

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (сад)
НА ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД**

День: понедельник

Неделя: первая Сезон:тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>		40,57	32,70	76,74	661,91
Каша молочная гречневая с маслом	200	7,4	17,4	45	371,6
Какао с молоком	180	5,76	6,84	9,18	108,71
Булка, масло	40/5	26,69	8,3	16,08	149,6
<i>2-Завтрак 10.00</i>					
Сок (фрукт)	80(80)	0,72	0,16	6,48	32
<i>Обед</i>		27,87	15,29	159	798,77
Борщ с курой и со сметаной	250	7,25	6,25	12	135,25
Азу из мяса	60	7,44	7,26	1,02	97,02
Рис отварной со сл. маслом	130	9,1	1,3	92,82	386,1
Компот из сухофруктов	180	1,44	0	25,56	108
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	27,6	72,4
<i>Полдник</i>		12,78	22,7	22,35	351,99
Картофельное пюре	130	11,7	17,64	5,94	235,8
Салат из ранней капусты с раст. маслом	60	1,08	5,06	3,81	65,79
Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
Всего:		93,22	70,69	258,09	1812,67

День: вторник

Неделя: первая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>		33,61	17,06	67,56	454,45
Каша молоч. ассорти (рис. пшено) со сл. маслом	200	6,2	8,6	32,4	222,45
Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
Булка, масло	40/5	26,69	8,3	16,08	149,6
<i>2-Завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80(80)	0,72	0,16	6,48	32
<i>Обед</i>		20,13	18,59	82,9	526,59
Суп рыбный со сметаной	250	4,75	2,75	6	70
Тефтели рубленые из мяса, соус сметанный	60	8,627	10,253	8,886	163,054
		0,67	0,07	4,46	17,6
Компот из сухофруктов	180	1,44	0	25,56	108
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	27,6	72,4
<i>Полдник</i>		10,491	11,473	56,412	368,305
Молочная вермишель со сл. маслом	200/5	6,441	8,034	36,468	244,795
Кофейный напиток с молоком	180	4,05	3,439	19,944	123,51
Всего:		64,95	47,28	213,35	1381,34

День: среда

Неделя: первая

Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность /Кк-ятЧ
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>		36,11	25,499	72,704	563,51
Каша молочная пшеничка со сл. маслом	200	4,65	13,6	30,2	258,4
Кофейный напиток с молоком	180	4,05	3,439	19,944	123,51
Булка, масло	40/5	26,69	8,3	16,08	149,6
<i>2-Завтрак</i>					

Сок	80	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>		29.28	9.95	72.67	482.91
Суп вермишелевый с курой	250	7	6	8.5	121
Оладьи из печени	70	9.1	3.37	9.51	139.51
Свекла тушеная со сметаной	100	9.1	0.1	-_L5	42
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>		12,97	11,84	35,906	300,171
Пудинг из творога с повидлом	120/15	12.95	11.84	23.99	254.181
Кисель	180	0.018	0	11.916	45.99
<i>Всего:</i>		78,39	47,45	181,28	1346,591

День: четверг

Неделя: первая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>		34.93	17.558	63.549	457.49
Каша молочная ассорти (геркулес, греча, со сл. мас	200	7.52	9.098	28.389	225.49
Чай с сахаром	180	0	0	12.6	50.4
Булка, масло	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-Завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0,72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>		27.88	21,51	100.39	646.449
Суп гороховый с курой	250	13.06	8.23	30.56	243.05
Овощи тушеные с курой	180	10.74	12.8	16.67	222.999
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>		11,85	7,98	24,48	290,19
Омлет	180	7,8	4,54	4,54	166,68
Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
<i>Всего:</i>		74,66	47,05	188,38	1394,12

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ГКкл
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>		38.534	19.883	74.398	532.976
Каша молочная манная со сл. маслом	200	7.074	7.984	31.894	227.866
Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Булка, масло	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-Завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>		30.159	19.332	99.409	639.89
Овощной суп с мясом со сметаной	250	5.6	4.85	13	121.38
Рыба с овощами	60	14.84	5.67	1.96	120.82
Картофельное пюре со сл. маслом	130	3.53	4.4	21.96	140.47
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>		3,099	4,97	49,91	247,87
Булочка сдобная с корицей	70	3.099	4.97	37.31	197.47
Чай с сахаром	180	0	0	12.6	50.4
<i>Всего:</i>		71,792	44,185	223,717	1420,736

День: понедельник

Неделя: вторая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>		39.611	23.334	68.208	535.105
Каша молочная рисовая с маслом	200	6.441	8.034	36.468	244.795
Какао с молоком	180	5.76	6.84	9.18	108.71
Булка, масло	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6

<i>2-Завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	7.24	8.69	15.2	167.23
Бефстроганов из мяса	60	7.44	7.26	1.02	97.02
Греча отварная со сл. маслом	130	15.72	4.12	68.62	391.95
Салат из моркови с раст. маслом	60	0.56	0.05	3.72	14.68
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Овощи отварные с р/маслом	200	11.01	12.270	19.6	228.43
Чай с сахаром	180	0	0.000	12.6	50.4
<i>Всего:</i>		84,09	56,15	238,408	1645,535

