



**Примерное 10-ти дневное меню
Для питания детей в возрасте от 1.6 до 3-х лет и до 7-ми лет
Муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений
городского округа Спасск-Дальний**

Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть
Д Е Н Ь 2									
Завтрак									
20\5\5	3,62	6,92	8,56	153	30\5\5	5,23	9,13	14,64	160
150	7,83	5,66	28,73	186	200	9,87	6,54	42,15	272
170	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	2,22	20,46	45
350	16,67	14,80	47,51	375	420	21,19	17,89	77,25	477
Второй завтрак									
Сок									
100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	6,86	41
Обед									
30	0,81	0,5	4,7	34,27	50	1,21	1,12	5,05	51,4
150	16,40	8,36	10,78	120,5	200	16,89	8,84	10,41	120,68
30\20	18,30	5,10	5,90	137	50\30	18,85	6,41	5,32	185
100	1,70	1,88	13,3	72	120	2,55	4,32	14,16	115
150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	14,40	26
20	1,5	0,30	8,85	37,5	20	1,73	0,71	9,25	45,5
20	3,15	0,30	18,85	47,5	20	3,73	0,71	20,25	60,5
520	42,06	16,54	69,38	470,77	670	45,21	20,24	78,84	604,08
Полдник									
150	10,40	3,90	25,30	152	180	10,50	6,40	26,12	226
70	1,04	0,86	2,02	29,4	70	1,3	0,88	1,4	39,2
150	4,2	4,8	6,15	84,0	200	5,04	5,76	7,38	100,8
30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79
400	20,14	9,86	57,37	331,4	490	21,64	13,15	60,65	445,00
Всего за день:									
	79,05	41,28	179,5	1205,17		88,31	51,39	223,6	1567,08
Объем за день:									
1370,00					1680,00				

ДЕНЬ 3	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
Завтрак												
Бутерброд с маслом	20\5	2,70	3,60	8,76	105	30\7	3,20	4,10	10,64	126		1
Каша молочная рисовая	175	8,40	6,80	13,30	210	200	9,17	7,32	15,05	257		228
Какао напиток с молоком	150	4,65	3,80	9,77	127	200	5,58	4,76	10,12	153		431
Итого:	350	15,75	14,2	31,83	442	437	17,95	16,18	35,81	536		
Второй завтрак												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	6,86	41		418
Обед												
Икра кабачковая	30	0,80	2,60	3,60	22	30	0,80	2,60	3,60	22		53
Суп гороховый с мясом птицы	150	3,75	2,55	10,50	64,5	200	4,26	3,00	15,17	83		115
Суфле из печени	40	5,09	2,46	16,8	56,43	50	6,36	3,08	19,8	70,54		120
Картофельное пюре	100	2,65	3,65	15,15	131	150	3,56	5,20	19,43	188		361
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	42	180	0,25	0,13	15,40	26		412
Хлеб ржаной/пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	25	1,73	0,71	9,25	45,5		46
	20	3,15	0,30	18,85	47,5	25	3,73	0,71	20,25	60,5		
Итого:	510	16,79	11,96	81,45	380,93	660	20,69	15,43	102,9	495,54		
Поддник												
Макаронные изделия с маслом	120\5					150,5						
		5,1	5,3	20,1	191,1		5,8	6,1	31,3	207,3		35
Сосиска отварная /сад/						100						
/ясли /котлета мясная паровая	100						8,0	7,0	0,6	129,3		97
		5,72	6,21	4,06	97,25							310
Чай с сахаром	155	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	6,09	22,46	45		45
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		46
Итого:	410	20,54	14,03	58,28	390,35	475	24,69	19,61	80,11	460,6		
Всего за день:		53,26	40,27	176,8	1241,28		63,6	51,33	225,68	1533,14		
Объем за день:	1370,00					1672,00						

