

Примерное меню
на осенний- зимний период

Зав.д/с ((Солнышко))

Смирнова З.А.



День 1

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		жиры	белки	углевод	
ЗАВТРАК					
Каша гречневая молочная вязкая	154	6,76	6,76	27,80	199,83
Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,70
Чай с сахаром	200	3,06	12,00	13,00	49,28
ЗАВТРАК 2					
Сок или фрукты	180	0,18	0,90	18,18	84,60
Вафли	24	0,80	0,70	18,60	85,00
ОБЕД					
Щи из квашеной капусты с картофелем	200	3,90	1,30	5,40	61,80
Плов из курицы	150	30,41	25,40	25,99	481,01
Компот из сухофруктов	200	0,00	1,04	26,96	107,44
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21
Хлеб ржаной	50	0,50	3,00	22,17	94,50
Смородина	100	1,00	0,20	7,30	38,00
ПОЛДНИК					
Оладьи с яблоками	80	3,96	5,80	27,02	160,84
Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,50	145,34
Молоко сгущенное с сахаром	22	0,42	0,35	2,68	15,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,94	72,08	253,59	1859,43

День 2

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		жиры	белки	углевод	
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	154	5,85	3,76	17,57	138,23
Зефир	20	0,00	0,20	16,30	62,00
Чай с сахаром	200	3,06	12,00	13,00	49,28
ЗАВТРАК 2					
Йогурт	180	5,76	9,00	15,30	156,60
ОБЕД					
Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом	60	12,82	1,97	7,85	157,59
Солянка домашняя	200	19,38	29,06	7,74	322,04
Пюре картофельное	180	5,62	3,91	9,65	148,68
Котлеты, биточки, шницели (2 вариант)	70	7,84	7,98	9,45	141,40
Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,80
Компот из сухофруктов	200	0,00	1,04	26,96	107,44
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21
Хлеб ржаной	50	0,50	3,00	22,17	94,50
ПОЛДНИК					
Сырники творожные, запеченные	150	20,21	25,76	19,59	374,87
Напиток лимонный	150	0,00	0,15	19,25	78,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,86	101,21	208,23	1956,39

День 3

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		жиры	белки	углевод	
ЗАВТРАК					
Каша из овсяных хлопьев молочная	250	13,75	8,32	28,30	270,55
Бутерброд с маслом	35	4,40	2,40	14,50	109,00
Чай с сахаром	200	3,06	12,00	13,00	49,26
ЗАВТРАК 2					
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми	200	4,28	4,10	12,92	106,60
Макаронные изделия отварные	124	3,36	4,40	26,64	156,80
Сосиски, сардельки отварные	49	9,80	4,69	0,36	108,65
Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,80
Компот из сухофруктов	200	0,00	1,04	26,96	107,44
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21
Хлеб ржаной	50	0,50	3,00	22,17	94,50
ПОЛДНИК					
Омлет натуральный	100	9,06	7,85	3,21	124,93
Компот из яблок с лимоном	180	0,18	0,27	22,59	92,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,61	51,85	203,82	1392,46

День 4

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		жиры	белки	углевод	
ЗАВТРАК					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,25	8,25	25,80	233,80
Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,70
Чай с сахаром	200	3,06	12,00	13,00	49,26
ЗАВТРАК 2					
Бананы	100	1,50	0,60	21,00	96,00
ОБЕД					
Салат из отварной капусты с	40	1,80	0,73	3,80	34,00
Рассольник на мясном бульоне с	250	2,37	4,23	15,30	115,42
Жаркое по-домашнему	80	4,34	4,20	7,76	97,90
Компот из сухофруктов	200	0,00	1,04	26,96	107,44
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21
Хлеб ржаной	50	0,50	3,00	22,17	94,50
ПОЛДНИК					
Голубцы ленивые с отварным мясом	80	5,86	5,85	7,47	106,57
Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,30	52,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,65	50,12	193,55	1326,00

День 5

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		жиры	белки	углевод	
ЗАВТРАК					
Каша пшенная молочная жидкая	250	13,03	8,45	32,33	281,18
Бутерброд с маслом	35	4,40	2,40	14,50	109,00
Чай с сахаром	200	3,06	12,00	13,00	49,28
ЗАВТРАК 2					
Сок или фрукты	180	0,18	0,90	18,18	84,60
Вафли	24	0,80	0,70	18,60	85,00
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	4,24	0,45	1,66	46,57
Суп картофельный с макаронными	250	0,68	4,35	18,15	107,05
Рис отварной с овощами	180	5,59	4,05	30,55	226,26
Котлеты рыбные любительские	80	2,49	17,88	4,77	109,30
Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,80
Компот из сухофруктов	200	0,00	1,04	26,96	107,44
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21
Хлеб ржаной	50	0,50	3,00	22,17	94,50
ПОЛДНИК					
Сдоба обыкновенная	50	2,36	3,88	26,15	141,00
Сок или фрукты	180	0,18	0,90	18,18	84,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,33	63,42	268,57	1650,79