День: вторник

Неделя: вторая Сезон: тёплый период

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход гр.</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность (Ккал/100г)</i>
		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная пшеничная со сл. маслом	200	8	8.831	34.77	251,032
Чай с сахаром	180	0	0	12.6	50.4
Булка, масло	40/5	26.69	8,3	16.08	149.6
<i>2-Завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Суп молочный вермишелевый со сл. маслом	250	6.441	8.034	36.468	244.795
Котлета мясная рубленая	60	8.627	10.253	8.886	163,054
Картофельное пюре со сл. маслом	130	3.53	4.4	21.96	140.47
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Овощи тушеные со сметаной	200	11.930	14.220	18.52	247.78
Кофейный напиток с молоком	180	4.050	3.439	19.944	123.51
<i>Всего:</i>		74,068	58,094	228,868	1584,041

День: среда

Неделя: вторая Сезон: тёплый период

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход гр.</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>
		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
<i>Завтрак</i>					
Каша манная с маслом	200	7.074	7.984	31.894	227.866
Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Булка, масло	40/5	26.69	8,3	16.08	149.6
<i>2-Завтрак</i>					
Молоко	80	2.24	2	3.76	41.6
<i>Обед</i>					
Суп фасолевый с курой	200	16.44	7.49	36.24	143.285
Котлета рыбная рубленая	60	7.57	2.89	6.78	84.1
Картофельное пюре	130	2.01	5.04	10.37	95.54
Салат из ранней капусты с раст. маслом	60	1,08	5,06	3,81	65,79
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Творожная запеканка с повидлом	120/15	13.0	11.840	23.99	254.181
Кисель	180	0.0	0,000	11.916	45.99
<i>Всего:</i>		84,47	56,56	215,69	1453,45

День: четверг

Неделя: вторая Сезон: тёплый период

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход гр.</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>
		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7.282	9.529	26.607	221.035

Чай с сахаром	180	0	0	12.6	50.4
Булка, масло	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-Завтрак</i>					
Сок /фрукт)	80(180)	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Суп гречневый с курой	250	5	3.25	7.75	80.75
Капуста свеж тушен. с сосиской	200	9.919	14.789	13.945	233.509
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Макаронны отварные со сл. маслом и сыром	130/25	9.790	10.630	40.610	302,25
Кофейный напиток с молоком	180	4.050	3.439	19.944	123.51
Всего:		67,531	50,577	1025,176	1373,454

День: пятница

Неделя: вторая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная пшеничка с маслом	200	6.441	8.034	36.468	244.795
Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Булка, масло	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-Завтрак</i>					
Сок (Фрукт)	80(80)	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Ши из свежей капусты с курой, со сметаной	250	3.5	8.75	12.75	146.5
Бефстроганов из мяса	60	7.44	7.26	1.02	97.02
Греча отварная со сл. маслом	130	15.72	4.12	68.62	391.95
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Оладьи с повидлом	200	17.070	19.17	120.9	779,925
Чай с сахаром	180	0.000	0	12.6	50.4
Всего:		85,711	59,713	348,022	2145,7

День: понедельник

Неделя: третья Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность _/ (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная гречневая со сл. маслом	200	7.4		45	371.6
Какао с молоком	180	5.76	6.84	9.18	108.71
Булка, масло	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Свекольник с курой со сметаной	250	7.214	8.704	22.79	193.59
Плов с мясом с масл.	180	18.9	6.12	25.74	228.24
Салат из ранней кв. капусты	60	0.43	2.4	2.873	38.12
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Картофельное пюре	130	11,7	17.64	5.94	235.8
Салат свекольный	60	0,8	0,06	2,52	12,8
Чай с сахаром	180	0.00	0	12.6	50.4
Всего:		84,69	73,26	188,34	1681,86

День: вторник

Неделя: третья Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность _/ (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная ассорти (пшено, рис) со сл. маслом	200	6.441	8.034	36.468	244.795

Чай с сахаром	180	0	0	12.6	50.4
Булка, масло	40/5/25	26.69	8,3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Суп рыбный со сметаной	250	4.75	2.75	6	70
Жаркое по-домашнему с мясом	180	18.9	6.12	25.74	228.24
Салат из моркови с раст. маслом	60	0,56	0,05	3,72	14,68
Компот из сухофруктов	180	1.44		25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Капустные оладьи	200	9	10.2	31.6	251.2
Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
<i>Всего:</i>		75.82	39.69	218.26	1376.82

День: среда Неделя: третья Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная пшеничка с маслом	200	6.441	8.034	36.468	244.795
Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Булка, масло	40/5	26.69	8,3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок	80	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Суп вермишелевый с курой	250	5.25	0.5	27.5	143.25
Гуляш из печени	80	7.44	7.26	1.02	97.02
Макароны отварные со сл. маслом	130	0.52	0.39	51.09	215.41
Салат из ранней капусты с раст. маслом	60	1,08	5,06	3,81	65,79
Компот из сухофруктов	180	1,44		25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Сырники творожный со сгущенным молоком	120/15	14.59	12.74	31.65	299.97
Чай с сахаром	180	0	0	12.6	50.4
<i>Всего:</i>		71.58	46.46	323.7	1634.14