Д Е Н Ь 4		Выход	белки	жир	углев	ценность	Выход	белки	жиры	углев	ценнос		
Завтрак		1,5-3,0		ы			3,0-7,0				ть		
Бутерброд с маслом и сыром		20/5/5	3,62	6,92	8,56	133	30/7/10	5,23	9,13	14,64	160		4
Каша молочная гречневая		170	5,03	1,93	10,28	126	200	5,56	2,12	11,17	157		353
Кофейный напиток с молоком		150	3,54	0,80	10,16	68	180	4,20	1,10	10,23	75		95
Итого:		350	12,19	9,65	29,00	327	427	14,99	12,35	36,04	392		
Второй завтрак													
Сок		100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Обед													
Зеленый горошек		30	0,80	0,07	2,17	13,33	30	0,80	0,07	2,17	13,33		13
Рассольник с мясом птицы со сметанной		150	5,30	6,30	6,40	71,05	200	5,30	6,30	6,74	84,74		104
Плов с мясом говядины		150	8,60	6,60	17,10	182	180	8,90	6,90	18,32	208		265
Компот из сухофруктов		150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	15,40	26		412
Хлеб ржаной /пшеничный		20 50	1,5 7,65	0,30 0,60	8,85 39,75	37,5 95,0	30 60	1,73 8,53	1,71 2,13	9,25 46,00	45,5 109,5		46
Итого:		550	24,23	13,67	95,94	420,88	680	25,78	17,35	105,74	487,07		
Полдник													
Пельмени		180	16,68	6,75	28,37	291,5	230	20,02	7,51	46,04	370,25		101
Масло сливочное		3	02	7,75	0,3	149	5	0,3	8,5	0,4	228		5
Чай с сахаром		200	5,22	2,22	10,22	36	200	6,09	6,09	22,46	45		45
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,30	8,85	37,5	30	1,73	0,71	9,25	45,5		46
Итого:		403	25,40	17,02	47,74	644	465	28,14	22,81	78,15	688,75		
Всего за день:			60,5	40,42	177,98	1219,88		67,45	52,62	227,79	1608,82		
Объем за день:		1403,00					1622,00						

Д Е Н Ь 5		Выход	белки	жир	углев	ценность	Выход	белки	жиры	углев	ценнос		
Наименование		1,5-3,0		ы			3,0-7,0				ть		
Завтрак													
Бутерброд с маслом		30/5	2,70	3,60	8,76	105	30/7	3,20	4,10	10,64	126		1
Суп молочный с макаронными изделиями		165	4,65	3,00	16,52	87,4	200	6,20	300	18,70	115		120
Чай с сахаром		150	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	6,09	10,46	45		45
Итого:		350	12,57	8,82	35,5	228,4	417	15,49	13,19	39,8	286		
Второй завтрак													
Сок		100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,18	0,08	5,24	28		418
Обед													
Икра кабачковая		30	0,80	1,60	2,60	22	30	0,80	1,60	2,60	22		53
Суп с фрикадельками картофельный		150	15,4	7,27	4,12	178	200	15,91	7,75	5,63	198		107
Рыба запеченная с овощами		50	15,90	8,65	12,80	84,66	70	18,20	10,97	20,30	197		145
Картофельное пюре		100				131	150	3,20	4,60	19,80	156		361
Компот из сухофруктов		150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	15,40	26		412
Хлеб ржаной / пшеничный		30	1,5	0,30	8,85	37,5	30	1,73	0,71	9,25	45,5	С - 0,35/0,5	46
Итого:		550	43,15	21,72	66,72	550,16	720	48,42	26,89	118,98	784		
Полдник													
Ватрушка с повидлом		150	6,50	4,68	37,42	279,18	180	6,55	7,68	38,33	289,48		450
Молоко		180	4,2	4,8	6,15	84,0	180	5,04	4,76	7,38	100,8		127
Яблоко		120	0,90	0,20	10,80	77	120	1,10	0,35	11,80	77		336
Итого:		450	11,60	9,68	54,37	410,18	460	12,69	12,79	57,51	437,28		
Всего за день:			67,50	40,4	181,83	1216,74		76,87	52,98	221,53	1535,28		
Объем за день:		1445,00					1697,00						

