

Частное дошкольное образовательное учреждение «РЖД детский сад № 39»

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДООУ

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	С
1 день							
Завтрак							
21	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	1,42
86	Бутерброд с джемом	50\10	0,9	2,2	16,3	88,0	0,1
33	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	0
27	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,0	1,3
Второй завтрак							
78	Сок (яблочный, персиковый, мультифрукт)	200	1	0,2	20,2	86,0	4,0
	Всего завтрак	700	17,9	21,49	88,29	617,4	6,82
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52	19,47
13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,7	2,85	18,8	111,3	8,25
46	Котлета мясная	80	12,44	9,24	1,47	183	0,12
57	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	0,01
15	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243	0
34	Кисель витаминизированный (смородина)	200	0,12	0,1	27	109	1,83
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.1	0.2	9.9	44	0
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	0
	Всего обед	770	28,61	23,31	117,48	835,3	24,28

Полдник							
75	Крендель сахарный	40	2,83	5,26	22,3	148	0
68	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73
	Всего полдник	240	8,91	10,68	32,37	261	2,73
Ужин							
36	Сырники творожные со сгущенным молоком	150/20	28,03	19,0	17,1	351	0,37
71	Чай с сахаром	200/10	0	0	10,1	40,1	0,03
	Всего ужин	380	28,03	19,0	27,2	391,1	0,40
	Итого за день	2090	83,45	74,48	265,34	2129,92	34,23
	Соль на весь день	5					
	Вода питьевая бутылированная	130					
	Итого	135					

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	С
2 день							
Завтрак							
16	Каша кукурузная вязкая	200/5	6,2	7,4	37,0	24,00	1,3
84	Бутерброд с сыром	50\10	4,6	6,3	6,6	102,0	0,1
61	Какао с молоком	180	3,24	3,0	22,4	129,6	1,3
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	120	0.5	0.4	12.4	56	5
	Всего завтрак	565	14,54	17,1	78,4	311,6	7,7
Обед							
48	Салат витаминный (свекла, яблоко)	60	0,66	3,09	6,86	58	46,5
8	Рассольник Ленинградский	200\5	4,3	7,2	20,9	145,0	7,53
44	Жаркое по-домашнему (курица)	200	21	28	20	325	0
88	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	1,0	0,0	20,67	80,0	20,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	0.35	25,10	85,00	0
	Всего обед	715	29,31	38,64	93,53	693	74,03
Полдник							
51	Печенье домашнее	40	6	9,44	59,92	332	0
64	Кефир	180	5.28	5.76	7.2	101	1,40
	Всего полдник	220	11,28	15,2	67,12	433	1,40

Ужин							
24	Котлета рыбная запеченная	80/5	16,4	5,2	6,79	112,4	0,72
55	Рис отварной	150	3,69	6,1	33,8	204,6	0
81	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,72	3,7	4,82	60	5,58
71	Чай с сахаром	200/10	0,9	0,0	13,5	54	0
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	0
	Всего ужин	535	25,11	15,3	73,41	502	6,3
	Итого за день	2035	80,24	86,24	312,46	1939,6	89,43
	Соль на весь день	5					
	Вода питьевая бутылированная	130					
	Итого	135					

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	С
3 день							
Завтрак							
85	Каша гречневая на молоке	200	6,8	10,1	26,9	225,0	0
86	Батон с джемом	50/10	0,9	2,2	16,3	88,0	0,1
33	Яйцо 1/2	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0
52	Кофейный напиток	200	0,01	0,02	11,5	44,81	1,3
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	120	0,5	0,4	12,4	56,0	10,0
	Всего завтрак	600	10,76	15,02	67,25	445,31	11,4
Обед							
6	Салат с кукурузой	60	1,68	4,26	5,4	66	7,02
9	Щи из свежей капусты	200\5	1,75	4,9	7,8	83,0	18,5
47	Тефтели из говядины	110	15,89	5,24	15,26	171,74	0
58	Соус красный основной	25	0,36	0,6	2,3	16,2	0,67
49	Пюре гороховое	150	13,41	6,74	34,46	250,95	0,0
66	Компот из кураги	200	1,0	0,0	20,67	80,0	20,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,0	0,0	20,67	80,0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,35	25,10	85,00	0
	Всего обед	800	37,59	22,24	110,29	782,89	46,19
Полдник							
	Пряник	40	6,0	9,44	59,92	332,0	0
60	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,0	1,33

