



№2

**Примерное десятидневное меню на весенне-летний период для детей дошкольного (от 3-7л.) возраста с 10,5- часовым пребыванием в МБДОУ "Октябрьский д/с «Берёзка», расположенный по адресу: ул. Луначарского, 28.**

справочник: «ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ» 1 и 2 часть. Челябинск «Взгляд» 2006. Составитель Г. Н. Панкратова, под редакцией В. В. Садырина.

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ККАЛ.	Витам С	№ Репетг.
			Б	Ж	У			
<b>День 11</b>								
Завтрак:	Каша «Дружба» мол с масл. слив	200/5	7,48	10,95	25,53	240,8		№ 24
2 завтрак:	Бутер с повидлом. Чай с лимон.	25/15 200	2,31 0,045	0,9 0,005	24,09 5,14	102,1 20,6		№67 №53
Обед:	Сок фруктовый. ЯБЛоко.	100/50	0,2	0,2	11,4	48,5		
	Свекольник к/б со смет.	200/10	8,13	7,7	18,55	176,22		№ 8
	Рожки отварные.	100	3,17	3,93	20,98	134,2		№30
	Биточки.	60	7,85	6,3	6,15	112,5		№42
	Соус молоч с овощ.	50	1,86	3,44	6,6	63,52		№38
	Помид св. (дольк).	25	0,33	0,06	1,14	6,9		№73
	Компот из сухофруктов.	200	0,22	--	10,13	41,73	0.05	№56
	Хлеб йодированный	17	1,26	0,51	8,44	44,5		
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,45	65,5		
Полдник:	Салат картоф с зел. горош.	100	3,04	11,38	10,76	157		№11
	Кисель.	150	0,14	1,35	19,1	75,2		№54
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,45	65,5		
того за 1д.			39,83	48,22	192,91	1367,1	0.05	

№12 зак:	Каша манная мол. Бутерброд с масл.лив Яйцо вар. Чай с сах.	200/5 30/5 0,5 200	8,22 2,31 6,35 --	6,08	28,03 24,09 0,35 4,99	195,7 102,9 76 18,95	№19 №67 №77 №53
зак:	СОК, БАНАН.	100/100	1,5	0,1	25,7	115	№7
зак:	Суп рыбный(консервы) Голубцы ленивые. Соус томат. Огурец св.(дольк) Напиток из шиповника. Хлеб йодированный Хлеб пшеничный.	200 150 50 25 200 37 30	6,82 9,76 0,74 0,2 0,34 2,8 2,31	8,1 6,22 2,2 -- -- 1,11 0,9	17,56 22,78 5,6 0,7 7,15 18,4 14,94	169,7 146,5 44,48 4,2 30 96,94 78,6	№27 №37 №74 №55
зак:	Блины/оладьи с повид. Какао.	110/15 150	7,5 4,44	9,9 4,97	36,79 27,05	252,2 108,98	№51/49 №57
зак:	Каша «Геркулес» мол с масл.слив Бутер с повидлом. Чай с лимон.	200/5 30/15 200	7,8 2,31 0,045	11,2 0,9 0,005	24,4 24,09 5,14	229,1 115,2 20,6	№16 №67 №53
зак:	СОК АПЕЛЬСИН Щи из св.капусты к/б со смет. Плов из отварной говяд Салат из моркови с чесно. Компот из сухофр. Хлеб йодиров Хлеб пшеничный	100/50 200/10 150 50 200 37 30	0,45 8,3 9,48 0,6 0,22 2,8 2,31	0,1 6,14 16,2 5,04 -- 1,11 0,9	10,55 14,3 23,57 3,89 10,13 18,4 14,94	46 167,88 279,25 60,68 41,73 96,94 78,6	№3 №26 №14 №56
зак:	Запеканка из творога. Соус мол слад. Кисель.	120 50 150	14,89 1,9 0,14	11,38 4,16 1,35	18,47 8,8 19,1	237,5 79,5 75,2	№36 №39 №54
зак:			51,24	58,48	195,78	1528,18	0.05

