

Первая неделя

Третья неделя

Утверждаю: заведующая ТМБ ДОУ «Забава»



А.М. Бондарчук

Примерное 10-дневное меню (зима-весна) для детей 1-3/3-7 лет, посещающих ТМБ ДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Забава» (с 10 -12 часовым пребыванием).

	Понедельник (1-й день)	Вторник (2-й день)	Среда (3-й день)	Четверг (4-й день)	Пятница (5-й день)
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 130/150 Чай с лимоном и сахаром 180/200 Бутерброд батон с маслом и сыром 40/50 Белки 9,3 Жиры 12,1 Углеводы 39,90 Калорийность 306,6	Каша молочная кукурузная жидкая 150/180 Какао с молоком 180/200 Бутерброд с маслом 20/20 Белки 13,2 Жиры 16,4 Углеводы 56,2 Калорийность 427,4	Суп молочный с макаронными из-ми 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/200 Бутерброды с батоном пикантные(горячие) 35/50 Белки 11,1 Жиры 13,5 Углеводы 44,9 Калорийность 345,8	Каша пшеничная жидкая 150/180 Чай с лимоном и сахаром 180/200 Батон 15/30 Масло(порциями) 5/5 Белки 10,1 Жиры 12,3 Углеводы 54,8 Калорийность 371,0	Запеканка из творога 150/200 Молоко сгущенное 30/40 Чай с сахаром 180/200 Белки 13,0 Жиры 15,7 Углеводы 61,1 Калорийность 438,4
10 часов	Сок фруктовый в ассортименте 150/200 Белки 0,5 Жиры 0,1 Углеводы 23,5 Калорийность 99,5	Сок фруктовый в ассортименте 150 Напиток витаминизированный 250 Белки 0 Жиры 0 Углеводы 23,5 Калорийность 0	Фрукты свежие 95/100 Белки 0,7 Жиры 0,3 Углеводы 26,7 Калорийность 45,3	Фрукты свежие 95/100 Белки 0,7 Жиры 0,3 Углеводы 26,7 Калорийность 45,3	Сок фруктовый в ассортименте 150/200 Белки 0,5 Жиры 0,1 Углеводы 23,5 Калорийность 99,5
Обед	Салат из томатов с/с с луком 40/60 Щи из свежей .капусты с картофелем 150/180 Азу 60/80 Картофельное пюре 110/150 Компот из смеси сухофруктов 150/180 Хлеб 15/20 20/25 Белки 20,6 Жиры 22,8 Углеводы 81,9 Калорийность 615,6	Салат из моркови с чесноком 40/60 Суп с клецками 150/20 180/25 Рагу из птицы 150/180 Компот из свежих фруктов 150/180 Хлеб 15/20 20/25 Белки 18,2 Жиры 20,7 Углеводы 78,3 Калорийность 573,5	Салат из свеклы с чесноком 40/60 Суп картофельный с бобовыми 150/180 Рыба запеченная 60/80 Соус томатный 20/30 Сложный гарнир 120/130 Компот из кураги 150/180 Хлеб 15/20 30/30 Белки 21,9 Жиры 23 Углеводы 81,1 Калорийность 620,1	Салат из зеленого горошка консервирован. 40/60 Борщ с капустой и картофелем 150/180 Запеканка из печени с рисом 150/180 Соус сметанный с томатом и луком 20/20 Компот из свежих ягод 150/180 Хлеб 15/20 20/30 Белки 19,4 Жиры 20,8 Углеводы 76,9 Калорийность 574,8	Салат с яйцом и зеленым горошком 40/60 Рассольник Ленинградский 150/180 Котлеты мясные 60/80 Соус сметанный с луком 20/20 Каша гречневая рассыпчатая 110/130 Компот из свежих фруктов 150/180 Хлеб 15/20 20/30 Белки 18,8 Жиры 21,3 Углеводы 94,6 Калорийность 648,0
Полдник	Молоко 180/220 Кондитерское изделие 30/50 Белки 10,2 Жиры 12,1 Углеводы 49,7 Калорийность 350,5	Молоко 180/180 Манник 80/80 Белки 8,1 Жиры 9,3 Углеводы 27,9 Калорийность 229,5	Кефир 180/200 Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем и луком 80/80 Белки 7,4 Жиры 9 Углеводы 13,9 Калорийность 165,8	Молоко 180/200 Ватрушка с творожным фаршем 60/80 Белки 9,6 Жиры 11,4 Углеводы 38,7 Калорийность 297,2	Молоко 180/220 Кондитерское изделие 30/50 Белки 10,2 Жиры 12,1 Углеводы 49,7 Калорийность 350,5

