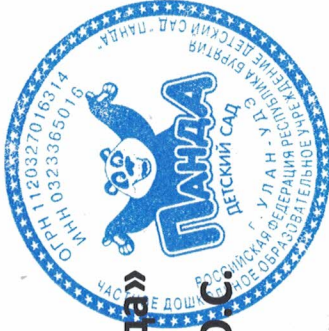


утверждаю :

Директор ЧДОУ «Панда»


Доржиев О.С.



Примерное

циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12-часовым пребыванием частное дошкольное образовательное учреждение «Панда» в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов. (меню составлено из расчета 1800ккал в день +/- 5% (белки 54г\сут, жиры 60г\сут, углеводы 261 г\сут)

Десятидневное меню для детей от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	ккал	Витамин С	% рецептуры
День 1								
завтрак	Каша пшениная молочная	170	8,6	11,4	33,4	187		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Масло сливочное	5	0,12	11,5		5		
	Чай с сахаром	200			13,2	49,9		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150			33,5	106		
Обед	Суп картоф-й с клецками	180	13,5	8,88	11,55	205,2		
	Гречка отварная	100	3,0	3,4	14,6	101		
	Голубец	60	5,75	4,45	4,19	80		
	Соус белый	50	0,3	1,9	1,7	24,95		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Морс бруснич.	200	0,2	0,2	22	87,8		
полдник	пряник	60	2	0,8	31,2	140		
	Чай	200			13,2	49,9		
ужин	Макар.отварные	150	6,8	8,5	34,6	238		
	Масло сливочное	5	0,06	5,75		37,4		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Чай	200			13,2	49,9		
			50,83	60,98	282,44	1753,55	50	
День 2								
Завтрак	Каша ячневая молочная	170	7,3	4,0	39,6	223		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Масло сливочное	5	0,06	5,75		37,4		
	Сыр какао	7	1,61	2,03		38		
		200	3,68	3,48	14,62	205,6		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150			33,6	106		
Обед	Борщ с св\кап и картофелем	180	8,8	7,2	11,0	126		
	Картофельное пюре	150	3,33	3,84	21,59	134,51		
	Котлета рыбная любительская	50	9,98	2,49	4,82	81,62		
	Соус сметанный	50	1,65	17,65	6,85	39		
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,84	4,5		
	напиток из облепихи	200	4,8	10,8	22,8	164		
	Хлеб	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
полдник	Яблоко	70	0,4	0,4	9,8	47		
Ужин	Сочень с творогом	80	11,52	3,99	6,75	239		
	Чай с\сахаром	200			13,2	49,9		
			60,37	64,46	221,07	1754,93	50	

Десятидневное меню для детей с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	ккал	Витамин С	% рецептуры
День 3								
завтрак	Каша манная Молочная	170	6,0	6,4	30,6	196		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Повидло	10	0,06		6,1	24		
	Чай с молоком	200	0,6	0,8	0,5	30		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150			33,6	106		
Обед	Суп овощной с зелен.горошком	180	6,12	6,48	16,12	171,8		
	перловка отварная	100	3,1	0,4	23	106		
	Колбаса отварная	60	6,18	14,28	3,78	169		
	Соус белый	50	0,3	1,9	1,7	24,95		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Компот с\ф	200	0,37	0,09	25,28	103,39		
полдник	снежок	100	2,5	2,8	14,8	89		
	Печенье	30	2,8	6,4	26,4	132		
ужин	Котлета картофельная	70	2,6	9,0	10,9	133		
	Соус красный	50	4,95	2,5	5,05	61,55		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Чай	200			13,2	49,9		
			46,74	55,97	287,21	1755,69	50	
День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,0	6,2	32	194		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Масло сливочное	5	0,12	7,5		37,4		
	Конфета шок.	15	0,6	3,0	15	78,0		
	Чай	200				2		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150			33,6	106		
Обед	Рассольник на м\б с мясом	200	5,6	8,0	20,0	212		
	Макаронные изд отварные	100	6,8	8,5	34,6	238		
	Биточек мясной	60	9,84	8,02	7,16	139,13		
	Соус сметанный	50	1,65	17,65	6,85	39		
	Компот из кураги	200				79,6		
	Хлеб	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
полдник	Вафли	40	1,2	12,5	32	200	146	
	Чай					2		
ужин	Омлет натуральный	80	8,3	9	1,56	120,8		
	хлеб	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Чай					2		
			50	84,81	267,8	1809,03	50	

