

Примерное 10-дневное меню (зима-весна) для детей 1-3/3-7 лет, посещающих ТМБ ДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Забава» (с 9-10,5 часовым пребыванием).

	Понедельник (1-й день)	Вторник (2-й день)	Среда (3-й день)	Четверг (4-й день)	Пятница (5-й день)
Завтрак	Каша пшеничная 150/200 Какао на молоке 180/200 Бутерброд с маслом 5/5 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 5/5 10/13 30/40 Белки 9,50 Жиры 12,65 Углеводы 35,96 Калорийность 304,0	Каша ячневая 150/200 Какао на молоке 180/200 Бутерброд с маслом 5/5 30/40 Белки 7,39 Жиры 11,26 Углеводы 47,31 Калорийность 354,50	Каша «Дружба» 150/200 Кофейный напиток 150/200 Бутерброд с маслом, сыром 5/5 Белки 10,4 Жиры 13,75 Углеводы 43,54 Калорийность 346,75	Каша пшеничная 150/200 Какао с молоком 150/200 Бутерброд с маслом, сыром 5/5 Белки 9,89 Жиры 13,38 Углеводы 40,17 Калорийность 332,20
10 часов	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, 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, Фрукты 100/100 95/100 Белки 0,48 Жиры 0,32 Углеводы 17,52 Калорийность 79,84
Обед	Суп овощной 200/250 Плов мясной 140/160 Овощи натуральные соленные или свежие 45/60 Компот из с/фрукт 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 Капуста тушеная 150/180 35/40 Соус красный Напиток св. ягоды 180/200 Хлеб 30/40 40/50 Белки 19,59 Жиры 17,69 Углеводы 94,53 Калорийность 619,31	Овощи натуральные соленные или свежие 45/60 Суп картофельный с бобами 200/250 Рыба тушеная с овощами 70/80 Рис отварной 130/150 Кисель из ягоды 180/200 40/50 Хлеб 30/40 40/50 Белки 19,87 Жиры 12,87 Углеводы 104,70 Калорийность 504,81	Салат из отварной моркови с солеными огурцами 40/60 Суп с морской капустой 200/250 Картофельное пюре 150/180 Птица в соусе с томатом 56/70 Компот консервированный 180/200 Хлеб 30/40 40/50 Белки 18,81 Жиры 23,68 Углеводы 99,99 Калорийность 670,58	Огурец кон. 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
Полдник	Молоко 150/180 Кондитерское изделие 21/60 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 Булочка сдобная 70/80 Белки 7,96 Жиры 11,68 Углеводы 29,94 Калорийность 218,08	Молоко 150/180 Кондитерское изделие 21/60 Белки 4,68 Жиры 5,24 Углеводы 13,70 Калорийность 120,40	Молоко 180/200 Ватрушка с сыром 70/80 Белки 9,15 Жиры 8,49 Углеводы 26,98 Калорийность 244,80

УЖИЖИ	Уха Пампушка с чесноком 70/80 Чай с лимоном 180/200 Белки 8,04 Жиры 9,30 Углеводы 52,74 Калорийность 304,21	Вареники ленивые с маслом 125/150 Подлив из сметаны 25/30 Напиток 180/200 Фрукты 95/100 Белки 15,04 Жиры 23,80 Углеводы 31,80 Калорийность 403,20	Картофельное пюре, соус 150/180 Мясные фрикадыли 60/35 Гуляш из колбасы 71/40 71/40 Чай с лимоном 180/200 Хлеб 15/20 Белки 12,20 Жиры 12,54 Углеводы 47,07 Калорийность 345,28	Запеканка из творога 100/140 ступенным молоком 30/40 Чай с сахаром 180/200 Фрукты 95/100 Белки 12,80 Жиры 11,50 Углеводы 40,11 Калорийность 373,27	Макаронны с овощами 100/150 Рыбные котлеты, соус 70/80 30/40 Чай лимоном 180/200 Хлеб 20/25 Белки 10,91 Жиры 9,82 Углеводы 57,03 Калорийность 291,78
	Белки 48,67	Белки 49,29	Белки 48,40	Белки 48,21	Белки 42,11
	Жиры 53,52	Жиры 59,70	Жиры 48,67	Жиры 54,49	Жиры 60,50
	Углеводы 214,22	Углеводы 193,51	Углеводы 243,54	Углеводы 214,86	Углеводы 226,50
	Калорийность 1530,95	Калорийность 1526,75	Калорийность 1502,51	Калорийность 1590,84	Калорийность 1641,96