Ужин	Салат из свеклы с зеленым горошком 40/50 Биточки рыбные 60/70 Соус томатный с овощами 20/20 Капуста тушеная 120/130 Хлеб 15/20 20/25 Компот из свежих ягод 150/180 Белки 13,7 Жиры 15,2 Углеводы 52 Калорийность 404,4	Томаты в с/с 40/60 Биточки мясные 60/70 Соус сметанный с луком 20/20 Макаронные изделия 110/130 Хлеб 20/20 20/30 Кисель из свежих ягод 150/200 Белки 13,7 Жиры 12,6 Углеводы 77 Калорийность 479,7	Морковь отварная 40/60 Омлет натуральный 150/150 Хлеб 15/20 20/30 Компот консервированный 180/200 Белки 53,4 Жиры 12,5 Углеводы 61,7 Калорийность 409,9	Салат из свеклы о солеными огурцами 40/60 Котлеты рыбные 60/70 Соус сметанный 20/20 Картофельное пюре 110/130 Хлеб 20/20 25/25 Компот из смеси сухофруктов 150/180 Белки 13,7 Жиры 15,8 Углеводы 69,6 Калорийность 478,1	Омлет с зеленым горошком 130/150 Хлеб 15/15 20/20 Кисель из свежих ягод 150/200 Фрукты 95/100 Белки 12,6 Жиры 11,5 Углеводы 65,1 Калорийность 348,1
	Белки 54,3	Белки 53,1	Белки 53,4	Белки 53,5	Белки 55,1
	Жиры 62,3	Жиры 58,9	Жиры 58,3	Жиры 60,5	Жиры 60,6
	Углеводы 247,1	Углеводы 262,8	Углеводы 228,4	Углеводы 266,7	Углеводы 294,0
	Калорийность 1776,7	Калорийность 1710,1	Калорийность 1586,9	Калорийность 1766,3	Калорийность 1884,5

Вторая неделя

Четвертая неделя

Утверждаю: заведующая ТМБ ДОУ «Забава»



А.М. Бондарчук

Примерное 10-дневное меню (зима-весна) для детей 1-3/3-7 лет, посещающих ТМБ ДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Забава» (с 10 -12 часовым пребыванием).

