

Десятидневное меню для организации питания детей

в МБДОУ детский сад №34

(с 3-х до 7 лет)

1 день

Завтрак	Выход блюда грамм	Энергетическая ценность ккал
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	212,2
Какао с молоком	180	124,40
Бутерброд с маслом.	45/8	161,86
Второй завтрак		
Сок	108	128
Печенье	18	87,48
Обед		
Салат из зелёного горошка	55	64,41
Суп картофельный с курой	200	292,9
Каша гречневая рассыпчатая	130	145,06
Бефстроганов из мяса	70	129,50
Компот из сухофруктов	180	54,64
Хлеб ржаной.	42	105
Полдник		
Картофель отварной в молоке	100	159,87
Суфле из печени	100	274,37
Кисель	180	93,96
Хлеб пшеничный	45	108,9
Итого за день	1661	2142,55

2 день

Завтрак	Выход блюда грамм	Энергетическа я ценность ккал
Каша манная молочная жидкая	200	203,94
Кофейный н-к с молоком	180	133,87
Бутерброд с маслом.	45/8/ 29	269,25
Второй завтрак		
Сок	93	41,4
Печенье	14	87,48
Обед		
Свекольник с мясом и сметаной	200	291,96
Рыба, запеченная с овощами	200	298,72
Кисель из апельсинов	180	87,80
Хлеб ржаной.	45	112,50
Полдник		
Сырники творожные запеченные	90	309,65
Соус сметанный	30	392,19
Чай с сахаром и лимоном	180	30,98
Фрукты	68	32,90
Итого за день	1565	2292,64

3 день

Завтрак	Выход блюда грамм	Энергетическ ая ценность ккал
Каша рисовая молочная жидкая	200	222,56
Какао с молоком	180	126,20
Бутерброд с маслом	45/8	161,86
Второй завтрак		
Сок	90	41,8
Кондитерское изделие	18	87,48
Обед		
Щи из свежей капусты с курой и сметаной	200	207,69
Пюре картофельное	130	240,50
Котлета из мяса свинины	70	267,62
Компот из сухофруктов	180	54,64
Хлеб ржаной.	45	112,50
Полдник		
Суфле из свежей рыбы	120	205,34
Ватрушка с творогом	150	402,37
Молоко кипяченное	180	147,00
яблоко	70	36,40
Итого за день	1686	2313,96

4 день

Завтрак	Выход блюда грамм	Энергетическ ая ценность ккал
Каша пшенная молочная жидкая	200	511,21
Кофейный н-к с молоком	180	133,87
Бутерброд с маслом.	45/8	161,86
Второй завтрак		
Сок	86	128
Печенье	15	62,55
Обед		
Суп картофельный с рыбой.	200	181,27
Голубцы ленивые с отварным мясом	170	364,45
Соус сметанный 30 гр.	30	63,45
Компот из сухофруктов	180	54,64
Хлеб ржаной.	45	112,50
Полдник		
Салат из отварной свеклы с маслом	60	78,57
Оладьи из печени	50	210
Соус молочный	30	66,6
Плюшка	70	243
Чай с сахаром.	200	29,38
Фрукты свежие	70	44,72
Итого за день	1639	2446,07

5 день

Завтрак	Выход блюда грамм	Энергетическая ценность ккал
Каша гречневая молочная жидкая	200	225,45
Какао с молоком	180	126,63
Бутерброд с маслом.	45/8	161,86
Второй завтрак		
Сок	86	128
Печенье	18	62,55
Обед		
Суп картофельный с бобовыми и курой	200	263,27
Макаронник с отварным мясом	170	408,92
Соус томатный	30	47,04
Компот из сухофруктов	180	54,64
Хлеб ржаной.	43	112,50
Полдник		
Винегрет овощной	200	226,12
Кисель	200	90,96
Хлеб пшеничный	40	108,9
яблоко	70	36
Итого за день	1670	2052,85

