	Второй завтрак				
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70
	Итого		1,05	0,35	14,70
	Обед				
№41, 2011 г.	Салат из моркови.	60	0,75	0,06	6,97
№56, 2004 г. Коровка Л.С.	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной.	200/8/6	2,95	4,80	6,87
№206, 2004 г. Коровка Л.С.	Картофельное пюре.	150	3,05	5,24	18,06
№284, 2011 г. М.П. Могильный.	Тефтели из печени и риса.	80	5,11	5,58	8,70
№256, 2004 г. Коровка Л.С.	Напиток из шиповника.	200	0,24	0,10	18,33

	Хлеб пшеничный.	45	4,91	1,65	19,76
	Итого		17,01	17,43	78,69
	Полдник				
№183, 2011 г. М.П.	Плов с сухофруктами.	200	4,40	13,60	66,00
	Кисломолочный напиток.	200	5,40	5,00	21,60
	Пряник.	30	1,77	1,41	22,50
	Хлеб пшеничный.	45	4,91	1,65	19,76
	Итого		16,48	21,66	129,86
	Всего за 3 день		45,14	53,19	280,25
	Завтрак				
№93, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная с хлопьями овсянными "Геркулес".	200	6,35	8,51	21,86
№3, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом и сыром.	30/5/14	5,06	7,00	14,62
№261, 2004 г.	Чай с молоком.	180/12	0,80	1,00	13,50
	Итого		12,21	16,51	49,98
	Второй завтрак				
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15
	Итого		0,75	0,15	15,15
	Обед				
№25, 2004 г.,	Салат "Здоровье".	60	1,05	4,05	3,45
№101, 2005 г.	Суп шахтерский, с мясом	200/8/6	3,32	4,83	15,74
№317, 2011 г. М.П. Могильный.	Макаронные изделия отварные (гарнир).	150	5,52	4,52	26,45
№275, 2011 г. М.П. Могильный.	Сосиска отварная.	50	5,50	11,95	0,20
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80
	Хлеб пшеничный.	45	4,91	1,65	19,76
	Итого		20,78	27,00	89,40
	Усиленный полдник				
№355, 2004 г. Лапшина В.Т.	Вареники ленивые с творогом со сметаной.	120/16	18,60	12,60	17,60

	Молоко.	200	5,80	5,00	9,60
	Вафли.	35	1,37	10,71	21,88
	Хлеб пшеничный.	45	4,91	1,65	19,76
	Итого		30,68	29,96	68,84
	Всего за 4 день		64,41	73,62	223,36
	Завтрак				
№173, 2005 г. М.П. Могильный.	Каша вязкая молочная рисовая.	200	5,55	7,47	26,08
№209, 2005 г. М.П. Могильный.	Яйцо отварное.	40	5,10	4,60	0,30
№1, 2005 г.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62
№250, 2004 г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	180	1,80	2,30	17,00
	Итого		14,75	18,73	58,00
	Второй завтрак				
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70
	Итого		1,05	0,35	14,70
	Обед				
№12, 2011 г.	Салат из кукурузы.	60	1,73	3,71	4,82
№37, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200/10	4,12	5,63	15,13
№100, г.Уфа.	Плов из курицы.	200	18,60	2,10	39,30
№233, 2004 г.	Кисель.	200	0,00	0,00	18,00
	Хлеб пшеничный.	90	9,81	3,30	39,51
	Итого		34,26	14,74	116,76
	Усиленный полдник				
№779, 2004 г. Лапшина В.Т.	Булочка "Молочная".	70	6,50	1,50	36,40
	Кисломолочный напиток.	200	5,40	5,00	21,60
	Итого		11,90	6,50	58,00
	Всего за 5 день		61,96	40,32	247,46
	Завтрак				
№136, г.Уфа.	Каша вязкая молочная гречневая.	200/5	8,80	9,10	35,50