четверг

Неделя: третья Сезон: тёплый период

Наименование напитка	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная ассорти (геркулес, греча) со сл.м.	200	7.52	9.098	28.389	225.49
Чай с сахаром	180	0	0	12.6	50.4
Булка, масло	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80(80)	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Суп гороховый с курой	250	13.06	8.23	30.56	243.05
Ленивые голубцы с мясом	180	10.8	41.4	36	559.8
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Омлет	180	7,8	4,54	4,54	166,68
Кофейный напиток с молоком	180	4.050	3.439	19.944	123.51

День: пятница

Неделя: третья Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры ,	углеводы	ценность (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная манная с маслом	200	7.074	7.984	31.894	227.866

Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Булка, масло	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Овощной суп с мясом со сметаной	250	5.6	4.85	13	121.38
Рыба с овощами	60	14.84	5.67	1.96	120.82
Картофельное пюре со сл. маслом	130	3.53	4.4	21.96	140.47
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Оладьи сдобные с повидлом	150/15	9.43	3.770	41.47	249.4
Чай с сахаром	180	0	0.000	12.6	50.4
Всего:		76.73	39.21	225.02	1427.84

День: понедельник

Неделя: четвертая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (КквтЛ)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная рисовая с маслом	200	6.441	8.034	36.468	244.795
Какао с молоком	180	5.76	6.84	9.18	108.71
Булка, масло	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250	6.628	7.39	15.53	157.21
Гуляш из мяса	60	7.44	7.26	1.02	97.02
Макаронные отварные со сл. маслом	40/5	0.52	0.39	51.09	215.41
Компот из сухофруктов	180	1.44		25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Овощи отварные с р/маслом	200	11.010	12.270	19.60	228.43
Чай с сахаром	180	0.000	0.000	12.60	50.4
Всего:		69,289	51,124	221,208	1463,975

День: вторник

Неделя: четвертая

Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная пшеничная с маслом	200	8	8.831	34.77	251,032
Чай с сахаром	180	0	0	12.6	50.4
Булка, масло	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80(80)	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Суп молочный рисовый со сл. маслом	250				
Котлета мясная рубленая, соус	60	7.57	2.89	6.78	84.1
Картофельное пюре со сл. маслом	130	8.627	10.253	8.886	163,054
Компот из сухофруктов	180	1.44		25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Овощи тушеные со сметаной	200	11.93	14.22	18.52	247.78
Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Всего:		71,667	48,574	177,22	1281,876

День: среда

Неделя: четвертая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
		40.054	21.723	71.678	542.576

Каша молочная манная со сл. маслом	200	7.074	7.984	31.894	227.866
Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Булка, маслом	40/5	26.69	8,3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Молоко	80	2.24	2	3.76	41.6
<i>Обед</i>					
Суп крестьянский с курой, со сметаной	250	5.695	6.169	14.65	137.625
Тефтели рубленые из рыбы в соусе	60	7.57	2.89	6.78	84.1
Сл. гарнир (картофель отв., свекла туш.)	130	2.48	3.32	16.04	99.14
Компот из сухофруктов	180	1.44		25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Творожная запеканка с повидлом	120/15	12.950	11.840	23.99	254.181
Кисель	180	0.018	0.000	11.916	45.99
Всего:		71,847	46,422	198,214	1343,712

День: четверг

Неделя: четвертая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная геркулесовая со сл. маслом	200	7.282	9.529	26.607	221.035
Чай с сахаром	180	0	0	12.6	50.4
Булка, маслом	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
СУП гречневый с курой	250	5	3.25	7.75	80.75
Капуста тушеная с сосиской	200	9.919	14.789	13.945	233.509
Компот из сухофруктов	180	1.44		25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Макаронаты отварные со сл. маслом и сыром	130/25	9.790	10.630	40.610	302.25
Кофейный напиток с молоком	180	4.050	3.439	19.944	123.51
Всего:		19048	50,577	197,176	1373,454

День: пятница Неделя: четвертая Сезон: тёплый период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная пшеничная со сл. маслом	200	6.441	8.034	36.468	244.795
Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Булка, масло	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	80	0,72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Суп овощной с курой, со сметаной	250	5.695	6.169	14.65	137.625
Рыба паровая	60	8.627	10.253	8.886	163,054
Картофельное пюре со сл. маслом	130	3.53	4,4	21.96	140.47
Салат из ранней капусты	60	0.43	2,4	2.873	38.12
Компот из сухофруктов	180	1,44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Ватрушка с творогом	70	9,43	3,770	54,07	299,8
Чай с сахаром	180	0	0	12.6	50.4
Всего:		69,693	47,405	234,571	1509,374