



Утверждаю

Заведующий ЧДОУ «Детский сад «Мозаика»

 Е.Н. Константинова

приказ от «» 2019г. № 

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей от 3 до 7 лет,  
посещающих ЧДОУ «Детский сад «Мозаика»  
с 12-ти часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1 день</b>								
Завтрак 1	Суп вермишелевый молочный	250	1,96	3,85	16,83	109,96		N 93
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17	N 395
Завтрак 2	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,6	72	N 368
Обед	Бульон куриный с гренками	275	7	0,79	39,5	194	3,97	N 109
	Плов из цыплят	230	22,23	18,62	39,09	412,9	1,11	N 304
	Кисель из свежемороженых ягод	180	0,19	0,07	25,6	101,49	3,6	N 378
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		
Полдник	Булочка домашняя	50	3,75	3,17	18,83	119,05	0,17	N 469
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	N 392
Ужин 1	Рыбное суфле	130	1,58	4,85	2,44	60,22	0,67	N 268
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	N 376
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
Итого за 1 день		1895	48,67	43,04	260,61	1632,83	83,07	

<b>2 день</b>								
Завтрак 1	Омлет натуральный с маслом	85	7,4	13,25	1,49	154,49	0,14	N 215
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2	N 394
Завтрак 2	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,19	4,47	17,88	132,35		N 401
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	260	6,43	10,55	7,71	152,11	24,79	N 67
	Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	160	3,26	4,06	13,82	105,07	0,8	N291
	Напиток клюквенный	180	0,18		22,3	92	2,16	N 700
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	130	18,39	14,32	37,8	347	0,24	N 231
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,22	2,73	N 400
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Ужин 1	Тефтели из цыплят в молочном соусе	120	1	6,24	5,47	82,71	1,03	N 305
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,31	5,36	33,06	209,51		N 313
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	N 376
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 2 день		1955	66,64	75,33	251,13	1948,26	33,45	

3 день								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	205	2,17	3,89	22,51	134		N 185
	Бутерброд с сыром	60	7,5	11,48	16,79	203,21	0,13	N 3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43	N 397
Завтрак 2	Фруктовое пюре	100			13,91	52,17		
Обед	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2		
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	12,42	16,71	21,97	288,53	32,6	N 57
	Шницель из говядины	80	7,33	6,96	7,96	123,86	0,4	N 282
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,52	26,45	168		N 317
	Компот из брусники	180	0,3		24,2	99	2,6	N ТТК206
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		
Полдник	Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3		
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	N 399
Ужин 1	Биточки рыбные	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29	N 255
	Пюре картофельное	150	30,6	4,8	20,44	137	18,16	N 321
	Чай с лимоном	187	0,12	0,02	13,2	53	2,83	N 393
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 3 день		1972	87,73	63,71	277,83	1928,67	60	

4 день								
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	205	4,59	4,9	26,32	168		N 185
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17	N 395
Завтрак 2	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	12	N 368
Обед	Рассольник Ленинградский	260	2,35	7	16,9	141	7,53	N 76
	Фрикадельки из филе индейки	80	12,14	9,34	7,77	196	0,42	N 308
	Капуста тушеная	150	2,9	5,05	5,26	77,81	56,45	N 132
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	N 376
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		
Полдник	Ватрушка с творогом	50	2,36	1,98	17,37	96,85		N 458
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	N 392
Ужин 1	Овощное рагу с мясом	180	2,54	4,78	12,37	103,87	33,37	N 322
	Компот из замороженных ягод	180	0,3		24,2	99	2,6	N ТТК206
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 4 день		1875	37,76	44,68	225,58	1496,33	113,93	

5 день								
Завтрак 1	Каша манная молочная	155	2,4	2,94	16,21	101,32		N 185
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2	N 394
Завтрак 2	Молочко витаминизированное	200	6	5	9,6	110		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,27	3,29	16,1	131	11,4	N 84
	Гуляш из мяса	150	23,88	22,28	1,74	302,82	2,45	N 277
	Рис отварной	120	0,08	11,33	0,12	102,63		N 315
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	N 376
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		
Полдник	Вафли	28,12	2,33	6,27	18,07	133,91		
	Напиток из брусники	180	0,18		22,3	92	2,16	N 700
Ужин 1	Макаронны с сыром	175	11,17	10,28	31,78	264	0,14	N 206
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	N 399
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 5 день		1933,12	65,32	72,59	228,99	1833,08	19,26	