	Всего полдник	240	8,96	12,04	75,82	430,0	1,33
Ужин							
32	Запеканка из творога	150	19.6	12.9	20.7	288,0	0,72
57	Соус сметанный	25	4,25	1.35	46,1	26,0	0,03
59	Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,4	0,15	0,0
	Мармелад	20	0,0	0,02	15,54	59,20	0,03
	Всего ужин	395	23,85	14,27	82,74	373,35	0,78
	Итого за день	2035	81,16	63,57	336,1	2031,55	59,7
	Соль на весь день	5					
	Вода питьевая бутылированная	130					
	Итого	135					

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	С
4 день Завтрак							
20	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	8.56	14,12	31,52	287,4	1,42
61	Какао с молоком	180	3.48	3.48	22.56	109	1,3
80	Бутерброд с маслом	50/5	2,31	9,12	15,49	153,28	0
Второй завтрак							
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88	20
	Всего завтрак	635	15,24	22,3	88,15	588,4	22,72
Обед							
65	Салат из свежих огурцов/икра кабачковая	60	0,46	3,65	1,43	40,0	5,7
10	Суп гороховый	200	8.1	5.2	13.9	181,0	5,81
50	Печень говяжья по-строгановски	80/5	10,77	8,79	6,40	147,72	1,5
29	Макаронные изделия отварные	130	3,40	6,27	44,23	246,97	5,1
34	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	180	0,4	0,1	17,2	71,0	24,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	0.35	25,10	85,0	0
	Всего обед	705	25,48	24,36	108,26	771,69	42,11
Полдник							
42	Сдоба обыкновенная	80	6,2	3,77	41,84	225,0	0
78	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86,0	40,0
		280	7,2	3,97	62,04	311,0	40,0

	Всего полдник						
Ужин							
38	Овощное рагу с соусом сметанный	200	4,0	10,7	17,0	180,0	15,3
59	Чай без сахара	200	0	0	0,04	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	24,50	85,0	0
	Всего ужин	450	7,85	11,15	41,54	265,15	15,3
	Итого за день	2070	55,77	61,78	299,99	1936,24	120,13
	Соль на весь день	5					
	Вода питьевая бутылированная	130					
	Итого	135					

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	С
5 день Завтрак							
25	Каша пшенная молочная, жидкая	200/5	8,72	12,86	37,12	299,0	1,36
77	Кофейный напиток	180	2,84	2,4	14,35	91,0	0
84	Бутерброд с сыром	40/10	4,6	6,3	6,6	102,0	0,1
33	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0
	Второй завтрак						
	Киви	120	1	0.5	9.7	56,0	71
	Всего завтрак	595	22,26	26,66	68,07	611,0	72,46
Обед							
11	Борщ с фасолью со сметаной	200/5	9,72	9,59	19,87	204,70	10,3
46	Биточки мясные	80	12,44	9,24	1,47	183,0	0,12
40	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0	24,99
56	Картофельное пюре	65	1,3	3	6	71,5	2,0
88	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	1,0	0,0	20,67	80,0	20,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	0.35	25,10	85,0	0
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71,0	0
	Всего обед	780	32,34	28,04	101,99	774,2	57,41
Полдник							
70	Напиток из шиповника	180	0,33	0,0	12,00	49,33	20,0
	Вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,0	0
	Всего полдник	220	1,61	1,12	44,44	185,33	20

Ужин							
37	Вареники ленивые с маслом	200/5	16,53	14,63	16,54	263,89	0,28
62	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99,0	0,45
	Всего ужин	385	16,98	14,63	40,84	362,89	0,73
	Итого за день	1980	73,19	70,45	255,34	1933,42	150,6
	Соль на весь день	5					
	Вода питьевая бутылированная	130					
	Итого	135					

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
2042	74,762	71,304	293,84	1989,12

