

Утверждаю: _____

Заугарова С.И.

Мое меню Приложение № 8

к СанПин 2.3/2.43590-20

10 дневное меню по детсаду № 46 «Буратино»
для детей 3-7 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
				Б	Ж	У		
для детей 3-7 лет								
День 1								
Завтрак		Макароны с каб.икрой	150/50	5,9	8,11	31,3	229,76	49
8-30---9-00		Чай сладкий	200	2,3	2,79	12,6	47,7	8
		Хлеб пшенич.с маслом	35/7	3,91	9,45	26,8	201,8	2
2-завтрак		Сок + печенье	100/16	1,85		24,6	118,05	609
10-30--11-00								
Обед								
12.00-13.00		Суп овощн.на кур.б-не	200	3,84	4,64	19,6	153,5	40
		Картофельное пюре	130	3,39	4,69	27,7	128,92	48
		Суфле куриное с соусом	70	12,96	23,39	12,3	303,45	15
		Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	14
		Хлеб ржаной, пшеничны	50/35	2,45	0,5	25	107	25
Полдник		Оладьи со сгущ.молоком	140/30	6,9	15,8	53,3	394,2	449
15-30---16-00		Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	124
		Яблоко	130	0,51	0,51	11,2	48	368
		Итого за день:		49,51	74,39	275	1916,58	

День 2							
Завтрак	Каша геркулес.молочн.	200	6,66	10,99	35,6	216,4	96
8-30---9-00	Кофейный напиток	200	4,32	4,32	22,4	143,6	12
	Хлеб пшенич. с маслом	35/7	3,91	9,45	26,8	201,8	2
2-завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	7,29	28	145
10-30--11-00							
Обед							
12.00-13.00	Щи с мясом и со смет.	200	1,4	16,5	16,8	295	52
	Плов с мясом	180	9,45	12,85	46,9	195,15	88
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	14
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Запеканка творожная со сгущ. Молок.	180/30	29	20,62	33,8	445	114
15-30---16-00	Чай с сахаром	200			22	83	303
	хлеб пшеничный	35	0,5	1,5	15,3	39	21
	Итого за день:		58,6	76,88	274	1840,95	

День 3							
Завтрак	Каша манная молочн.	200	5,86	9,95	26,8	221,38	92
8-30---9-00	Какао	200	5,58	5,58	22,8	163,06	6
	Хлеб пшенич. С сыром	35/16	4,57	4,44	18,7	133,5	110
2-завтрак	Яблоко	100	0,51	0,51	11,2	48	368
10-30--11-00							
Обед							
12.00-13.00	Свекольник с мясом, со сметаной	200	2,99	4,83	28,1	70,22	36
	Гречка рассыпчатая	130	5,82	9,74	77,3	456,9	8
	Бефстроганов из отв.говяд.в молочно-смет.соусе	70	13,38	12,62	3,4	180,65	52
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	14
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Капуста тушеная	130	2,5	5,38	25,6	96,4	130
15-30---16-00	Рыбное суфле	70	10,3	5,9	7,4	124,93	88
	Чай сладкий	200	12	2,1	14	53	8
	Хлеб пшеничный	35	2,25	0,87	15,4	78,6	110
	Итого за день:		68,49	62,43	298	1820,64	

День 4							
Завтрак	Каша рисовая	200	6,98	10,4	25	222,38	98
8-30---9-00	Кофейный напиток	200	4,32	4,32	22,4	143,6	45
	Хлеб пшеничн.с маслом	35/7	3,91	9,45	26,8	201,8	2
2-завтрак	Яблоко	100	0,51	0,51	11,2	48	368
10-30--11-00							
Обед	Салат из св.помид.и	50	0,49	3,57	1,9	41,5	11

12.00-13.00	Суп картоф.с рыбой	200	10,7	2,12	13,2	Мое #55,2	32
	Картофельное пюре	130	3,39	6,69	27,7	128,92	63
	Котлеты мясные	70	11,1	12,42	4,28	155,4	72
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	14
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Булочка сдобная	110	8,3	11,2	51	361,5	118
15-30---16-00	Сок	200	1,85		24,6	118,05	113
	Груши	150	0,36	0,27	8,55	37,8	368a
	Итого за день:		54,64	61,46	263	1808,15	

День 5							
Завтрак	Каша пшенная	200	6,76	10,42	25,9	224,94	104
8-30---9-00	Кофейный напиток	180	4,32	4,32	22,4	143,6	45
	Хлеб пшеничн.с-маслом	35/7	3,91	9,45	26,8	201,8	2
2-завтрак	Сок + печенье	100/15	1,85		24,6	118,05	609
10-30---11-00							
Обед							
12.00-13.00	Суп «Рассольник» с мясом со смет.	200	5,73	6,13	26,5	144,05	56
	Овощное рагу	120	3,76	5,1	28,5	122,2	78
	Печень по строгановски	70	12,3	8,6	1,9	134	125
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	96,76	14
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Биточки манные с вар.	180/50	3,8	4	71,9	361,5	213
15-30---16-00	Йогурт	180	7,2	5,76	7,56	120,6	35
	Салат «Здоровье»	50	1	3,5	20,8	77,2	33
	Итого за день:		47,63	57,79	304	1851,7	