6 день								
Завтрак 1	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	3,38	4,4	24,41	151		N ТТК229
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43	N 397
Завтрак 2	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,6	72	N 368
Обед	Суп гороховый с индейкой	250	7,51	8,35	14,31	162,63	7,79	N 81
	Котлета рубленая из индейки	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	N 305
	Овощи в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,25	91,25	12,23	N 332
	Кисель из черной смородины	180	0,1	0,04	24,22	97,92	2,74	N 378
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,75	3,17	18,83	119,05	0,17	N 466
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	12,71	51,02	2,72	N 393
Ужин 1	Сырники со сгущенным молоком	130	18,39	14,32	37,8	347	0,24	N 231
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,06	101,9	2,46	N 400
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 6 день		1815	66,26	61,99	247,86	1816,77	102,51	

7 день								
Завтрак 1	Омлет натуральный с маслом	85	7,4	13,25	1,49	154,49	0,14	N 215
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17	N 395
Завтрак 2	Кефир с сахарным сиропом	195	5,85	5,85	195,04	111,15		
Обед	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками	270	6,5	4,86	17,3	139	8,45	N 82
	Голубцы мясные ленивые	190	14,52	10,54	22,02	241	20,03	N 298
	Компот из брусники	180	0,3		24,2	99	2,6	N ТТК206
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		
Полдник	Салат из отварных овощей	120	1,29	3,96	7,83	73,16	3,29	N 73
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	N 399
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Ужин 1	Фрикадельки из филе индейки	80	12,14	9,34	7,77	196	0,42	N 308
	Рис отварной	150	0,1	14,16	0,15	128,29		N 315
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	N 392
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 7 день		1940	59,47	73,84	385,88	1737,89	37,68	

8 день								
Завтрак 1	Каша манная молочная	205	3,18	3,89	21,44	134		N 185
	Бутерброд с сыром	60	7,5	11,48	16,79	203,21	0,13	N 3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2	N 394
Завтрак 2	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	12	N 368
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,5	16,2	N 45/2004
	Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,74	4,89	8,48	85	18,47	N 67
	Бефстроганов из отварного мяса	120	20,67	16,58	4,38	248,99	0,016	N 278
	Пюре картофельное	150	30,6	4,8	20,44	137	18,16	N 321
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	N 376
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		
Полдник	Оладьи с джемом	140	9,11	8,11	62,93	360	0,8	N 449
	Биолакт	206	6,57	7,21	9,97	131,55		
Ужин 1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	26,65	14,94	31,67	382,43	0,39	N 237
	Напиток клюквенный	180	0,18		22,3	92	2,16	N 700
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 8 день		2061	115,05	78,95	291,74	2251,48	69,886	

9 день								
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	205	4,59	4,9	26,32	168		N 185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43	N 397
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
Завтрак 2	Йогурт питьевой	180	7,64	9,07	29,29	227,52	1,56	N 401
Обед	Суп картофельный с клецками	275	3,7	4,16	16,88	117	5,75	N 85
	Тефтели из индейки в сметанном соусе	120	13,53	11,62	11,02	203,15	0,16	N 306
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,31	5,36	33,06	209,51		N 313
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	N 376
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		N 469
	Напиток из брусники	180	0,16		22,3	92	2,16	N 700
Ужин 1	Рыба запеченная в омлете	100	15,88	4,54	3,21	118	0,38	N 249
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	N 399
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 9 день		1900	67,31	45,93	285,95	1878,18	13,35	

10 день								
Завтрак 1	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	3,61	5,69	22,74	156,48		N 185
	Бутерброд с сыром	60	7,5	11,48	16,79	203,21	0,13	N 3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17	N 395
Завтрак 2	Фруктовое пюре	100			13,91	52,17		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	12,42	16,71	21,97	288,53	32,6	N 57
	Котлеты рыбные	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29	N 255
	Рис отварной	150	0,1	14,16	0,15	128,29		N 315
	Компот из замороженных ягод	180	0,3		24,2	99	2,6	N ТТК206
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		
Полдник	Зефир	41,66	0,41	0,04	32,91	133,31		
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	12,71	51,02	2,72	N 393
Ужин 1	Гуляш из индейки	130	0,18	1,79	0,99	20,99	0,95	N 27
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,52	26,45	168		N 317
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	N 376
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 10 день		1966,66	48,78	62,1	259,33	1793,4	40,83	
Итого за весь период		19312,78	662,99	622,16	2714,9	18316,89	573,966	
Среднее значение за период		1931,278	66,299	62,216	271,49	1831,689	57,3966	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,62	3,40	14,82			