

ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МЕДОУ " ДЕТСКИЙ САД "ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК"
 С 11.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД



Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик. ЛЕТО - с ужином

Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая с изюмом (крупа манная)	185	7	6	47	267	574,01
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02
	Хлеб пшеничный	40	2		10	48	1 000,1
Итого за Завтрак		405	9	6	67	355	
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	3 033,01
Итого за 2-ой завтрак		180	5	5	9	102	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	40	1	2	3	31	537
	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	12	157	577,01
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3	6	37	200	219,03
	Пудинг рыбный запеченный	110	10	20	30	209	612
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	410,01
	Итого за Обед		700	22	33	117	777
Полдник							
	Сырники из творога	100	13	14	29	278	219,01
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	617
Итого за Полдник		280	16	16	43	369	
Ужин							
	Запеканка со свежими плодами	100		5		20	689
	Чай с молоком	180	3	2	14	89	671
Итого за Ужин		280	3	7	14	109	
Итого за день		1845	55	67	250	1712	

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик ЛЕТО - с ужином

Неделя: 1

День: вторник

		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	7	6	37	151	573,03
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02
	Бутерброд с повидлом	40	2	3	21	91	704
Итого за Завтрак		420	9	9	68	282	
2-ой завтрак							
Итого за 2-ой завтрак	Яблоки свежие	100			11	52	1 125 *
		100			11	52	
Обед							
	Борщ летний	180	5	7	12	131	703
	Пюре картофельное	150	2	7	25	157	585
	Суфле из печени	110	18	24	26	302	590,01
	Компот из свежих плодов	180			22	88	320,03
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	410,01
Итого за Обед		660	28	39	102	782	
Подлник							
	Простые пирожки печенье из дрожжевого теста (повидло)	70		1	2	50	683
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	3 033,01
Итого за Подлник		250	5	6	11	152	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров с луком	40		2	1	29	540
	Драчена	85	1	12	35	195	596
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180			25	101	623
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
Итого за Ужин		335	2	14	68	361	
Итого за день		1765	44	68	260	1629	

Район: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик ЛЕТО - с ужином

Нелег: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	200	5	6	33	164	572,01
	Чай с сахаром (	180			10	40	210,02
	Бутерброды с сыром	60	7	8	19	178	619
Итого за Завтрак		440	12	14	62	382	
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	3 033,01
Итого за 2-ой завтрак		180	5	5	9	102	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40		2	1	29	3 047
	Суп рыбный	180	7	7	15	134	699
	Каша ячневая рассыпчатая	150	5	4	31	187	630
	Котлеты рубленые из птицы	110	16	4	13	191	647
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
Итого за Обед	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	410,01
		700	32	18	95	721	
Полдник							
	Блинчики с повидлом	115		2	3	47	681
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	640 012,03
Итого за Полдник		295	4	5	19	154	
Ужин							
	Икра кабачковая	40		2	13	34	3 045
	Печеночные оладьи	60	11	8	29	101	705
	Компот из свежих плодов	150			18	73	320,02
Итого за Ужин		250	11	10	60	208	
Итого за день		1865	64	52	245	1567	

Раппон: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик ЛЕТО - с ужином

Прием пищи			Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя: 1 День: четверг												
Завтрак												
					200	6	6	36	184	573,01		
Суп молочный с крутой (пшеничная)												
Чай с сахаром					180			10	40	210,02		
Хлеб пшеничный					40	2		10	48	1 000,1		
Итого за Завтрак					420	8	6	56	272			
2-ой завтрак												
Яблоки свежие					100			11	52	1 125		
Итого за 2-ой завтрак					100			11	52			
Обед												
Свекольник					180	1	3	18	90	702		
Голубцы ленивые					190	14	9	20	259	3 070,01		
Компот из сушеных фруктов					180			25	102	632		
Хлеб ржаной					40	3	1	17	104	410,01		
Итого за Обед					590	18	13	80	555			
Полдник												
Запеканка из творога					130	18	12	18	253	640 000,02		
Кофейный напиток с молоком					180	3	2	14	91	617		
Итого за Полдник					310	21	14	32	344			
Ужин												
Макаронь отварные с сыром					110		6	6	51	686		
Кнели рыбные					60		3	6	28	3 056		
Кисель из яблок					180			32	128	633		
Итого за Ужин					350		9	44	207			
Итого за день					1770	47	42	223	1430			

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик ЛЕТО - с ужином

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	6	6	36	185	571,01
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02
	Хлеб пшеничный	40	2		10	48	1 000,1
Итого за Завтрак		420	8	6	56	273	
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое 3-7 (лето)	180	5	5	9	102	3 033,01 *
Итого за 2-ой завтрак		180	5	5	9	102	
Обед							
	Суп с мясными фрикадельками	180	2	6	11	127	620
	Рагу из овощей	130	2	6	14	116	697
	Шницель рыбный натуральный	80	4	6	10	151	622
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	410,01
Итого за Обед		610	12	19	70	574	
Полдник							
	Пицца "Детская"	100	16	13	28	296	606
	Кисель из яблок	180			32	128	633
Итого за Полдник		280	16	13	60	424	
Ужин							
	Помидор свежий	40			1	7	3 040
	Омлет с морковью	85	3	9	2	68	688
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	640 012,03
Итого за Ужин		305	7	12	19	182	
Итого за день		1795	48	55	214	1555	

