

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

1 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Каша манная молочная жидкая 189	180	6,08	8,20	27,4	208,00
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Бутерброд с маслом 2	30/10	1,70	3,10	9,0	62,00
Завтрак 2.					
Йогурт 18	100	2,80	2,50	4,50	57,00
Итого за прием	500	10,58	13,80	63,10	361
Обед					
Суп ДВ из морской капусты 75	200	8,1	8,2	30	170,0
Котлета мясная 55	80	5,89	6,45	7,45	111,50
Пюре картофельное 46	150	3,080	6,36	14,09	145,29
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	50	3,4	0,40	21,20	102,00
Итого за прием	660	20,51	21,41	97,5	622,99
Полдник					
Печенье сахарное 4	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Молоко кипяченое 13	200	5,59	6,38	10,08	120,12
Итого за прием	250	9,34	11,28	47,28	328,62
Итого за день	1 410,0	40,43	46,49	207,88	1312,61

2 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Каша пшеничная молочная 24	180	7,30	8,20	35,20	244,90
Какао с молоком 12	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Бутерброд с маслом 2	30/10	1,70	3,10	9,0	62,00
Завтрак 2.					
Сок яблочный 15	100	0,50	0,10	10,1	46,00
Итого за прием	500	13,3	14,6	6,99	459,90
Обед					
Суп с гречн. крупой и птицей 33	200	6,00	4,40	16,00	185,10
Макаронные изд.отварные 48	140	4,00	3,40	19,40	121,80
Печень по-строгановски 54	100	14,40	5,78	3,55	121,51
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	50	3,4	0,40	21,20	102,00
Итого за прием	670	27,84	13,98	84,91	624,61

Полдник					
Булочка домашняя 7	60	4,32	7,10	28,80	180,30
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Итого за прием	240	4,32	7,10	37,2	214,3
Итого за день	1410,0	45,46	35,68	192,01	1298,81

3 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Каша геркулесовая молочная 23	180	6,70	9,70	24,40	211,00
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Бутерброд с маслом 2	30/10	1,70	3,10	9,0	62,00
Завтрак 2					
Йогурт 18	100	2,80	2,50	4,50	57,00
Итого за прием	500	11,20	15,30	46,30	364
Обед					
Свекольник 35	200	2,18	4,41	12,09	115,78
Каша рисовая рассыпчатая 51	120	2,92	4,29	29,34	167,70
Гуляш из отварного мяса 43	75	21,10	21,30	4,90	196,80
Хлеб ржано-пшеничный 1	50	3,4	0,40	21,20	102,00
Компот из смеси сухофруктов 14	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Итого за прием	645	29,64	30,40	92,29	676,48
Полдник					
Вафли 5	50	1,40	1,66	38,66	177,00
Кисель из концентрата 13	180	0,00	0,00	18,00	68,40
Итого за прием	230	1,40	1,66	56,66	245,40
Итого за день	1375,00	42,24	47,36	195,25	1285,88

4 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Суп молочный с гречневой крупой 25	180	7,2	6,03	22,4	203,5
Какао с молоком 12	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Бутерброд с маслом 2	30/10	1,70	3,10	9,0	62,00
Завтрак 2					
Яблоко свежее 19	100	0,60	0,60	14,76	66,26
Итого за прием	500	13,30	12,93	61,76	438,76
Обед					
Суп с мясными фрикадельками 41	200	4,50	2,40	12,50	90,00
Капуста тушеная с мясом 45	200	5,84	8,42	13,84	156,62
Компот из смеси сухофруктов 14	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	50	3,4	0,40	21,20	102,00
Итого за прием	650	13,78	11,22	72,30	442,82
Полдник					
Булочка домашняя 7	60	4,32	7,10	28,80	180,30
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00

Итого за прием	240	4,32	7,10	37,20	214,30
Итого за день	1390,0	31,40	31,25	171,26	1095,88

5 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Суп молочный с макаронными изделиями 34	180	5,75	5,21	18,84	145,20
Бутерброд с маслом 2	30/10	1,70	3,10	9,0	62,00
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Завтрак 2					
Сок яблочный 15	100	0,50	0,10	10,1	46,00
Итого за прием	500	7,95	8,41	46,34	287,2
Обед					
Рассольник с говядиной и сметаной 34	200	5,70	7,50	13,10	154,20
Рыба отварная 42	80	14,70	0,50	0,00	125,30
Картофельное пюре 46	150	3,08	6,36	14,09	145,29
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	50	3,4	0,40	21,20	102,00
Итого за прием	660	26,92	14,76	73,15	620,99
Полдник					
Вафли 5	50	1,40	1,66	38,66	177,00
Кисель из концентрата 13	180	0,00	0,00	18,00	68,40
Итого за прием	230	1,40	1,66	56,66	245,40
Итого за день	1390,00	36,27	24,83	176,15	1153,59