Десятидневное меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Белки (Г)	Жиры(Г)	Углеводы (Г)	ккал	Витамин С	% рецептуры
День 5								
завтрак	Каша геркулес молочная	170	6,0	8,2	28,4	204		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Масло сливочное	5	0,06	7,25	0,75	37,4		
	Кофейный напиток	200	3,9	3,84	17,66	120,4		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150			33,6	106		
Обед	Уха из горбуши	180	13,6	4,0	22	184		
	Жаркое по-домашнему	150	16,6	13,05	14,66	301,2		
	Помидор свежий	30	1,1	0,2	3,7	20		
	Напиток клюква	200	0,46	0,22	34	144		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
полдник	молоко	200	6,0	6,4	9,4	120		
	Печенье	30	2,8	6,4	26,4	132		
ужин	Пирог с повидлом	80	5	7	57	276,7		
	чай					2		
			55,52	59,36	266,51	1887,1	50	
День 6								
Завтрак	Каша пшенная молочная	170	8,6	11,4	33,4	194		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	101,4		
	Масло сливочное	5	0,06	5,75		37,4		
	Конфета шок. чай	15 200	0,6	3,0	15	78,0 2		
Второй завтрак	сок фруктов	150			33,6	106		
Обед	Суп картоф\с крупой	180	5,2	4,8	19,0	216		
	Рис отварной	100	2,4	4,9	24,9	113		
	Тефтели мясн	60	9,84	8,02	7,16	139,13		
	Соус красный	50	4,95	2,5	5,05	61,5		
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,92	93,24		
	Салат из моркови	30	0,69	5,05	3,16	56		
	Хлеб	45	3,5	1,4	22,4	101,4		
полдник	Вафли	40	1,2	12,5	32	176		
	Чай					2		
ужин	Омлет натур	80	10,4	11,24	1,95	120,8		
	хлеб	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Чай				13,2	49,9		
			52,46	60,03	241,78	1784,07	50	

Десятидневное меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд (Г)	Белки (Г)	Жиры(Г)	Углеводы (Г)	ккал	Витамин С	% рецептуры
День 7								
завтрак	Каша пшеничная молочная	170	5,0	6,2	32	187		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Масло сливочное	5	0,06	7,25	0,75	37,4		
	сыр	7	1,61	2,03		38		
	Какао	200	3,68	3,48	14,62	205,6		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150			33,6	106		
Обед	Свекольник с \м	180	4,0	15,2	8,2	152		
	Гречка отварная	100	3,0	12,4	14,6	101		
	Котлета мясная	60	19,84	8,02	7,16	139,13		
	Соус красный	50	4,95	2,5	5,05	61,5		
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,84	4,5		
	кисель	200	0,46	0,22	34	144		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
полдник	апельсин	70	0,9	0,2	8,1	43		
ужин	Булочка дом.	100	7,9	9,4	55,5	256		
	чай				13,2	49,9		
			51,44	76,13	274,42	1764,43	50	
День 8								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,0	6,2	32	194		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Масло сливочное	5	0,06	5,75		37,4		
	чай	200			13,2	49,9		
Второй завтрак	сок фруктов	150			33,6	106		
Обед	Суп картоф\с фасолью	180	5,2	4,8	19,0	216		
	Картофельное пюре	150	3,3	3,84	21,59	134,51		
	котлета рыбная	60	9,98	2,49	4,82	81,62		
	Соус сметан	50	1,65	17,65	6,85	191		
	Компот из с\ф	200	0,12	0,12	22,92	93,24		
	Салат из свежей капуста	30	0,69	5,05	3,16	56		
	Хлеб	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
полдник	пряник	60	2	0,8	31,2	140		
	Чай					2		
ужин	Запеканка рисовая с сгущ.м	100\30	15,4	11,24	25	284		
	Чай					2		
			60,0	62,24	273,27	1827,07	50	

Десятидневное меню для детей 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	ккал	Витамин С	% рецептуры
День 9								
завтрак	Каша геркулес молочная	170	6,0	8,2	28,4	204		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Масло сливочное	5	0,06	7,25	0,75	37,4		
	Кофейный напиток	200	3,9	3,84	17,66	120,4		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150			33,6	106		
Обед	Щи из св\кап	180	13,6	4,0	22	184		
	Жаркое подомашнему	150	16,6	13,05	14,66	301,2		
	Помидор свежий	30	1,1	0,2	3,7	20		
	Напиток брус.	200	0,46	0,22	34	144		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
полдник	молоко	200	6,0	6,4	9,4	120		
	Печенье	30	2,8	6,4	26,4	132		
ужин	Пирог с повидлом	80	5	7	57	296,7		
	чай					2		
			55,52	59,36	266,51	1851,10	50	
День 10								
Завтрак	Каша Дружба молочная	170	8,6	11,4	33,4	194		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Масло сливочное	5	0,06	5,75		37,4		
	Конфета шок. чай	15 200	0,6	3,0	15	78,0 2		
Второй завтрак	сок фруктов	150			22,4	106		
Обед	Суп картоф\с крупой с мясом	180	5,2	4,8	19,0	246		
	Макар.изделия	100	2,4	4,9	24,9	113		
	котлета мясная	60	9,84	8,02	7,16	139,13		
	Соус красный	50	4,95	2,5	5,05	61,5		
	Напиток облепих	200	0,12	0,12	22,92			
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,84	4,5		
	Хлеб	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
полдник	Вафли	40	1,2	12,5	32	176		
	Чай					2		
ужин	Биточек маннй с с\молоком	80\25	10,4	11,24	1,95	151		
	хлеб	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Чай				13,2	49,9		
Итого			54,56 53,74	62,24 61,55	254,98 263,6	1767,43 1795,44	50	