День 6							
Завтрак	Макароны с сыром	150/15	9,28	10	27,4	248	217
8-30---9-00	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53	8
	Хлеб пшеничный с масл	35/7	2,25	0,87	15,4	201,8	110
2-завтрак	Сок + печенье	100 / 16	1,85		24,6	118,05	609
10-30---11-00							
Обед							
	Салат из св.помид.и огурц с реп.луком	50	0,49	3,57	1,9	41,5	11
12.00-13.00	Суп мясной с фрикадельками»	200	5,38	10,9	6,58	197	48
	Плов с курицей	180	7,4	4,58	21	152,73	88
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	14
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Омлет	160	12,56	14,5	5,12	200	76
15-30---16-00	Кофейный напиток	200	4,32	4,32	22,4	143,6	45
	Яблоко	120	0,51	0,51	11,2	48	368
	Итого за день:		58,77	52,86	197	1597,68	

День 7							
Завтрак	Каша геркулес.молочн.	200	6,66	10,99	22,6	216,4	29
8-30---9-00	Кофейный напиток	200	4,32	4,32	22,4	143,6	45
	Хлеб пшенич. С сыром	35/16	4,57	4,44	18,7	133,5	110
2-завтрак	Груши	100	0,36	0,27	8,55	37,8	368a
10-30---11-00							
Обед							
12.00-13.00	Борщ с мясом, со сметаной	200	2,22	7,98	14	196,78	98
	Картофельное пюре	130	3,39	4,69	27,7	128,92	63
	Биточки мясные	70	16,82	16,83	21,6	306,38	66
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	14
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Запеканка рисово-творожн.со сг. Молоком	200	10,2	15	30,2	331,12	47
15-30---16-00	Молоко	200	5,22	4,5	8,64	97,2	124
	Салат из морк.с ябл.	50	0,5	1,5	5,3	39	21
	Итого за день:		56,99	71,03	227	1824,7	

День 8							
Завтрак	Каша гречневая молочн	200	6,97	10,4	25	222,4	27
8-30---9-00	Какао	180	3,58	5,58	22,8	163,06	22
	Хлеб пшенич. С сыром	35/16	4,57	4,44	18,7	133,5	110
2-завтрак	Груши	120	0,36	0,27	8,55	37,8	368a
10-30---11-00							
Обед	Салат из моркови	50	0,79	3,65	8,12	68,8	11

12.00-13.00	Суп гороховый на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	Мое меню 185,8	38
	Жаркое по домашнему с курицей	180	14,9	13,5	14,4	232	68
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	14
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Котлета рыбная	70	8,7	6,23	5,17	165,27	62
15-30---16-00	Капуста тушеная	130	3,16	4,65	31,8	181,74	10
	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53	8
	Зеленый горошек	50	0,18	0,16	3,6	42	846
	Хлеб пшеничный	28	2,25	0,87	15,4	78,6	110
	Итого за день:		62,4	55,8	231	1757,97	

День 9

Завтрак	Каша манная молочн.	200	5,86	9,95	26,8	221,38	34
8-30---9-00	Кофейный напиток	200	4,32	4,32	22,4	143,6	45
	Хлеб пшеничн.с маслом	35/7	3,91	9,45	26,8	201,8	2
2-завтрак	Сок	100	1,85		24,6	118,05	609
10-30--11-00							
Обед							
12.00-13.00	Щи с курицей	200	3,85	5,3	7,6	181,2	28
	Запекалка из печени с рисом	200	14,78	9,86	27,3	297,67	294
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	14
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Ватрушка	120	12,4	11	47,4	272	267
15-30---16-00	чай с сахаром	200			22	83	303
	Яблоко	150	0,68		16,8	80,01	368
	Итого за день:		50,38	50,39	269	1792,71	

День 10

Завтрак	Вермишель молочная	200	6,58	9	26,1	187,04	10
8-30---9-00	Какао	200	4,32	4,32	22,4	143,6	45
	Хлеб пшеничн.с маслом	35/7	3,91	9,45	26,8	201,8	2
2-завтрак	Сок + печенье	100 / 16	1,85	1,4	24,6	118,05	609
10-30--11-00							
Обед							
12.00-13.00	Суп «Уральский»	200	2,4	3,17	19,8	106,5	204
	Голубцы «ленивые»	180	8,56	13,82	23,7	294,36	55
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	14
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Тефтели рыбные	70	8,7	6,22	5,16	165,2	64
15-30---16-00	Картофельное пюре	130	3,39	4,69	27,7	128,92	48
	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53	8
	Хлеб пшеничный	35	2,25	0,87	15,4	78,6	110
	Итого за день:		56,69	56,55	252	1671,07	
	Итого за весь период		564,1	619,6	2588	17882,15	
	Среднее значение за период		56,41	61,96	259	1788,22	
	Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности		3,15	3,46	14,5		