№1, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62
№253, 2004 г.	Кофейный напиток с	180	1,30	1,30	14,00
	Итого		12,40	14,76	64,12
	Второй завтрак				
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15
	Итого		0,75	0,15	15,15
	Обед				
№-, 2004 г.	Салат из зеленого	60	1,57	5,08	3,90
№44, 2007 г.	Суп рыбный из	200	8,15	2,08	13,32
№153, 2004 г. Коровка Л.С.	Жаркое по-домашнему.	200	7,50	5,30	14,66
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	180/12	0,00	0,00	11,98
	Хлеб пшеничный.	90	9,81	3,30	39,51
	Итого		27,03	15,76	83,37
	Усиленный полдник				
№157, 2004 г.	Сырники из творога со сгущенным молоком.	60/4,1	8,72	9,68	10,88
№261, 2004 г.	Чай с молоком.	180/12	0,80	1,00	13,50
	Итого		9,52	10,68	24,38
	Всего за 6 день		49,70	41,35	187,02
	Завтрак				
№302, 2004 г. Лапшина В.Т.	Каша вязкая кукурузная, с маслом и сахаром.	200/10/15	3,51	0,51	0,50
№1, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62
№261, 2004 г.	Чай с молоком.	180/12	0,80	1,00	13,50
	Итого		6,61	5,87	28,62
	Второй завтрак				
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70
	Итого		1,05	0,35	14,70
	Обед				
№43, 2004 г.	Салат из белокочанной	60	0,63	2,28	3,90
№33, 2004 г. Коровка Л.С.	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной.	200/8/6	3,28	4,80	16,76
№97, 2007 г.	Запеканка картофельная	200	16,98	16,70	14,56

№256, 2004 г.	Напиток из шиповника.	200	0,24	0,10	18,33
	Хлеб пшеничный.	45	4,91	1,65	19,76
	Итого		26,04	25,53	73,31
	Усиленный полдник				
№96, 2004 г. Коровка Л.С.	Горошница.	150	6,30	3,50	18,80
№264, 2004 г.	Чай с сахаром.	180/12	0,00	0,00	11,98
	Печенье.	35	2,60	4,10	26,20
	Хлеб пшеничный.	45	4,91	1,65	19,76
	Итого		13,81	9,25	76,74
	Всего за 7 день		47,50	41,00	193,36
	Завтрак				
№-, 2007 г. Беленов Г.И.	Каша сборная молочная.	200	4,29	9,57	25,51
№3, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом и сыром.	30/5/14	5,06	7,00	14,62
№250, 2004 г.	Какао с молоком.	180	1,80	2,30	17,00
	Итого		11,15	18,87	57,13
	Второй завтрак				
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15
	Итого		0,75	0,15	15,15
	Обед				
№78, 2004 г.	Икра свекольная.	60	1,41	2,76	7,40
№36, 2004 г.	Суп картофельный с	200/10	4,30	3,90	17,51
№77, 2004 г. Коровка Л.С.	Рагу из овощей.	150	2,23	4,04	10,16
№144, 2004 г. Коровка Л.С.	Рыба, тушеная с овощами.	80	7,66	3,97	34,65
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80
	Хлеб пшеничный.	45	4,91	1,65	19,76
	Итого		20,99	16,32	113,28
	Усиленный полдник				
№208, 2011 г. М.П.	Макароны, запеченные с яйцом.	150	7,49	6,69	22,29
№264, 2004 г.	Чай с сахаром.	180/12	0,00	0,00	11,98
	Конфета шоколадная.	30	1,20	7,89	17,76

	Хлеб пшеничный.	45	4,91	1,65	19,76
	Итого		13,60	16,23	71,79
	Всего за 8 день		46,48	51,57	257,34
	Завтрак				
№44, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,76	6,63	18,28
№1, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62
№253, 2004 г.	Кофейный напиток с	180	1,30	1,30	14,00
	Итого		9,36	12,29	46,90
	Второй завтрак				
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70
	Итого		1,05	0,35	14,70
	Обед				
№12, 2011 г.	Салат из кукурузы.	60	1,73	3,71	4,82
№111, 2004 г. Лапшина В.Т.	Борщ сибирский со сметаной.	200/20/6	12,08	6,74	9,92
№186, 2004 г.	Каша гречневая	150	4,50	6,40	21,90
б/н	Котлета.	68	9,56	7,79	6,96
№233, 2004 г. Коровка Л.С.	Кисель.	200	0,00	0,00	18,00
	Хлеб пшеничный.	90	9,81	3,30	39,51
	Итого		37,68	27,94	101,11
	Усиленный полдник				
№294, 2004 г. Коровка Л.С.	Пирожки печеные с изюмом.	70	3,96	2,48	33,30
	Кисломолочный напиток.	200	5,40	5,00	21,60
	Итого		9,36	7,48	54,90
	Всего за 9 день		57,45	48,06	217,61
	Завтрак				
№110, 2004 г. Коровка Л.С.	Омлет натуральный с маслом.	100	9,01	12,51	2,24
№1, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62
№261, 2004 г.	Чай с молоком.	180/12	0,80	1,00	13,50
	Итого		12,11	17,87	30,36

