

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Новосибирского района
Новосибирской области «Каменская средняя школа №44»

Утверждено:

Директор

МБОУ «Каменская школа №44»

А.В.Новикова

10.08.2023 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ
ДЕТИ 3-7 ЛЕТ**

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДО д/с № 44

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В1	В2	С
1 день											
Завтрак первый											
168	Каша ячневая молочная	180/5	7,76	6,6	34,87	230	15,1	4,12	0,18	0,1	0
1	Бутиерброд с маслом	25/10	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
394	Чай с молоком	180	2,96	2,6	15,9	98	128,5	0,41	0,04	0,15	1,33
Завтрак второй											
368	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	21	0,6	0,04	0,05	10
Всего I и II завтраки			15,85	17,35	93,63	596	162,4	6,05	0,33	0,33	11,33
Обед											
41	Салат из моркови свежего урожая	60	0,75	0,05	6,96	31	15,6	0,41	0,03	0,04	2,88
67	Суп картофельный с макаронами	180	1,74	4,88	8,48	84	43,3	0,79	0,05	0,04	18,46
287	Тефтели из говядины (Пв), соус томатный 354	80/20	10,91	12,53	13,79	212	34,7	1,00	0,06	0,11	0,61
324	Макароны отварные	150	2,25	5,05	13,11	107	54,7	1,75	0,02	0,06	11,44
107	Компот из кураги	180	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
Всего обед			22,5	24	106	729	206	7,9	0,3	0,3	34
Поддник											
	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	67	1,8	0,12	0,01	0,01	0
400	Напиток кисломолочный	180	6,08	5,42	10,07	113	25,2	0,21	0,08	0,31	2,73
Всего поддник			7,04	5,98	25,6	180	28,4	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
344	Рагу овощное (3й вариант)	150	2,8	6,41	14,99	128	49,5	1,15	0,07	0,08	12,44
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,10	44	11,0	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
Всего ужин			1,05	6,58	33,34	207	64,1	1,76	0,09	0,09	12,47
	Итого за день		49	54	259	1710	681	16	1	1	58
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1	50

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДО д/с № 44

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
2 день											
Завтрак первый											
185	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	5,5	5,07	33,73	202	22,2	2,35	0,13	0,05	0
3	Бутерброд с маслом, сыром	25/10/20	7,47	13,45	17,01	2221	186,45	0,92	0,05	0,08	0,14
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
Завтрак второй											
368	Фрукты	100	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
Всего I и II завтраки			17,04	39,05	76,86	576	364,7	6,0	0,026	0,33	6,57
Обед											
20	Салат из горошка зелёного	60	1,78	3,11	3,72	50	12,8	0,41	0,06	0,02	6,6
76	Суп картофельный с рыбной консервой	180	2,10	5,11	16,59	120	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53
255	Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137	36,9	1	0,13	0,11	18,6
399	Компот из ягод	180	1,0	-	25,4	105	40,0	0,4	0,04	0,07	8,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
Всего обед			25,28	17,38	113,8	714	165	6,3	0,55	0,38	40,97
Полдник											
460	Печенье сахарное	20	5,66	10,51	44,95	296	15,5	1,02	0,09	0,08	0
401	Напиток кисломолочный	180	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
Всего полдник			11,74	15,93	55,02	409	267,5	1,23	0,17	0,39	2,73
Ужин											
210	Макароны отварные	150\5	3,94	5,8	30,26	189	11,1	2,38	0,05	0,03	8,0
392	Чай с сахаром	180	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,02	0,009	0
Всего ужин			5,28	5,97	49,45	272	19,8	3,02	0,07	0,049	8,43
Итого за день			59	61	290	1900	820	16	1	1,1	58
Рекомендуется			54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДО д/с № 44

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3 день											
Завтрак первый											
185	Каша овсяная молочная жидкая	180	3,95	4,83	26,66	166	9,95	0,39	0,5	0,02	0
1	Бутерброд с маслом	25/10	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
395	Кофейный напиток	180	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
Завтрак второй											
368	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего I и II завтраки		11,14	15,55	74,27	484	164,4	3,64	0,641	0,22	11,3
Обед											
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41	10,8	0,40	0,01	0,01	3,31
82	Рассольник	180	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
276	Курица отварная	60	28,78	7,8	22,94	277	32,51	4,21	0,21	0,35	9,37
350	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25	19,7	0,05	0,008	0,02	0,09
321	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,06	4,80	20,43	137	36,9	1,0	0,13	0,11	18,16
378	Компот из ягод	180	0,09	0,04	26,14	105	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		38,54	14,49	105,77	564	105,5	8,5	0,48	0,47	22,8
Полдник											
	Вафли	20	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
400	Напиток кисломолочный	180	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		7,58	7,78	25,05	196	256	0,41	0,1	0,33	2,73
Ужин											
231	Запеканка из творога	150/5	28,03	19,0	17,1	351	233,7	1,15	0,10	0,40	0,37
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		29,28	19,17	35,45	430	248,3	1,76	0,12	0,4	0,4
	Итого за день		71	59	247	1800	800	14	1,3	1,2	38
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДО д/с № 44