6 день

Завтрак	Выход блюда грамм	Энергетическа я ценность ккал
Каша ячневая молочная жидкая	200	201,8
Кофейный н-к с молоком	180	133,87
Бутерброд с маслом	45/8	161,86
Второй завтрак		
Сок	86	28
Печенье	18	62,55
Обед		
Икра кабачковая	30	28,5
Суп вермишелевый с курой	250	161,25
Жаркое по-домашнему	200	338,6
Компот из сухофруктов	180	54,64
Хлеб ржаной.	42	112,50
Полдник		
Запеканка капустная	200	120,4
Хлеб пшеничный	40	113,4
Чай с сахаром.	200	29,38
яблоко	86	44,72
Итого за день	1765	1591,47

7 день

Завтрак	Выход блюда грамм	Энергетическа я ценность ккал
Каша пшеничная молочная жидкая	200	129,33
Какао с молоком	180	119,5
Бутерброд с маслом.	45/8	161,86
Второй завтрак		
Сок	90	59,22
Печенье	18	62,55
Обед		
Салат из отварной свёклы и зелёного горошка	60	72,1
Суп картофельный с фрикадельками из мяса	200	210,53
Рис отварной	120	145,63
Котлета из рыбы	70	208,85
Соус томатный	30	44,06
Компот из сухофруктов	180	63,69
Хлеб ржаной.	45	84
Полдник		
Запеканка из творога с морковью	120	263,9
Молоко кипяченое	180	95,4
Хлеб пшеничный	40	101,8
яблоко	70	45,15
Итого за день	1656	1867,57

8 день

Завтрак	Выход блюда грамм	Энергетическая ценность ккал
Каша кукурузная молочная жидкая	200	129,8
Яйцо варёное	1 шт	85,25
Кофейный напиток с молоком	180	131,44
Бутерброд с маслом.	45/8	164,7
Второй завтрак		
Сок	90	59,64
Печенье	15	62,55
Обед		
Огурец свежий	30	28,5
Борщ со свежей капустой с мясом и сметаной	200	244,05
Пюре картофельное	120	229,73
Гуляш из печени	80	117,08
Компот из свежих фруктов	180	63,7
Хлеб ржаной.	43	86,0
Полдник		
Пудинг из творога с рисом	120	288,21
Соус сметанный	30	68,37
Хлеб пшеничный	30	104
Чай с сахаром.	200	29,38
яблоко или банан	70	56,4
Итого за день	1641	1841,48

9 день

Завтрак	Выход блюда грамм	Энергетическая ценность ккал
Каша «Ассорти» молочная вязкая	200	140,7
Какао с молоком	180	111,62
Бутерброд с маслом.	45/8	164,7
Второй завтрак		
Сок	90	128
Печенье	18	62,55
Обед		
Рассольник с курой и сметаной	200	243,95
Капуста тушенная с фасолью	130	115,23
Тефтели	70	173,6
Компот из сухофруктов	180	63,7
Хлеб ржаной.	43	84
Полдник		
Салат из отварной моркови и яблок	60	37,4
Пирог печенный с яйцом	120	374,55
Чай с сахаром.	200	82
яблоко	125	28,2
Итого за день	1669	1810,2

10 день

Завтрак	Выход блюда грамм	Энергетическа я ценность ккал
Каша «Дружба» из пшена и риса молочная жидкая	200	146,33
Кофейный напиток с молоком	180	124,54
Бутерброд с маслом.	45/8	164,7
Второй завтрак		
Сок	90	28,2
Печенье	18	62,55
Обед		
Суп картофельный с курой	200	210,15
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	191,7
Гуляш	80	130,76
Компот из сухофруктов	180	63,7
Хлеб ржаной.	43	86
Полдник		
Салат из отварной моркови	80	46,5
Омлет натуральный с молоком	150	82,78
Хлеб пшеничный	40	145,77
Чай с сахаром.	180	29,38
яблоко	86	44,72
Итого за день	1660	1557,78