

16.06



Примерное 10 – дневное меню (лето – осень) для детей 1-3г/3-7 лет, посещающих ТМБ ДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Забава» (с 9-10,5 часов. пребыванием)

Каша пшенная 150/200 Какао на молоке 180/200 Бутерброд с маслом 4/5 30/40 Яйцо 1/2 Белки 11,20 Жиры 18,83 Углеводы 42,79 Калорийность 350,45	Суп молочный с крупой 150/200 Чай с молоком 180/200 Бутерброд с маслом сыром 4/5 10/13 30/40 Белки 9,50 Жиры 12,65 Углеводы 35,96 Калорийность 304,0	Каша молочная пшеничная 150/200 Кофейный напиток 150/200 Бутерброд с маслом, сыром 4/5 10/13 30/40 Белки 10,4 Жиры 13,75 Углеводы 43,54 Калорийность 346,75	Каша ячневая 150/200 Кофейный напиток 180/200 Батон масло 30/40 4/5 Белки 14,34 Жиры 18,23 Углеводы 47,31 Калорийность 324,5	Каша молочная манная 150/200 Какао с молоком 150/200 Бутерброд с маслом, 4/5 30/40 Белки 9,89 Жиры 13,38 Углеводы 40,17 Калорийность 332,20
Сок, Фрукты 100/100 95/100 Белки 0,48 Жиры 0,32 Углеводы 17,52 Калорийность 79,84	Сок 100/100 Белки 0,48 Жиры 0,32 Углеводы 17,52 Калорийность 79,84	Сок 100/100 Белки 0,48 Жиры 0,32 Углеводы 17,52 Калорийность 79,84	Сок, 100/100 Белки 0,48 Жиры 0,32 Углеводы 17,52 Калорийность 79,84	Сок, Фрукты 100/100 95/100 Белки 0,48 Жиры 0,32 Углеводы 17,52 Калорийность 79,84
Суп овощной 200/250 Плов мясной 140/160 Салат овощной 45/60 Компот из св.ягоды 180/200 Хлеб 30/40 40/50 Белки 24,27 Жиры 24,83 Углеводы 87,47 Калорийность 676,05	Суп рассольник 200/250 Котлеты, биточки, шницели из говядины 50/70 Сложный гарнир 150/180 Соус красный ,томаты св. 45/60 35/40 Напиток из кураги 180/200 Хлеб 30/40 40/50 Белки 19,59 Жиры 17,69 Углеводы 94,53 Калорийность 619,31	Свежие овощи 45/60 Суп картофельный с бобами 200/250 Картофельное пюре 150/180 Птица в соусе с томатом 50/70 Компот консервированный 180/200 Хлеб 30/40 40/50 Белки 18,81 Жиры 23,68 Углеводы 99,99 Калорийность 670,58	Салат из св. овощей 45/60 Суп с зелен. гор. и яйцом 200/250 Рыба тушеная с овощами 70/80 Рис отварной 130/150 Кисель из ягоды 180/200 Хлеб 30/40 40/50 Белки 19,87 Жиры 12,87 Углеводы 104,70 Калорийность 504,81	Икра овощная 45/60 Борщ со сметаной 200/250 Жаркое по-домашнему 200/220 Напиток из джема 180/200 Хлеб 30/40 40/50 Белки 11,68 Жиры 28,49 Углеводы 84,80 Калорийность 693,34
Молоко 150/180 Кондитерское изделие 21/60 Белки 4,68 Жиры 5,24 Углеводы 13,70 Калорийность 120,40	Молоко 150/180 Сдобная булочка 50/60 Белки 4,68 Жиры 5,24 Углеводы 13,70 Калорийность 120,40	Молоко 150/180 Кондитерское изделие 21/60 Белки 4,68 Жиры 5,24 Углеводы 13,70 Калорийность 120,40	Молоко 180/200 Коржик молочный 70/80 Белки 7,96 Жиры 11,68 Углеводы 29,94 Калорийность 218,08	Молоко 180/200 Ватрушка 70/80 Белки 9,15 Жиры 8,49 Углеводы 26,98 Калорийность 244,80

Рыбный суп с фрикадельками 200/250	Вареники ленивые с маслом 125/150	Омлет натуральный 80/100	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/140	Рагу овощное 150/150
Пампушка с чесноком 70/80	Подлив из сметаны 25/30	Икра овощная 45/60	Чай с сахаром 30/40	Мясные фрикадельки 60/35
Чай с лимоном 180/200	Напиток 180/200	Хлеб 20/20	Чай с сахаром 180/200	Колбаса отварная 70/40
Белки 8,04	Фрукты 95/100	Фрукты 95/100	Фрукты 95/100	Чай с лимоном 180/200
Жиры 9,30	Белки 15,04	Белки 22,6	Белки 12,80	Хлеб 20/25
Углеводы 52,74	Жиры 23,80	Жиры 22,00	Жиры 11,50	Белки 10,91
Калорийность 304,21	Углеводы 31,80	Углеводы 50,6	Углеводы 40,11	Жиры 9,82
	Калорийность 403,20	Калорийность 474,00	Калорийность 373,27	Углеводы 57,03
Белки 48,67	Белки 49,29	Белки 48,21	Белки 48,21	Калорийность 291,78
Жиры 53,52	Жиры 59,70	Жиры 54,49	Жиры 54,49	Белки 42,11
Углеводы 214,22	Углеводы 193,51	Углеводы 214,86	Углеводы 214,86	Жиры 60,50
Калорийность 1530,95	Калорийность 1526,75	Калорийность 1590,84	Калорийность 1590,84	Углеводы 226,50
				Калорийность 1641,96