	Второй завтрак				
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	15,15
	Итого		0,75	0,15	15,15
	Обед				
№33, 2011 г.	Салат свекольный.	40	0,57	2,44	3,34
№135, 2004 г.	и со сметаной.	200/20/6	10,89	10,01	10,13
№253, 2004 г. Лапшина В.Т.	Зразы картофельные.	150/7,5	3,41	11,69	12,26
№275, 2011 г. М.П. Могильный.	Сосиска отварная.	50	5,50	11,95	0,20
№256, 2004 г. Коровка Л.С.	Напиток из шиповника.	200	0,24	0,10	18,33
	Хлеб пшеничный.	90	9,81	3,30	39,51
	Итого		30,42	39,49	83,77
	Усиленный полдник				
№265, 2004 г. Коровка Л.С.	Блинчики со сгущенным молоком.	75/10	6,24	8,10	34,31
б/н	Молоко.	200	5,80	5,00	9,60
	Итого		12,04	13,10	43,91
	Всего за 10 день		55,32	70,61	173,19

Исполнитель Дорогина Анастасия Александровна

МДОУ с режимом работы 10,5 часов

ва (г)	Витамины		Минеральные	
Эн.цен.ккал	В1	С	Са	Fe
ДЕНЬ 1				
192,00	0,08	1,95	182,62	0,31
145,00	0,03	0,19	126,60	0,47
56,00	0,02	0,65	60,35	1,37
393,00	0,13	2,79	369,57	2,15
63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
38,66	0,06	6,83	20,10	0,24
93,69	0,04	7,80	34,54	0,87
167,00	0,05	0,86	58,26	1,31
122,55	0,07	0,45	47,41	0,95
90,00	0,00	0,40	49,14	0,01
239,40	0,33	0,18	127,80	3,12
751,30	0,55	16,52	337,25	6,50
223,76	0,08	0,08	13,52	0,80
158,00	0,06	1,80	242,00	0,20
381,76	0,14	1,88	255,52	1,00
1589,69	0,84	28,19	973,54	11,19
ДЕНЬ 2				
204,00	0,12	1,95	198,46	0,55
108,00	0,03	0,00	6,60	0,34
100,00	0,02	0,34	109,04	0,34

412,00	0,17	2,29	314,10	1,23
64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
60,06	0,02	4,03	22,94	1,06
105,60	0,17	0,17	28,44	1,03
109,50	0,05	18,30	83,07	1,00
146,20	0,04	0,77	4,46	0,22
31,00	0,02	0,39	0,01	0,27
60,00	0,00	0,00	0,48	0,07
239,40	0,33	0,18	127,80	3,12
751,76	0,63	23,84	267,20	6,77
332,00	0,11	0,00	17,80	0,99
108,00	0,08	2,60	240,00	0,20
440,00	0,19	2,60	257,80	1,19
1668,02	1,01	31,73	849,60	11,29
ДЕНЬ 3				
213,00	0,14	1,95	185,34	0,77
108,00	0,03	0,00	6,60	0,34
92,00	0,02	1,00	108,24	0,02
413,00	0,19	2,95	300,18	1,13
63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
31,38	0,04	2,88	15,64	0,41
94,49	0,05	15,54	37,48	0,68
142,00	0,14	17,95	46,18	1,06
105,34	0,07	3,74	33,46	1,62
100,00	0,01	14,70	4,50	0,23

119,70	0,17	0,09	63,90	1,56
592,91	0,48	54,90	201,16	5,56
406,00	0,06	0,00	26,00	2,00
158,00	0,06	1,80	242,00	0,20
109,80	0,02	0,00	3,30	0,24
119,70	0,17	0,09	63,90	1,56
793,50	0,31	1,89	335,20	4,00
1863,04	0,99	66,74	847,74	12,23
ДЕНЬ 4				
187,00	0,13	1,95	188,95	0,82
145,00	0,03	0,19	126,60	0,47
56,00	0,02	0,65	60,35	1,37
388,00	0,18	2,79	375,90	2,66
64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
54,00	0,03	1,25	12,47	0,39
115,20	0,12	6,30	21,20	0,97
168,45	0,06	0,00	4,86	1,11
130,00	0,10	0,00	17,50	0,90
90,00	0,00	0,40	49,14	0,01
119,70	0,17	0,09	63,90	1,56
677,35	0,48	8,04	169,07	4,94
261,00	0,07	0,48	168,41	0,78