№ 14	Суп рисов молоч. Бутер с масл.слив Чай с сах.	200 30/5 200	6,32 2,3 --	6,5 5,9 --	21,53 15 4,99	168 102,9 18,95	№ 18 № 67 № 53
№ 14	СОК, БАНАН	100/100	1,5	0,1	25,7	115	
№ 14	Суп гороховый к/б. Курники с/м, каргоф. Салат из св капуста. Напиток из шиповника Хлеб йодированный	200 150 50 200 37	7,13 17,66 0,77 0,34 2,8	3,4 16,3 5,03 -- 1,11	23,57 24,57 2,78 7,15 18,4	153,7 317,2 59,12 30 96,94	№ 4 № 47 № 12 № 55 0.05
№ 14	Омлет с морковью. Коф. напиток. Хлеб пшеничный,	80 150 30	6,08 4,46 2,31	9,04 4,87 0,9	3,2 13,4 14,94	118,48 115,85 78,6	№ 35 № 58 0.05
№ 15	Каша гречневая с масл. Бутер с сыром. Молоко кипяч. Сок ЯБЛОКО	100/5 30/15 200 100/50	3,83 6,21 5,6 0,2	5,12 4,92 6,4 0,2	18,64 14,94 9,4 11,4	137,9 131,4 116 48,5	№ 29 № 72 № 52 № 76
№ 15	Суп вермишелев с фрикадельками. Рагу овощное. Котлета рыбная. Огур, помид св (дольк). Компот из сухофруктов. Хлеб йодированный Хлеб пшеничный	200 130 80 15/15 200 27 30	8,84 3,5 13,74 0,26 0,22 2,03 2,31	9,3 2,8 1 0,03 -- 0,81 0,9	19,9 17,4 5,59 0,92 10,13 13,4 14,94	192,1 108,9 87,16 4,2 41,73 70,74 78,6	№ 28 № 45 № 73,74 № 56 0.05
№ 15	Печенье. Ряженка./ Снежок	40 130	4,16 3,64	2,08 3,25	58,72 14,3	183,2 104	
№ 16			54,54	36,81	209,68	1287,53	0.05
№ 16	Суп вермиш молочный. Бутер с масл. слив Яйцо вар. Чай с лимоном.	200 25/5 0,5 200	7,25 1,93 6,35 0,045	6,8 4,9 5,75 0,005	24,9 12,49 0,35 5,14	181,25 102,9 76 20,6	№ 21 № 67 № 77 № 53

СОК ЯБЛОКО,	100/50	0,2	0,2	11,4	48,5	№2
Рассольник к/б со смет.	200/10	7,7	7,68	18,4	179,2	№29
Гречневая каша рассып.	100	3,8	0,99	18,6	100,5	№40
Гуляш из отвар говядины	80	8,65	9,55	3,12	132,56	№12
Салат из св.капусты.	50	0,77	5,03	2,78	59,12	№55
Напиток из шиповника	200	0,34	--	7,15	30	
Хлеб йодированный	22	1,7	0,66	10,9	57,64	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
Картофель в молоч соусе.	150	4,02	6,42	24,5	169	№80
Какао.	150	4,44	4,97	27,05	108,98	№57
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
		<b>50,99</b>	<b>54,45</b>	<b>191,68</b>	<b>1397,25</b>	0.05
Каша ячневая с масл.слив	200/5	7,65	10,26	27,51	232,9	№17
БуТЕР с повидлом.	25/15	1,9	0,75	18,55	102,1	№67
Чай с лимоном.	200	0,045	0,005	5,14	20,6	№53
Сок БАНАН	100/100	1,5	0,1	25,7	115	
Суп лапша по-домаш к/б.	200	9,07	8,3	17,8	179,2	№5
Капуста тушеная с/м.	180	9,18	8,6	7,81	145,2	№59
Огурец св(дольк)	25	0,2	--	0,7	4,2	№74
Компот из сухофруктов.	200	0,22	--	10,13	41,73	№56
Хлеб иодир	22	1,7	0,66	10,9	57,64	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
Омлет драчена.	70	5,2	9,8	2,95	123,8	№81
Коф.напиток.	150	4,46	4,87	13,4	115,85	№58
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
		<b>44,92</b>	<b>44,84</b>	<b>165,49</b>	<b>1269,22</b>	0.05
Вареники ленивые из творога.	130	14,58	19,9	23,9	325,5	№22
Соус молоч сладкий.	50	1,9	4,16	8,8	79,5	№39
Какао	150	4,44	4,97	27,05	108,98	№57
БуТЕР с сыром.	25/15	621	4,92	14,94	118,3	№72
СОК АППЕЛЬСИН	100/50	0,45	0,1	10,55	46	