ДЕНЬ 6		Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
Наименование													
Завтрак													
Бутерброд с маслом и сыром		20/5/5	3,62	5,92	8,56	93	30/7/10	5,23	7,13	14,64	113		4
Каша молочная геркулесовая		170	9,50	7,40	25,40	209	200	9,65	7,67	26,48	246		221
Кофейный напиток с молоком		150	3,54	1,80	13,16	68	180	4,20	2,10	16,23	75		95
Итого:		350	16,66	15,12	47,17	370	427	19,15	16,9	57,35	434		
Второй завтрак													
Сок		100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Обед													
Горошек зелёный		30	0,80	0,07	2,17	13,33	30	0,80	0,07	2,17	13,33		13
Суп Дальневосточный со сметаной		150 30	3,7 0,25	2,5 1,1	16,4 1,5	120,6 25,7	200,70 30	4,1 0,25	2,8 1,1	19,4 1,5	140,6 25,7		86
Гречка рассыпчатая		80	1,70	1,88	16,10	72	150	2,55	3,32	24,16	96		117
Гуляш из отварного мяса говядины		50/20	28,30	6,10	4,90	137	70/30	28,85	7,41	5,32	185		174
Компот из сухофруктов		150	0,20	0,31	14,70	22	180	0,25	0,38	15,40	26		412
Хлеб ржаной/пшеничный		20 20	1,5 3,15	0,30 0,30	8,85 18,85	37,5 47,5	25 25	1,73 3,73	1,71 1,71	9,25 20,25	45,5 60,5		46
Итого:		550	39,6	12,35	83,47	473,63	800	42,26	16,5	97,45	592,63		
Подник													
Омлет натуральный		180					200						253
Чай с сахаром		200	8,50	10,80	11,70	253		8,75	16,90	12,85	289		
Хлеб пшеничный		30	5,22	2,22	10,22	36	200	6,09	3,09	22,46	45		45
Итого:		410	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		46
Итого:			18,22	13,32	55,82	355	440	19,64	20,41	61,06	413		
Всего за день:			74,66	40,87	181,7	1228,63		76,92	53,92	222,41	1439,63		
Объем за день:		1410,00					1767,00						

Наименование	ДЕНЬ 7 1,5-3,0	белки	жир ы	угле в.	ценность	выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
Завтрак												
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	3,60	8,76	105	30/7	3,20	4,10	10,64	126		1
Каша молочная манная	150	6,50	1,66	26,60	157	200	8,10	2,30	35,20	207		185
Какао напиток с молоком	175	4,65	3,80	10,77	127	180	5,58	4,76	16,12	153		431
Итого:	350	13,85	9,06	46,13	389	417	16,88	11,16	61,96	486,0		
Второй завтрак												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Обед												
Икра кабачковая	30	0,80	0,60	2,60	22	30	0,80	0,60	2,60	22		53
Суп свекольный с мясом птицы со сметаной	150	15,60	5,30	8,00	48,73	200	15,60	7,30	8,00	64,98		44
Тфтели мясо крупяные паровые	70	7,30	8,00	26,00	188	80	7,77	7,54	28,13	208		136
Картофельное пюре	100	2,65	3,65	18,5	131	150	3,56	4,20	20,43	188		361
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	14,70	22	180	0,25	0,13	14,70	26		412
Хлеб ржаной/ пшеничный	30 40	1,5 6,15	0,30 0,60	8,85 38,85	37,5 47,5	30 60	1,73 8,33	0,71 1,13	9,25 46	45,5 60,5		46
Итого:	540	34,2	18,25	118,5	496,73	730	38,04	21,61	128,51	614,98		
Полдник												
Ленивые вареники	200	19,5	8,3	33,2	210	200	21,4	10,5	24,0	335		244
Соус молочный, сладкий	50	0,98	0,79	1,28	22,5	50	1,3	0,88	1,4	25,3		113
Молоко цельное	200	4,2	3,2	6,15	84,0	200	5,04	5,76	7,38	100,8		127
Итого:	450	24,68	15,89	40,63	316,5	450	27,74	18,14	42,78	461,1		
Всего за день:		72,91	39,68	179,5	1230,23		82,93	50,02	231,11	1603,08		
Объем за день:												
	1420,00					1657,00						

ДЕНЬ 8	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
Наименование												
Завтрак												
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	5,92	8,56	193	30/7/10	4,23	8,13	14,64	113		4
Каша молочная пшеничная	150	6,50	1,66	26,60	257	200	6,10	2,10	25,20	286		101
Чай с сахаром	170	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	9,00	22,46	45		45
Итого:	350	15,34	9,8	45,38	386	417	16,42	12,23	62,3	444		
Второй завтрак												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Обед												
Отварная свекла	50	0,80	1,00	4,36	22	70	0,86	1,08	4,85	27		85
Суп картофельный с клецками	150	3,80	2,60	7,60	66	200	3,80	2,60	7,60	88		43
Печень по строгановски	70	18,30	9,15	6,55	135	100	25,40	16,20	11,40	165		70
Рис отварной	90	4,20	2,80	25,00	121	150	4,70	3,20	23,40	131,5		42/2
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	15,40	26		412
Хлеб ржаной, пшеничный	20 20	1,5 3,15	0,30 0,30	8,85 18,85	37,5 47,5	25 25	1,73 3,73	0,71 0,71	9,25 20,25	45,5 60,5		46
Итого:	550	31,95	16,25	78,91	451,5	750	40,47	24,63	92,15	543,5		
Полдник												
Котлета рыбная	100	16,40	6,36	8,10	158	100	16,89	6,84	9,41	205		89
Сложный гарнир (картофельное пюре + капуста тушёная												
	50	1,32	2,33	8,08	65,5	90	1,4	2,1	11,58	75		369
	70	1,42	2,09	7,05	44,5	80	1,86	2,79	9,4	59,3		361
Чай с сахаром	150	5,22	2,22	10,22	36	200	6,09	2,22	10,46	45		45
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	37,5	40	4,80	0,42	25,75	79		46
Итого:	400	28,84	13,3	57,35	341,5	510	31,04	14,37	67,84	463,3		
Всего за день:		76,21	39,43	186,88	1207,00		88,2	51,38	230,15	1491,3		
Объем за день:	1410,00					1777,00						

