

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад № 4  Е.П. Кочергина



**Примерное десятидневное меню на летний период для питания детей
3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения
Каневского района с 10,5 часовым пребыванием**

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 1								
<u>завтрак</u>								
	каша гречневая рассыпчатая	120	5,82	3,62	30	175,87		186
	бутерброд с маслом	36	2,2	6,8	13,16	122,4		1
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	<u>Итого за завтрак</u>		8,079	10,432	51,54	328,27	0,024	
<u>2-й завтрак</u>								
	сок фруктовый	175	0,875	0	17,68	74,66	3,5	399
<u>обед</u>								
	салат из моркови	60	0,67	6	6,1	82	6	9
	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,24	16,32	134,75	5,81	81
	сосиски отварные	48	5,5	11,95	0,2	130		275
	макаронные изделия отварные с маслом	150	4,39	3,37	21,09	132,38		205
	компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,39	12,51	83,4		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	<u>Итого за обед</u>		20,36	27,21	94,93	729,29	12,17	
<u>полдник</u>								
	печенье	45	3,45	2,88	21,63	126,93		
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	<u>Итого за полдник</u>		3,509	2,892	30,01	156,93	0,024	
итого за первый день			32,823	40,534	194,16	1289,15	15,718	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	
			Б	Ж	У			
день: 2								
завтрак	каша манная молочная	200	6,95	11,55	31,3	263,4	3	151
	бутерброд с сыром	46,5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Итого за завтрак		14,35	20,77	60,17	491,4	4,27	548
2-й завтрак								
	сок фруктовый	175	0,875	0	17,68	74,66	3,5	399
обед								
	икра кабачковая консервированная	60	1,13	5,33	4,66	71,3	4,2	101
	суп картофельный с крупой	250	2,1	5,11	16,69	120,75	7,53	80
	печень по- строгановски	60/25	19,93	24,74	4,02	316,37	0,8	162
	каша пшеничная	100	6,18	3,55	24,58	154,52		188
	кисель из сухофруктов	180	0,8	0,04	25,72	106,56	106	380
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	Итого за обед		32,17	33,94	93,07	818,86	114,33	810
полдник								
	бутерброд с повидлом	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	2
	ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	Итого за полдник		9,95	11,38	22,12	231	0,61	403
итого за второй день			57,345	66,09	193,04	1615,92	122,71	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 3								
завтрак								
	бутерброд с маслом	36	2,2	6,8	13,16	122,4		1
	омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	чай сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	
	Итого за завтрак		9,779	20,272	23,05	309,4	0,174	
2-й завтрак								
	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	0	
обед								
	салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,18	51,54	20,97	20
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	104,75	8,55	82
	плов отварной птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,409	180
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,54	372
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,39	12,51	83,4		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	итого за обед		22,70	19,40	96,71	674,59	31,47	
полдник								
	запеканка из творога	100	21,04	14,46	20,58	297,6	0,288	237
	кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,41	14,36	91	1,17	395
	итого за полдник		23,93	16,87	34,94	388,6	1,458	
итого за третий день			61,89	61,42	163,77	1474,59		

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 4								
<u>завтрак</u>								
	каша овсяная из "геркулеса" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0	93
	бутерброд с сыром	46,5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	итого за завтрак		13,73	18,12	54,36	435,38	1,27	
<u>2-й завтрак</u>								
	яблоко	100	0,46		9,35	46,73	10	
<u>обед</u>								
	горошек зеленый консервированный отварной	44	1,31	1,67	3,06	32,63	44,3	198
	борщ	250	2,73	7,28	13,4	160	15,61	62
	запеканка картофельная с мясом или печенью	160	15,31	7,32	36,01	271	5,57	291
	компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	итого за обед		22,9	16,8	99,5	686,0	65,8	
<u>полдник</u>								
	печенье	45	3,45	2,88	21,63	126,93		
	кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,41	14,36	91	1,17	395
	итого за полдник		6,34	5,29	35,99	217,93	1,17	
итого за четвёртый день			43,4	40,2	199,2	1386,0	78,3	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 5								
<u>завтрак</u>								
	каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87		99
	бутерброд с маслом	36	2,2	6,8	13,16	122,4		1
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	<u>итого за завтрак</u>		9,489	13,482	61,08	399,27	0,024	
<u>2-й завтрак</u>								
	сок фруктовый	175	0,875	0	17,68	74,66	3,5	399
<u>обед</u>								
	салат из свеклы	60	0,85	3,64	5	56,34	5,7	33
	рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,69	120,75	7,53	76
	птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,06	7,08	21,06	192,9	9,36	302
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,4	1,54	372
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,195	6,26	41,7		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	<u>итого за обед</u>		16,9	16,4	84,1	564,2	24,1	
<u>полдник</u>								
	бутерброд с повидлом	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	2
	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102		400
	<u>итого за полдник</u>		10,21	11,76	23,63	241	0,07	
итого за пятый день			37,5	41,6	186,5	1279,1	27,7	