6 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак					
Каша манная молочная жидкая 22	180	5,75	5,21	18,84	145,20
Бутерброд с маслом 2	30/10	1,70	3,10	9,0	62,00
Какао с молоком 12	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Завтрак 2					
Йогурт 18	100	2,80	2,50	4,50	57,00
Итого за прием	500	14,05	14,01	47,94	371,20
Обед					
Суп гороховый с гренками 40	200	3,60	4,50	20,0	164,00
Плов с мясом 53	170	17,51	13,30	29,46	342,00
Икра кабачковая 21	50	0,00	3,50	3,50	190,00
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	50	3,4	0,40	21,20	102,00
Итого за прием	650	24,55	21,70	98,92	892,20
Полдник					
Запеканка творожная 10	50	8,77	6,03	8,57	123,50
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Итого за прием	230	8,77	6,03	16,97	157,50
Итого за день	1380,00	47,37	41,74	163,83	1420,90

7 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Каша рисовая молочная жидкая 25	180	5,10	6,80	27,90	205,50
Бутерброд с маслом 2	30/10	1,70	3,10	9,0	62,00
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Завтрак 2					
Яблоко свежее 19	100	0,60	0,60	14,76	66,26
Итого за прием	500	7,40	10,50	60,06	367,76
Обед					
Щи из свежей капусты 39	200	1,88	5,39	6,78	95,49
Каша гречневая рассыпчатая 52	130	7,20	5,90	33,00	243,00
Печень по-строгановски 54	100	14,40	5,78	3,55	121,51
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 016	50	3,4	0,40	21,20	102,00
Итого за прием	660	26,92	17,47	89,29	656,20
Полдник					
Печенье сахарное 4	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Молоко кипяченое 13	200	5,59	6,38	10,08	120,12
Итого за прием	250	9,34	11,28	47,28	328,62
Итого за день	1410,00	43,66	39,25	196,63	1346,58

8 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Каша пшеничная молочная 24	180	7,30	8,20	35,20	244,90
Какао с молоком 12	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Бутерброд с маслом 2	30/10	1,70	3,10	9,0	62,00
Завтрак 2					
Сок яблочный 15	100	0,50	0,10	10,1	46,00
Итого за прием	500	13,30	14,60	69,90	459,90
Обед					
Суп рыбный из консервов 36	200	9,67	5,49	12,77	142,58
Макаронные отварные 48	140	4,0	3,40	19,40	121,80
Гуляш из отварного мяса 43	75	21,10	21,30	4,90	196,80
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	50	3,4	0,40	21,20	102,00
Итого за прием	645	38,21	30,59	83,03	657,38
Полдник					
Вафли 5	50	1,40	1,66	38,66	177,00
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Итого за прием	230	1,40	1,66	46,66	211,00
Итого за день	1375,00	52,91	46,85	199,59	1328,28

9 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Каша геркулесовая жидкая 23	180	6,70	9,70	24,40	211,00
Бутерброд с маслом 2	30/10	1,70	3,10	9,0	62,00
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Завтрак 2					
Йогурт 18	100	2,80	2,50	4,50	57,00
Итого за прием	500	11,20	15,30	46,30	364
Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями 32	200	4,20	5,20	6,60	121,00
Жаркое по-домашнему 44	200	16,52	14,98	17,38	280,0
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	50	3,4	0,40	21,20	102,00
Итого за прием					
Полдник					
Пряники 6	20\65	3,84	3,06	48,75	237,90
Какао с молоком 12	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Итого за прием	630	19,96	15,38	63,34	476,20
Итого за день	1375,00	38,80	36,94	173,99	1185,10

10 день

Наименование блюд	выход	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак 1					
Омлет натуральный 29	150	15,40	21,00	2,90	149,00
Какао с молоком 12	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Бутерброд с маслом 2	30/10	1,70	3,10	9,0	62,00
Завтрак 2					
Сок яблочный 15	100	0,50	0,10	10,1	46,00
Итого за прием	500	21,40	27,40	37,51	364,00
Обед					
Борщ с фасолью 37	240	3,83	5,13	16,19	124,14
Рыба отварная 42	80	14,70	0,50	0,00	125,30
Рис отварной 51	120	2,92	4,29	29,34	167,70
Компот из смеси сухофруктов 14	180	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржано-пшеничный 1	50	3,4	0,40	21,20	102,00
Итого за прием	670	24,89	10,32	91,49	613,34
Полдник					
Булочка домашняя 7	60	4,32	7,10	28,80	180,30
Чай с сахаром 11	180	0,00	0,00	8,40	34,00
Итого за прием	240	4,32	7,10	37,20	214,30
Итого за день	1410,00	50,61	44,82	166,20	1191,64