ДЕНЬ 9		Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
Наименование													
Завтрак													
Бутерброд с маслом		20/5	2,70	3,60	8,76	105	30/7	3,20	4,10	10,64	126		
Каша молочная «Дружба»		175	5,16	5,09	26,17	146	200	6,87	7,54	32,15	272		1
Какао напиток с молоком		150	4,65	3,80	13,77	127	180	5,58	4,76	16,12	153		66
Итого:		350	12,51	12,49	48,7	378	417	15,65	16,4	58,91	551		431
Второй завтрак													
Сок		100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Обед													
Икра кабачковая		30	0,80	1,60	2,60	22	30	0,80	2,60	2,60	22		53
Борщ из свежей капусты с мясом птицы со сметаной и фасолью		150	16,60	10,80	6,20	49,83	200	16,60	11,80	7,20	66,38		83
Жаркое по домашнему		150	8,60	6,60	19,10	248	180	8,75	8,75	22,90	345		61
Компот из сухофруктов		150	0,20	0,31	7,70	22	180	0,25	0,38	11,20	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной /пшеничный		30 40	1,5 6,15	0,30 0,60	18,85 38,85	37,5 112,5	30 60	1,73 8,33	0,71 1,13	9,25 26	45,5 60,5		46
Итого:		550	32,35	20,21	63,3	491,83	680	36,46	25,37	79,15	565		
Полдник													
Булка домашняя		180	9,00	4,00	48,00	210	180	9,00	4,00	59,00	260		17
Яблоко		100	0,90	0,20	8,25	47	120	1,10	0,35	11,80	47		336
Молоко цельное		150	3,2	4,8	6,15	84,0	200	5,04	5,76	7,38	100,8		127
Итого:		430	14,1	6,4	62,35	341	500	15,14	10,11	78,18	407,8		
Всего за день:			59,14	40,18	180,19	1210,83		67,52	51,99	224,1	1564,80		
Объем за день		1435,00					1697,00						

ДЕНЬ 10	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
Завтрак												
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	5,92	8,56	93	30/7/10	5,23	9,13	10,64	113		4
Каша молочная геркулесовая	170	7,80	2,00	33,90	209	200	8,10	2,30	35,20	246		185
Кофейный напиток с молоком	150					180						95
Итого:	350	3,54	1,80	13,16	68		4,20	2,10	14,23	75		
Второй завтрак												
Сок												
Обед	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Свекла отварная	50	0,81	1,00	4,36	16	70	0,86	1,08	4,85	19		114
Суп гречневый с мясом птицы	150	2,24	2,38	6,32	56,0	200	2,74	2,88	8,42	68,4		
Ленивые голубцы с мясом говядины	130	10,96	8,98	14,01	179	230	15,4	10,4	19,7	219,7		92
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,31	7,70	22	180	0,25	0,38	11,20	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной /пшеничный	30 40	1,5 6,15	0,30 0,60	18,85 38,85	37,5 96,5	30 60	1,73 8,33	0,71 1,13	9,25 26	45,5 109		46
Итого:	550	21,5	13,57	60,09	407,81	770	29,71	16,58	79,42	487,4		
Полдник												
Вареники с картошкой	180	10,85	8,73	32,75	138,2	200	11,8	9,46	49,06	211,83		218
Масло сливочное	3	0,2	7,75	0,3	179	5	0,3	13,5	0,4	228		5
Кисель	200	0,20	0,00	21,90	73	200	0,22	0,00	26,50	89		118
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	45	1,73	0,71	9,25	45,5		46
Итого:	403	12,75	16,78	63,8	427,7	450	14,05	53,18	85,21	574,33		
Всего за день:		49,39	40,15	184,75	1233,51		59,9	53,18	232,56	1495,73		
Объем за день	1423,00					1747,00						