первая неделя



Примерное 10-дневное меню (лето - осень) для детей 1-3г/3-7лет, посещающих ТМБ ДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Забава» (с 9-10,5 часов пребыванием)

Каша геркулесовая 150/200 Какао на молоке 150/180 Бутерброд с маслом, яйцом 5/5 30/40 1/2 Белки 10,70 Жиры 14,14 Углеводы 37,90 Калорийность 330,95	Каша кукурузная 150/200 Кофейный напиток 180/200 Бутерброд с маслом 4/5 30/40 Белки 8,16 Жиры 13,98 Углеводы 46,64 Калорийность 344,22	Суп молочный вермиш. 150/200 Какао на молоке 150/180 Бутерброд с маслом 5/5 30/40 Белки 7,78 Жиры 9,82 Углеводы 36,34 Калорийность 275,45	Каша «Дружба» 150/200 Кофейный напиток на мол. 150/180 Бутерброд с джемом 8/10 30/40 Белки 8,00 Жиры 7,66 Углеводы 44,48 Калорийность 285,00	Макарон. изделия с сыром 100/150 Какао на молоке 150/180 Бутерброд с маслом 5/5 30/40 Белки 8,64 Жиры 11,35 Углеводы 45,27 Калорийность 331,87
Сок, Фрукты 100/100 75/100 Белки 0,48 Жиры 0,32 Углеводы 17,52 Калорийность 79,84	Сок 100/100 Белки 0,48 Жиры 0,32 Углеводы 17,52 Калорийность 79,84	Сок 100/100 Белки 0,48 Жиры 0,32 Углеводы 17,52 Калорийность 79,84	Сок 100/100 Белки 0,48 Жиры 0,32 Углеводы 17,52 Калорийность 79,84	Сок, Фрукты 100/100 95/100 Белки 0,48 Жиры 0,32 Углеводы 17,52 Калорийность 79,84
Салат из св.овощей. 45/60 Щи из св.капусты 200/250 Макароны с овощами 100/150 Гуляш 70/80 Кисель 180/200 Хлеб 30/40 40/50 Белки 16,25 Жиры 15,97 Углеводы 79,44 Калорийность 571,32	Салат из отварной свеклы с чесноком 45/60 Суп «Харчо» 200/250 Капуста тушеная с мясом Компот из с/фруктов 180/200 Хлеб 30/40 40/50 Белки 15,22 Жиры 14,39 Углеводы 87,05 Калорийность 633,25	Салат из св. овощей 45/60 Свекольник со сметаной 200/250 Перец фаршированный 150/180 Соус красный 30/35 Картофельное пюре 100/150 Кисель 180/200 Хлеб 30/40 40/50 Белки 19,10 Жиры 22,11 Углеводы 87,35 Калорийность 632,79	Овощи свежие 45/60 Суп с мясными фрикад. 200/250 Рыба тушеная в смет.соусе 70/80 Рис с овощами 100/150 Компот консервир. 180/200 Хлеб 30/40 40/50 Белки 27,22 Жиры 19,90 Углеводы 84,20 Калорийность 628,95	Салат из овощей 45/60 Суп крестьянский 200/250 Печень по строгановски 70/80 Гречка 100/150 Компот из яг. св. морож. 180/200 Хлеб 30/40 40/50 Белки 18,42 Жиры 16,70 Углеводы 75,95 Калорийность 624,05
Молоко 150/180 Кондитерское изделие 7/20 Белки 4,68 Жиры 5,24 Углеводы 13,70 Калорийность 120,40	Молоко 150/180 Пирожки с изюмом 50/70 Белки 7,74 Жиры 6,93 Углеводы 34,50 Калорийность 241,30	Молоко 150/180 Ватрушка с сыром 60/70 Белки 5,12 Жиры 12,89 Углеводы 29,17 Калорийность 280,64	Молоко 150/180 Кондитерское изделие 7/20 Белки 4,68 Жиры 5,24 Углеводы 13,70 Калорийность 120,40	Молоко 180/200 Кондитерское изделие 7/20 Белки 4,68 Жиры 5,24 Углеводы 13,70 Калорийность 120,40

Рыбные фрик. в смет.соусе 60/80	Запеканка творожная 100/140	Омлет с мас. и икра овощная. 80/100 45/60	Пудинг творожный 100/120	Капуста тушенная 150/150
Картофельное пюре 150/150	Сгущенное молоко 30/45		Сладкая подлива 35/40	Котлета мясная ,соус 60/35
Икра овощная 45/60	Чай 180/200		Чай с медом 180/200	Колбаса отварная 70/40
Чай с лимоном, Хлеб 180/200	Фрукты 95/100	Чай, хлеб 180/200 20/25	Фрукты 95/100	Чай с лимоном 180/200
Белки 11,52	Белки 8,16	Фрукты 95/100	Белки 14,45	Белки 6,14
Жиры 9,28	Жиры 13,98	Белки 8,84	Жиры 19,06	Жиры 8,36
Углеводы 61,60	Углеводы 46,64	Жиры 9,73	Углеводы 40,64	Углеводы 43,66
Калорийность 314,95	Калорийность 344,22	Углеводы 24,60	Калорийность 393,31	Калорийность 283,67
		Калорийность 211,73		
Белки 43,63	Белки 40,37	Белки 43,16	Белки 56,81	Белки 38,36
Жиры 44,95	Жиры 48,71	Жиры 57,19	Жиры 54,17	Жиры 41,97
Углеводы 210,16	Углеводы 206,86	Углеводы 194,98	Углеводы 209,85	Углеводы 196,10
Калорийность 1417,46	Калорийность 1535,99	Калорийность 1529,45	Калорийность 1567,50	Калорийность 1439,83