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	С
6 день							
Завтрак							
30	Макароны отварные с сыром	170	4,83	15,28	34,63	295,37	0,08
86	Бутерброд с джемом	40\10	2,31	0,87	24,01	111,12	0
33	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0
61	Какао с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
Второй завтрак							
78	Сок (яблочный, персиковый, мультифрукт)	200	1	0,2	20,2	86	4
	Всего завтрак	660	16,4	23,62	95,09	656,49	5,38
Обед							
43	Салат из репчатого лука «Чиполлино»	60	0,08	3,71	4,68	55	5,7
12	Суп картофельный с клецками	200	1,2	2,6	8,8	63,25	5,75
45	Плов из птицы/говядины	200	11,34	11,2	29,5	264,0	0,24
34	Кисель витаминизированный (облепиха)	200	0,12	0,48	21,27	89,86	1,83
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	0,35	25,10	85,0	0
	Всего обед	710	15,09	18,34	89,35	557,11	16

Полдник							
77	Печенье	40	6	9,44	59,92	332	0
64	Кефир	180	5.28	5.76	7.2	101	1,40
	Всего полдник	220	11,28	15,2	67,12	433	1,40
Ужин							
41	Рыба запеченная с картофелем	150/80	20.01	16.79	26.45	337	0,37
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0.45	24,50	87,0	0,0
79	Икра кабачковая	20	0,38	1,8	15,4	23,8	1,4
53	Фиточай цветочно-травяной «Ромашка»	200	0	0	0,13	1	0,0
	Всего ужин	500	24,24	19,04	66,48	448,8	1,77
	Итого за день	2090	67,01	76,2	318,04	2095,4	24,55
	Соль на весь день	5					
	Вода питьевая бутылированная	130					
	Итого	135					

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	С
7 день							
Завтрак							
26	Каша «Дружба» вязкая	200	5,26	11,66	25,06	226,2	1,32
84	Бутерброд с сыром	50\10	4,6	6,3	6,6	102,0	0,1
77	Кофейный напиток	180	2,84	2,4	14,35	91,0	0
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	120	0.5	0.4	12.4	56,0	5
	Всего завтрак	560	13,2	20,76	58,41	475,2	6,42
Обед							
28	Борщ с капустой и картофелем	200\5	1,8	5,0	10,7	95,0	10,3
4	Голубцы ленивые припущенные с мясом	200	16,0	18,0	19,0	295,0	12,4
5	Винегрет овощной	60	0,9	4,0	9,0	76,0	5,04
88	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	1,0	0,0	20,67	80,0	20,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	0.35	25,10	85,0	0
	Всего обед	715	22,05	27,35	84,47	631,0	47,74

	Полдник						
2,3	Ватрушка с творогом	80	10,53	6,26	33,34	230	0,04
64	Кефир	180	5.28	5.76	7.2	101	1,40
	Всего полдник	260	15,81	12,02	40,54	331	1,44
Ужин							
35	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/5	19,2	20,16	19,1	340,0	0,48
34	Кисель из ягоды (облепиха)	200	0,12	0,48	21,27	89,86	0,45
	Всего ужин	355	19,32	20,64	40,37	429,86	0,93
	Итого за день	1890	70,38	80,77	223,79	1920,36	58,33
	Соль на весь день	5					
	Вода питьевая бутылированная	130					
	Итого	135					

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	С
Завтрак 8 день							
23	Каша ячневая вязкая на молоке	200	6,4	11,4	35,76	271,2	1,42
80	Бутерброд с маслом	50\10	3,5	15,5	7,5	183,0	0
33	Яйцо 1/2	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0
27	Кофейный напиток на молоке	200	2,53	2,9	5,43	57,93	1,2
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	200	0.5	0.4	12.4	56,0	10,0
	Всего завтрак	680	15,48	32,5	61,24	599,63	12,62
Обед							
83	Салат овощной (помидоры, огурцы, перец слад., горошек зеленый) с р/маслом	60	0.45	2,0	6.3	43,0	7,02
14	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	4,9	7,8	83,0	18,5
54	Запеканка из печени с рисом	200	21,0	28,0	20,0	325,0	0
56	Картофельное пюре	130	2,6	6,24	18,0	138	5,1
66	Компот из кураги	200	1,0	0,0	20,67	80,0	20,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	0.35	25,10	85,00	0
	Всего обед	840	29,15	41,49	97,87	754,0	50,62