	Понедельник (1-й день)	Вторник (2-й день)	Среда (3-й день)	Четверг (4-й день)	Пятница (5-й день)
	Каша пшеничная вязкая 150/180 Кофейный напиток с молоком 180/200 Батон 20/20 Белки 11,0 Жиры 12,1 Углеводы 56,1 Калорийность 378,2	Суп молочный с крупой гречневой 130/200 Чай с лимоном и сахаром 180/180 Батон 15/20 Яйцо 20/20 Белки 11,3 Жиры 11,7 Углеводы 41,2 Калорийность 317,0	Каша «Дружба» 150/200 Чай с сахаром 180/180 Бутерброд батон с маслом и сыром 50/50 Белки 10,2 Жиры 13,6 Углеводы 44,8 Калорийность 342,40	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» 150/200 Какао с молоком 180/200 Бутерброд с маслом 20/20 Белки 12,1 Жиры 15,6 Углеводы 54,2 Калорийность 407,7	Каша ячневая вязкая 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/200 Батон 15/30 Масло(порциями) 5/5 Белки 10,3 Жиры 12,9 Углеводы 60,3 Калорийность 399,00
10 часов	Сок фруктовый в ассортименте 150/200 Белки 0,5 Жиры 0,1 Углеводы 23,5 Калорийность 99,5	Сок фруктовый в ассортименте 150/200 Белки 0,5 Жиры 0,1 Углеводы 23,5 Калорийность 99,5	Фрукты свежие 95/100 Белки 0,7 Жиры 0,3 Углеводы 26,7 Калорийность 45,3	Сок в ассортименте 150 Напиток витаминизированный 250 Белки 0,0 Жиры 0,0 Углеводы 23,5 Калорийность 0,0	Сок фруктовый в ассортименте 150/200 Белки 0,5 Жиры 0,1 Углеводы 23,5 Калорийность 99,5
	Томаты в т/с 40/60 Суп с морской капустой 150/180 Выпечка рубленые из птицы 60/80 Соус томатный 20/20 Макароны изделия отварные с овощами 110/180 Компот из свежих ягод 150/200 Хлеб 15/30 20/25 Белки 18,5 Жиры 21,2 Углеводы 74,4 Калорийность 565,2	Салат из свеклы зеленым горошком 40/60 Свекольник со сметаной 150/180 Печень по - строгановски 35/15 60/20 Картофельное пюре 110/130 Компот из свежих фруктов 150/180 Хлеб 15/20 20/25 Белки 19,6 Жиры 22,3 Углеводы 68,0 Калорийность 551,8	Огурцы консервированные 40/60 Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/180 Рулет из рыбы 60/70 Соус сметанный с томатом и луком 20/20 Рис отварной 130 Капуста тушеная (ясли) 120 Компот из смеси сухофруктов 150/180 Хлеб 15/20 20/25 Белки 19,7 Жиры 19,3 Углеводы 99,80 Калорийность 653,0	Салат из моркови с чесноком 45/60 Суп овощной 150/180 Запеканка картофельная с мясом 150/180 Соус сметанный с томатом и луком 35/35 Компот из свежих ягоды 150/180 Хлеб 15/20 20/25 Белки 19,0 Жиры 22,5 Углеводы 83,5 Калорийность 616,3	Салат из зеленого горошка консервированного 40/60 Рассольник домашний 150/180 Фрикадельки из птицы 60/80 Соус сметанный 20/20 Сложный гарнир 130/130 Напиток лимонный 150/180 Хлеб 15/30 20/30 Белки 18,0 Жиры 22,0 Углеводы 80,00 Калорийность 602,4

Полдник	Молоко 150/200 Сметанник 80/80 Белки 9,5 Жиры 10,3 Углеводы 25,5 Калорийность 234,5	Молоко 180/200 Булочка с джемом 80/80 Белки 7,7 Жиры 10,0 Углеводы 24,9 Калорийность 221,9	Молоко 180/220 Кондитерские изделия 30/50 Белки 10,2 Жиры 12,1 Углеводы 49,7 Калорийность 350,5	Кефир 180/200 Пирожки печенье из сдобного теста с печенью и луком 80/80 Белки 8,1 Жиры 9,8 Углеводы 38,00 Калорийность 272,3	Молоко 180/200 Ватрушка с творожным фаршем 60/80 Белки 9,6 Жиры 11,4 Углеводы 38,7 Калорийность 297,2
	Ужин	Салат из кукурузы консервированной 30/60 Биточки мясные 60/80 Рагу овощное с соусом 120/130 Компот из свежих фруктов 150/180 Хлеб 20/20 30/30 Белки 15 Жиры 15 Углеводы 68,1 Калорийность 469,8	Салат из соленых огурцов 40/60 Котлеты рыбные 60/80 Соус сметанный 20/30 Сложный гарнир 120/130 Компот из изюма 180/180 Хлеб 15/15 30/30 Белки 15,0 Жиры 14,10 Углеводы 67,9 Калорийность 463,90	Салат из зеленого горошка консервированного 40/60 Омлет натуральный 150/150 Компот из плодов консервированных 180/200 Хлеб 15/20 20/30 Белки 13,20 Жиры 13,1 Углеводы 60,4 Калорийность 412,2	Пудинг творожный запеченный 150/200 Молоко сгущенное 30/40 Кисель из свежих ягод 150/200 Фрукты 95/100 Белки 13,4 Жиры 15,5 Углеводы 98,2 Калорийность 520,5
		Белки 54,5	Белки 54,1	Белки 54,1	Белки 52,6
	Жиры 58,8	Жиры 58,2	Жиры 58,3	Жиры 63,3	Жиры 61,2
	Углеводы 247,5	Углеводы 225,5	Углеводы 281,5	Углеводы 297,4	Углеводы 275,0
	Калорийность 1747,1	Калорийность 1654,0	Калорийность 1803,4	Калорийность 1816,9	Калорийность 1872,1