День 6

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		жиры	белки	углевод	
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	154	5,05	3,70	17,57	138,23
Бутерброд с сыром	60	14,84	5,98	16,00	228,70
Чай с сахаром	200	3,06	12,00	13,00	49,28
ЗАВТРАК 2					
Сок или фрукты	180	0,18	0,90	18,18	84,60
Вафли	24	0,80	0,70	18,60	85,00
ОБЕД					
Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом	60	12,82	1,97	7,85	157,59
Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,90	1,40	8,78	67,60
Плов из говядины	150	15,15	15,60	23,10	254,00
Компот из сухофруктов	200	0,00	1,04	26,96	107,44
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21
Хлеб ржаной	50	0,50	3,00	22,17	94,50
Сыростина	100	1,00	0,20	7,30	38,00
ПОЛДНИК					
Вареники пшенные	54	7,42	3,31	17,82	161,88
Чай с молоком	150	1,88	2,18	16,00	100,50
Молоко сливочное с сахаром	20	0,42	0,35	2,08	16,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,89	56,38	237,60	1720,61

День 7

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		жиры	белки	углевод	
ЗАВТРАК					
Каша гречневая молочная жидкая	250	13.03	8.73	31.25	277.98
Чай с сахаром	200	3.06	12.00	13.00	49.28
Зефир	20	0.00	0.20	16.30	62.00
ЗАВТРАК 2					
Сок или Фрукты	180	0.18	0.90	18.18	84.60
Вафли	24	0.80	0.70	18.60	85.00
ОБЕД					
Салат из квашеной капусты	40	2.00	0.60	3.20	35.33
Рассольник на мясном бульоне со	250	2.37	4.23	15.30	118.42
Пюре картофельное	180	5.62	3.91	9.65	148.68
Тефтели мясо-крупяные	80	7.59	10.11	5.18	134.98
Соус томатный с маслом сливочным	25	0.75	0.31	2.44	17.80
Компот из сухофруктов	200	0.00	1.04	26.96	107.44
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21
Хлеб ржаной	50	0.50	3.00	22.17	94.50
ПОЛДНИК					
Сырники творожные запеченные	150	20.21	25.76	19.59	374.87
Напиток лимонный	150	0.00	0.15	19.28	78.75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57.18	74.71	242.03	1776.34

День 8

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		жиры	белки	углевод	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13.03	8.45	32.33	281.18
Бутерброд с маслом	35	4.40	2.40	14.50	109.00
Чай с сахаром	200	3.06	12.00	13.00	49.28
ЗАВТРАК 2					
Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	47.00
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов со сладким	50	4.24	0.49	1.66	45.57
Суп картофельный с мясными	250	0.46	4.35	19.15	107.06
Рис отварной с овощами	180	6.44	4.05	30.65	228.26
Котлеты рыбные любительские	80	2.48	17.88	4.77	109.30
Соус томатный с маслом сливочным	25	0.75	0.31	2.44	17.80
Компот из сухофруктов	200	0.00	1.04	26.96	107.44
Хлеб пшеничный	50	1.07	3.07	20.93	107.21
Хлеб ржаной	50	0.50	3.00	22.17	94.50
ПОЛДНИК					
Макаронник	153	6.00	6.15	38.48	234.00
Компот из яблок с лимоном	180	0.18	0.27	22.59	92.70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43.39	63.86	258.33	1629.29

День 9

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		жиры	белки	углевод	
ЗАВТРАК					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,25	8,25	25,80	233,80
Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,70
Чай с сахаром	200	3,06	12,00	13,00	49,28
ЗАВТРАК 2					
Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00
ОБЕД					
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	4,30	0,57	6,26	65,47
Солянка домашняя	200	19,38	29,06	7,74	322,04
Макаронные изделия отварные	124	3,36	4,40	26,64	156,80
Гуляш	100	15,70	14,50	3,20	212,00
Компот из сухофруктов	200	0,00	1,04	26,96	107,44
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21
Хлеб ржаной	50	0,50	3,00	22,17	94,50
ПОЛДНИК					
Картофель, запеченный в сметане	180	5,72	4,19	15,32	188,98
Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,30	52,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		84,74	87,78	218,38	1914,80

День 10

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		жиры	белки	углевод	
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная вязкая	154	5,85	4,28	29,89	190,05
Бутерброд с маслом	35	4,40	2,40	14,50	109,00
Чай с сахаром	200	3,06	12,00	13,00	49,28
ЗАВТРАК 2					
Сок или фрукты	180	0,18	0,90	18,18	84,60
Вафли	24	0,80	0,70	18,60	85,00
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты с	40	1,80	0,73	3,80	34,00
Суп картофельный с крупой	200	2,24	2,00	13,60	82,60
Жаркое по-домашнему	80	4,34	4,25	7,76	97,50
Компот из сухофруктов	200	0,00	1,04	26,96	107,44
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21
Хлеб ржаной	50	0,50	3,00	22,17	94,50
ПОЛДНИК					
Курица отварная	20	2,40	2,60	2,00	31,40
Сок или фрукты	180	0,18	0,90	18,18	84,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,82	37,87	209,57	1157,18

Данное меню взято из
компьютерной программы
для организации питания.

((Детский сад:Питание))

Меню утверждаю:Смирнова
Зоя Автандиловна