	Полдник						
	Пряник	40	1,2	0,9	15,0	73,2	0
60	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,3	72,9	1,17
	Всего полдник	220	2,55	2,07	29,3	146,1	1,17
Ужин							
31	Омлет натуральный с кукурузой	150/50	11,93	19,85	31,46	233,6	0,4
62	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99,0	0,45
	Хлеб пшеничный	50	2,35	0,35	25,10	85,00	0
	Всего ужин	430	14,73	20,02	80,86	417,6	0,85
	Итого за день	2170	61,91	96,08	269,27	2024,23	65,26
	Соль на весь день	5					
	Вода питьевая бутылированная	130					
	Итого	135					

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	С
9 день Завтрак							
22	Каша рисовая вязкая на молоке	200	8.56	14,12	31,52	287,4	1,42
61	Какао с молоком	180	3.48	3.48	22.56	109,0	1,3
80	Бутерброд с маслом	50\10	3,5	15,5	7,5	183,0	0
Второй завтрак							
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,0	20
	Всего завтрак	640	16,34	33,9	81,18	667,4	22,72
Обед							
65	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,0	5,7
67	Суп с рыбными фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	75,4	4,43
69	Гуляш из сердца	110	11,35	8,24	7,06	147,72	1,5
72	Каша перловая рассыпчатая	120	2,82	4,46	22,15	139,96	5,1
34	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	180	0,27	0,09	15,48	63,9	21,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	0.35	25,10	85,00	0
		720	19,01	19,15	82,98	551,98	38,33

	Всего обед						
Полдник							
74	Пирог с яблоком/повидлом	80	4,9	2,4	31,6	183,0	0,1
78	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86,0	40,0
	Всего полдник	280	5,9	2,6	51,8	269,0	40,1
Ужин							
39	Суфле рыбное с овощами	60/60	11,8	2,2	7,74	98,1	0,4
79	икра кабачковая	20	0,38	1,8	15,4	23,8	1,4
70	Напиток из шиповника	180	0,33	0,0	12,0	49,33	20,0
	Хлеб пшеничный	50	2,35	0.35	25,10	85,00	0
	Всего ужин	370	14,86	4,35	60,24	256,23	21,8
	Итого за день	2010	56,11	60,0	276,2	1744,61	122,95
	Соль на весь день	5					
	Вода питьевая бутылированная	130					
	Итого	135					

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	С
10 день Завтрак							
17	Суп молочный, вермишелевый	200	5,42	7,62	23,11	182,68	1,36
52	Кофейный напиток	180	2,84	2,4	14,35	91,0	0
84	Бутерброд с сыром	40/10	4,6	6,3	6,6	102,0	0,1
33	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0
	Второй завтрак						
	Киви	120	1	0.5	9.7	56,0	71
	Всего завтрак	590	18,96	21,42	54,06	494,68	72,46
Обед							
82	Салат картофельный с морковью, зеленым горошком	60	1,68	4,2	5,94	39,0	7,0
7	Свекольник со сметаной	250	2,2	4,5	12,0	97,0	9,2
19	Макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311,0	0,39
88	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	1,0	0,0	20,67	80,0	20,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	0.35	25,10	85,00	0
	Всего обед	725	25,16	20,78	97,05	612,0	36,59

Полдник							
	Ряженка	180	0,33	0,0	12,00	49,33	20,0
76	Булочка осенняя	70	4,45	7,94	43,68	263,82	0
	Всего полдник	250	4,78	7,94	55,68	313,15	20,0
Ужин							
32	Запеканка из творога	150	19.6	12.9	20.7	288,0	0,72
57	Соус сметанный	25	4,25	1.35	46,1	26,0	0,03
71	Чай с сахаром	200/10	0,9	0,0	13,5	54,0	0
	Всего ужин	385	24,75	14,25	80,3	368,0	0,75
	Итого за день	1950	73,65	64,39	287,09	1953,75	129,99
	Соль на весь день	5					
	Вода питьевая бутылированная	130					
	Итого	135					

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
2022	65,812	75,488	274,878	1882,44