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик ЛЕТО - с ужином

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (пшено)		200	6	6	36	185	571,01
	Чай с сахаром		180			10	40	210,02
	Хлеб пшеничный		40	2		10	48	1 000,1
Итого за Завтрак			420	8	6	56	273	
2-ой завтрак								
Итого за 2-ой завтрак	Молоко кипяченое 3-7 (Лето)		180	5	5	9	102	3 033,01
			180	5	5	9	102	
Обед								
	Суп с мясными фрикадельками		180	2	6	11	127	620
	Рагу из овощей		130	2	6	14	116	697
	Пшеница рыбный натуральный		80	4	6	10	151	622
	Сок фруктовый		180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной		40	3	1	17	104	410,01
Итого за Обед			610	12	19	70	574	
Полдник								
Итого за Полдник	Пицца "Детская"		100	16	13	28	296	606
	Кисель из яблок		180			32	128	633
Итого за Полдник			280	16	13	60	424	
Ужин								
Итого за Ужин	Помидор свежий		40			1	7	3 040
	Омлет с морковью		85	3	9	2	68	688
	Какао с молоком		180	4	3	16	107	640 012,03
Итого за Ужин			305	7	12	19	182	
Итого за день			1795	48	55	214	1555	

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик ЛЕТО - с ужином

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	6	6	36	184	570,01
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02
	Бутерброды с сыром	60	7	8	19	178	619
Итого за Завтрак		440	13	14	65	402	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			11	52	1 125
Итого за 2-ой завтрак		100			11	52	
Обед							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	40		2	2	27	536
	Суп картофельный с клецками	180	2	2	9	63	3 068,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	6	30	298	662
	Тефтели мясные (2-й вариант)	160	12	9	14	181	696
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
Итого за Обед		40	3	1	17	104	410,01
Подлник							
	Лавашник с творогом	155	5	12	31	305	667,01
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	3 033,01
Итого за Подлник		335	10	17	40	407	
Ужин							
	Помидор свежий	40			1	7	3 040
	Омлет натуральный	85	1	13	11	107	535,01
	Кисель из сухофруктов	180			32	128	397,01
Итого за Ужин		40	2		10	48	1 000,1
Итого за день		345	3	13	54	290	
Итого за день		1970	49	64	260	1900	

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик ЛЕТО - с ужином

Неделя: 2										День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак											
	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные)	200	6	7	34	179	576,01				
	Чай с сахаром	180			10	40	210,02				
	Хлеб пшеничный	40	2		10	48	1 000,1				
Итого за Завтрак		420	8	7	54	267					
2-ой завтрак											
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	3 033,01				
Итого за 2-ой завтрак		180	5	5	9	102					
Обед											
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2	5	20	156	614				
	Картофель, тушеный в соусе	150	1	9	23	250	144				
	Биточки рубленые из птицы	110	4	4	18	155	639				
	Компот из свежих плодов	180			22	88	320,03				
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	410,01				
Итого за Обед		660	10	19	100	753					
Полдник											
	Оладьи 1-3 года лето (Лето)	65	5	4	28	166	523				
	Кофейный напиток с молоком сад (Лето)	180	3	2	14	91	617				
Итого за Полдник		245	8	6	42	257					
Ужин											
	Салат витаминный	40		2	4	34	693				
	Омлет с мясом	85	6		12	2	159	533			
	Кисель из сухофруктов	180			32	128	397,01				
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	215,02				
Итого за Ужин		325	8	14	48	368					
Итого за день		1830	39	51	253	1747					

Рапион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик ЛЕТО - с ужином

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (кукурузная)	180	4	5	15	119	578,01
	Чай с молоком	180	3	2	14	89	671
	Хлеб пшеничный	40	2		10	48	1 000,1
Итого за Завтрак		400	9	7	39	256	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			11	52	1 125
Итого за 2-ой завтрак		100			11	52	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	180	2	6	9	154	626
	Капуста тушеная	150	3	5	34	133	621
	Котлеты биточки, шинцели рубленые	85	14	5	13	149	542,01
	Кисель из яблок	180			32	128	633
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	410,01
	Итого за Обед		635	22	17	105	668
Полдник							
	Варушки с повидлом	60	4	1	24	222	529,03
	Компот из свежих плодов	180			22	88	320,03
Итого за Полдник		240	4	1	46	310	
Ужин							
	Вареники ленивые (отварные) с маслом	105	14	23	28	310	627
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	3 033,01
Итого за Ужин		285	19	28	37	412	
Итого за день		1660	54	53	238	1698	