Примерное 10-дневное меню (зима-весна) для детей 1-3/3-7 лет, посещающих ТМБ ДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Забава» (с 9-10,5 часовым пребыванием).

	Понедельник (1-й день)	Вторник (2-й день)	Среда (3-й день)	Четверг (4-й день)	Пятница (5-й день)
Завтрак	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	Суп кукурузный 150/200 Кофейный напиток на мол. 15/180 Батон с маслом и сыром 30/40 5/5 Белки 6,64 Жиры 7,59 Углеводы 28,13 Калорийность 204	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 ячневая 150/200 Кофейный на-к на мол. 150/180 Батон с джемом 8/10 30/40 Белки 8,00 Жиры 7,66 Углеводы 44,48 Калорийность 285,00	Каша манная 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
10 часов	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
Обед	Салат из овощей кон.. 45/60 Щи из св. капусты 200/250 Макароны с овощами 100/150 Гуляш 70/80 Напиток из джема 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 180/200 Компот из с/фруктов 30/40 40/50 Хлеб 15,22 Жиры 14,39 Углеводы 87,05 Калорийность 633,25	Салат из отварной моркови 45/60 Свекольник со сметаной 200/250 Котлеты, биточки, шницель 60/70 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 натуральные соленные или свежие 45/60 Суп с мясными фрикад. 200/250 Рыба тушеная в смет. соусе 70/80 Рис с овощами 100/150 Компот кон. 180/200 Хлеб 30/40 40/50 Белки 27,22 Жиры 19,90 Углеводы 84,20 Калорийность 628,95	Салат из отварной свеклы с огурцом конс. 40/60 Суп крестьянский 200/250 Печень по-строгановс 70/80 Гречка 100/150 Компот из яг. св. мороз. 180/200 Хлеб 30/40 40/50 Белки 18,42 Жиры 16,70 Углеводы 75,95 Калорийность 624,05
Полдник	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	Напиток из джема 180/200 Кондитерские изделия 7/20 Белки 5,12 Жиры 12,89 Углеводы 29,17 Калорийность 280,54	Молоко 150/180 Коржики молочный 50/60 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

Ужин	Рыбные фрик. в смет. соусе 60/80 Картофельное пюре 150/150 Чай с лимоном, Хлеб 180/200 15/20 Белки 11,52 Жиры 9,28 Углеводы 61,60 Калорийность 314,95 Белки 43,63	Запеканка творожная 100/140 Слушечное молоко 30/45 Чай с медом 180/200 Фрукты 95/100 Белки 8,16 Жиры 13,98 Углеводы 46,64 Калорийность 344,22 Белки 40,37	Омлет с мас. и с зелен. гор. 50/100 Колбаса 70 Булочка сдобная 180/200 Чай, Фрукты Белки 8,84 Жиры 9,73 Углеводы 24,60 Калорийность 211,73 Белки 43,16	Пудинг творожный 100/120 Сладкая подлива 35/40 Чай с медом 180/200 Фрукты 95/100 Белки 14,45 Жиры 19,06 Углеводы 40,64 Калорийность 393,31 Белки 56,81	Салат «Зимний» 150/200 Пирожок с мясом 70/80 Чай с лимоном 180/200 Белки 6,14 Жиры 8,36 Углеводы 43,66 Калорийность 283,67 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