108,00	0,08	2,60	240,00	0,20
189,70	0,02	0,00	2,80	0,21
119,70	0,17	0,09	63,90	1,56
678,40	0,34	3,17	475,11	2,75
1808,01	1,01	17,00	1030,58	12,45
ДЕНЬ 5				
193,00	0,06	1,95	180,24	0,31
63,00	0,03	0,00	22,00	1,00
108,00	0,03	0,00	6,60	0,34
100,00	0,02	0,34	109,04	0,34
464,00	0,14	2,29	317,88	1,99
63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
59,58	0,06	5,58	11,20	0,40
139,60	0,12	4,24	23,54	1,09
433,00	0,08	0,76	23,70	1,96
60,00	0,00	0,00	0,48	0,07
239,40	0,33	0,18	127,80	3,12
931,58	0,59	10,76	186,72	6,64
188,00	0,08	0,15	40,87	0,65
158,00	0,06	1,80	242,00	0,20
346,00	0,14	1,95	282,87	0,85
1805,21	0,89	22,00	798,67	11,02
ДЕНЬ 6				
260,00	0,19	0,20	118,70	3,32

108,00	0,03	0,00	6,60	0,34
92,00	0,02	1,00	108,24	0,02
460,00	0,24	1,20	233,54	3,68
64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
67,00	0,05	3,20	12,30	0,40
120,68	0,08	6,42	86,35	1,04
227,27	0,13	8,17	59,04	0,97
43,00	0,00	0,32	0,35	0,06
239,40	0,33	0,18	127,80	3,12
697,35	0,59	18,29	285,84	5,59
164,80	0,02	0,04	75,46	0,32
56,00	0,02	0,65	60,35	1,37
220,80	0,04	0,69	135,81	1,69
1442,41	0,89	23,18	665,69	13,06
ДЕНЬ 7				
141,90	0,04	0,00	8,42	1,14
108,00	0,03	0,00	6,60	0,34
56,00	0,02	0,65	60,35	1,37
305,90	0,09	0,65	75,37	2,85
63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
38,66	0,06	6,83	20,10	0,24
116,11	0,09	6,57	23,77	0,86
303,88	0,14	6,53	71,84	2,88

100,00	0,01	14,70	4,50	0,23
119,70	0,17	0,09	63,90	1,56
678,35	0,47	34,72	184,11	5,77
170,00	0,15	0,00	64,62	1,00
43,00	0,00	0,32	0,35	0,06
146,00	0,03	0,00	7,00	0,35
119,70	0,17	0,09	63,90	1,56
478,70	0,35	0,41	135,87	2,97
1526,58	0,92	42,78	406,55	13,13
ДЕНЬ 8				
211,00	0,10	3,00	244,40	0,48
145,00	0,03	0,19	126,60	0,47
100,00	0,02	0,34	109,04	0,34
456,00	0,15	3,53	480,04	1,29
64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
60,06	0,02	4,03	22,94	1,06
105,60	0,17	4,83	28,44	1,03
86,67	0,05	14,33	50,12	0,83
81,00	0,06	3,17	30,09	0,62
90,00	0,00	0,40	49,14	0,01
119,70	0,17	0,09	63,90	1,56
543,03	0,47	26,85	244,63	5,11
179,03	0,06	0,32	26,22	1,35
43,00	0,00	0,32	0,35	0,06
147,30	0,01	0,00	8,40	0,90

119,70	0,17	0,09	63,90	1,56
489,03	0,24	0,73	98,87	3,87
1552,32	0,87	34,11	834,04	12,37
ДЕНЬ 9				
156,00	0,07	1,17	199,75	0,22
108,00	0,03	0,00	6,60	0,34
92,00	0,02	1,00	108,24	0,02
356,00	0,12	2,17	314,59	0,58
63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
59,58	0,06	5,58	11,20	0,40
162,02	0,12	8,66	49,27	3,00
263,00	0,06	0,00	24,93	2,40
135,16	0,04	0,79	26,26	0,84
60,00	0,00	0,00	0,48	0,07
239,40	0,33	0,18	127,80	3,12
919,16	0,61	15,21	239,94	9,83
178,30	0,08	0,16	29,23	0,67
158,00	0,06	1,80	242,00	0,20
336,30	0,14	1,96	271,23	0,87
1675,09	0,89	26,34	836,96	12,82
ДЕНЬ 10				
156,25	0,05	0,49	79,98	1,20
108,00	0,03	0,00	6,60	0,34
56,00	0,02	0,65	60,35	1,37
320,25	0,10	1,14	146,93	2,91

64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
64,26	0,02	3,00	10,50	2,10
37,56	0,01	3,80	14,06	0,53
170,84	0,13	8,79	42,12	2,61
217,89	0,12	3,44	26,33	1,41
130,00	0,10	0,00	17,50	0,90
100,00	0,01	14,70	4,50	0,23
239,40	0,33	0,18	127,80	3,12
895,69	0,70	30,91	232,31	8,80
234,00	0,08	1,03	104,10	0,69
108,00	0,08	2,60	240,00	0,20
342,00	0,16	3,63	344,10	0,89
1622,20	0,98	38,68	733,84	14,70