Суп фасолевый к/б.	200	9,69	7,2	21,5	192,1	№9
Пюре картофельное.	140	3,01	4,72	21,77	140,7	№32
Гуляш.	80	8,65	9,55	3,12	132,5	№40
Помидор св(дольк)	25	0,33	0,06	1,14	6,9	№73
Напиток из шиповника	200	0,34	--	7,15	30	№55
Хлеб иодированный	22	1,7	0,66	10,9	57,64	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
Винегрет овощной.	140	2,91	10,29	15,5	164,1	№10
Кисель.	200	0,14	1,35	19,1	75,2	№54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
		<b>58,15</b>	<b>69,38</b>	<b>210,32</b>	<b>1608,42</b>	
Каша кукуруз мол.с масл слив	200	7,9	11,2	27,74	242	№20
Бутер с повидлом.	30/15	2,31	0,9	24,09	115,5	№67
Чай с лимон.	200	0,045	0,005	5,14	20,6	№53
Сок. БАНАН	100/100	1,5	0,1	25,7	115	
Щи из св капуста к/б со смет.	200/10	8,3	6,14	14,3	167,88	№3
Рис отв с масл.	110	2,15	3,9	21,49	132,2	№66
Рыба тушен в томат с овощ	120	15,4	5,92	4,57	131,8	№69
Салат из св огурц, помидор	50	0,47	5,06	2,2	55,76	№13
Компот с/ф	200	0,22	--	10,13	41,73	№56
Хлеб иодир	37	2,8	1,11	18,4	96,94	
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
Плошки с сахаром.	45	4,2	8,2	26,7	201	№62
Кофейный напиток.	150	4,46	4,87	13,4	115,85	№58
		<b>52,06</b>	<b>48,3</b>	<b>208,8</b>	<b>1514,86</b>	
Каша пшениная молочная.	200	7,9	7,06	27,74	204,6	№20
Бутер с масл.слив	30/5	2,3	5,9	15	102,9	№67
Яйцо вар.	0,5	6,35	5,75	0,35	76	№77
Чай с сах.	200	--	--	4,99	18,95	№53
СОС, ЯБЛОКО	100/50	0,2	0,2	11,4	48,5	

Суп вермиш к/б.	200	7,66	5,1	17,4	146,7	0,05	№1 №47 №15 №55
Курники с/м, карт.	150	17,66	16,3	24,57	317,2		
Салат из свек с чесно.	50	0,67	5,04	4,5	63,66		
Напиток из шиповника.	200	0,34	--	7,15	30		
Хлеб иодиров	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
Вафли.	40	1,28	1,12	32,04	140		
Снежок	130	3,64	3,25	14,3	87,1		
		<b>51,08</b>	<b>50,92</b>	<b>179,36</b>	<b>1340,41</b>	<b>0,05</b>	

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ЯСЛИ/САД.

	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
11 ДЕНЬ	33,83	53,29	48,22	192,91	1367,1	
12 ДЕНЬ	51,24	53,29	44,03	234,13	1440,15	
13 ДЕНЬ	51,67	51,24	58,48	195,78	15,28,18	
14 ДЕНЬ	54,54	51,67	53,15	175,23	1374,74	
15 ДЕНЬ	50,99	54,54	36,81	209,68	1287,53	
16 ДЕНЬ	44,92	50,99	54,45	191,68	1397,25	
17 ДЕНЬ	58,15	44,92	44,84	165,49	1369,22	
18 ДЕНЬ	52,06	58,15	69,38	210,32	1608,42	
19 ДЕНЬ	51,08	52,06	48,3	208,8	1514,86	
20 ДЕНЬ	50,77	51,08	50,92	179,36	1340,41	
СР. ЗА 10 ДНЕЙ	117%	50,77	50,85	196,33	1412,78	
СР. ЗА 10 ДНЕЙ %	43,2	117%	105%	95%	98%	
НОРМА ЗА ДЕНЬ	48	43,2	48	208,8	1440	