

17.06.2019
 300 ФАП Санкт-Петербург
 17.06.2019

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептур
			Б	Ж	У	У			
День 1									
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	140/15/5	9,6	8	28,24	224	0,16	259	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457	
2 завтрак:	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
обед:	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148	
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	7,4	8,35	15,48	166,37	10,53	113	
	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307	
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,8	4,95	31,2	188,55	0	208	
уплотнённый полдник:	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495	
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235	
итого за 1 день	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573	
Итого за 1 день			50,04	35,79	238,83	1576,12	22,51		
День 2									
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457	
2 завтрак:	Бутерброд с маслом	50/7	3,97	4,17	25,55	155,5	0	69	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
обед:	Рассольник Ленинградский с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	2,338	5,58	10,924	203,35	5,7	100	
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339	
итого за 2 день	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256	

	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
уплотнённый полдник:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Сырники из творога с молочным соусом	110/20	33,04	9,544	36,67	464,52	0,378	286
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Итого за 2 день	68,008	46,637	214,674	1849,06	17,068		
	День 3							
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
2 завтрак:	Бутерброд с сыром	40/15	6,52	4,745	19,68	147,3	0,105	63
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	3,59	6,549	3,379	86,871	6,849	104
	Тфтели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	0,04	350
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	0	207
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
уплотнённый полдник:	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	5,45	5,06	30,7	190,2	0	206
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Булочка домашняя	30	2,1	3,35	13,9	94,5	0	542
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
	Итого за 3 день	54,575	47,819	244,214	1824,321	21,484		
	День 4							
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
2 завтрак:	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	1
	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	0,4	128
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	0,45	372

общая										
		150	4,05	6	8,7	105	3,6	377		
	Пюре картофельное	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495		
	Компот из сухофруктов	50	4	0,75	20,05	103	0	574		
	Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82		
уплотнённый полдник:	Фрукты свежие	120/15	19,14	9,24	27,75	492,1	0,075	279		
	Запеканка из творога с повидлом	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457		
	Чай с сахаром									
	Итого за 4 день		53,546	43,248	187,09	1690,74	25,285			
	День 5									
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	280,2	0,9	139		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465		
2 завтрак:	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576		
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501		
обед:	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148		
	Свекольник со сметаной	200/8	2,098	5,28	8,584	190,35	6,34	98		
	Плов из птицы	150	9,225	6,15	18,6	377,25	0	375		
	Плов из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495		
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574		
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82		
уплотнённый полдник:	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307		
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	3,84	3,96	24,96	150,84	0	208		
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573		
	Итого за 5 день		44,043	31,08	203,904	1801,24	18,39			
	День 6									
завтрак:	Плов с изюмом	160	3,68	5,12	43,84	236,8	0,16	242		
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457		
2 завтрак:	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576		
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501		
обед:	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	1		
	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	200/11	4,8	4,45	8,68	143,87	6,59	112		
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339		
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256		
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495		

	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166	0	582
уплотнённый полдник:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
	Итого за 6 день		51,48	48,363	268,85	1865,56		22,79
	День 7							
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	1,7	232
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
2 завтрак:	Бутерброд с сыром	40/15	6,52	4,745	19,68	147,3	0,105	63
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148
	Суп-лапша домашняя с курицей	200/11	4,32	4,55	7,64	138,87	3,17	115
обед:	Суп картофельный с клецками с фрикадельками говяжьими	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	0,45	372
	Биточки куриные в сметанном соусе	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	0	389
	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Компот из сухофруктов	50	4	0,75	20,05	103	0	574
	Хлеб ржаной	120/15	8,14	3,68	41,27	389,5	0,155	282
уплотнённый полдник:	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Чай с сахаром и молоком	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Фрукты свежие							
	Итого за 7 день		57,416	36,163	212,23	1711,1		16,08
	День 8							
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
2 завтрак:	Бутерброд с маслом	50/5	3,84	4,025	24,665	150,05	0	69
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	0,4	128
обед:	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	377
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	70/50	14	4,2	3,5	337,8	2,31	298

участником полдни:	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	0	207	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573	
	Итого за 8 день		54,905	45,033	207,74	1804,65	17,03		
	День 9								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457	
2 завтрак:	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
обед:	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148	
	Суп картофельный с крупой (гречневая крупа) с фрикадельками говяжьими	200/11	4,42	4,569	7,919	90,471	4,433	114	
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	0,04	350	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256	
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495	
уплотнённый полдник:	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/5	12,49	18,96	3,12	382	0,45	268	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573	
	Итого за 9 день								
	День 10								
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465	
2 завтрак:	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
обед:	Винегрет овошной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47	
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	3,59	6,549	3,379	86,871	6,849	104	
	Биточки говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339	
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,81	6,33	38,375	237,75	0	206	
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495	
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82	

уплотнённый подлик:	Клеи рыбные в томатном соусе	50/20	6,72	2,44	1,91	157,08	0,16	302
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	0	389
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
	Итого за 10 день		61,78	45,782	235,154	1799,141	21,939	
	Итого за весь период		545,083	424,934	2201,725	17526,403	192,029	
	Среднее значение за период		54,5083	42,4934	220,1725	1752,6403	19,2029	