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В1	В2	С
4 День											
Завтрак первый											
185	Каша кукурузная молочная жидкая	180/5	4,73	6,85	23,78	17,6	22,2	1,35	0,16	0,03	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	4,6	0,4	0,03	0,005	0
Завтрак второй											
368	Фрукт	100	0,40	0,30	10,3	46	19,0	2,30	0,03	0,1	5,0
	Всего I и II завтраки		11,44	10,22	69,33	260	176,1	4,58	0,29	0,029	6,3
Обед											
10	Салат из зеленого горошка	60	1,78	31,13	3,75	50	12,80	0,41	0,06	0,02	6,6
82	Щи со свежей капустой	180	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
302	Курица тушеная в соусе (354 сметанный) с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209	51,2	1,86	0,24	0,14	9,24
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		22,97	43,74	104,77	654	127,8	6,22	0,56	0,31	25,92
Полдник											
469	Пряник	20	5,82	10,01	43,13	286	15,8	1,04	0,09	0,04	0
400	Напиток кисломолочный	200	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		11,9	15,43	53,2	399	268	1,25	0,17	0,35	2,73
Ужин											
218	Омлет с картофелем	100	7,07	13,11	7,4	176	49,4	1,49	0,05	0,25	3,87
394	Чай с молоком	180	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего ужин		11,6	15,91	32,95	322	180,5	2,3	0,12	0,41	5,2
	Итого за день		56	81	260	1600	750	14	1	1,3	40
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12,0	0,9	1,0	50

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДО д/с № 44

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
5 день											
Завтрак первый											
180	Каша манная молочная	180/5	10,65	12,10	43,86	327	185,1	3,72	0,21	0,25	1,82
1	Бутерброд с маслом	25/10	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
Завтрак второй											
368	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
	Всего I и II завтраки		18,35	23,24	91,84	653	353,8	7,37	0,36	0,48	8,25
Обед											
10	Салат из горошка зеленого	60	1,78	31,13	3,75	50	12,8	0,41	0,06	0,02	6,6
57	Борщ с капустой и картофелем	180	1,81	4,9	12,74	102,5	44,3	1,19	0,04	0,04	10,28
279	Суфле из отварного мяса	80	15,56	11,39	16,7	232	23,4	1,12	0,03	0,1	0
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137	36,9	1,00	0,13	0,11	18,16
399	Компот из ягод	180	1,0	-	20,2	84	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		30	25,2	109	787	158	9,27	0,43	0,34	39
Полдник											
466	Сдоба обыкновенная	60	6,2	3,77	41,84	225	17,6	1,1	0,11	0,06	0
400	Молоко	180	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		12,28	9,19	51,91	338	269,6	1,31	0,19	0,37	2,73
Ужин											
247	Омлет натуральный	100	7,93	4,55	2,2	81	24,4	0,56	0,06	0,06	1,8
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		9,18	4,72	20,55	160	39	1,17	0,08	0,06	1,83
	Итого за день		69	62	270	1900	820	19	1	1,2	51
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12,0	0,9	1,0	50

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДО д/с № 44

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6 день											
Завтрак первый											
185	Каша пшеничная жидкая	180/5	5,70	6,09	32,7	208	16,1	1,35	0,18	0,02	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
3	Булочка с маслом, сыром	20/10/20	7,87	13,5	19,43	233	187,9	1,02	0,06	0,08	0
Завтрак второй											
368	Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего I и II завтраки		17,64	23,18	77,75	592	357,0	5,0	0,32	0,29	11,3
Обед											
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7
81	Суп картофельный с макаронами	180	5,49	5,27	16,57	134	38,0	2,02	0,22	0,07	5,81
282	Шницель рубленый из говядины (с молоком)	80	12,44	9,24	1,47	183	35,0	1,2	0,08	0,13	0,12
354	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	8,1	0,06	0,01	0,01	0,01
125	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,05	4,17	24,08	146	16,2	1,36	0,16	0,10	21,98
399	Сок натуральный	180	1,0	-	25,4	105	40	0,4	0,04	0,07	8,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		29,7	24,82	110,3	828	184,9	7,79	0,67	0,45	41,62
Полдник											
400	Напиток кисломолочный	180	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68	2,0	0,12	0,01	0,01	0
	Всего полдник		6,72	5,98	26,29	181	254	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
230	Картофель отварной с маслом	150/5	22,24	16,29	22,96	327	142,9	0,87	0,09	0,33	0,28
392	Чай с сахаром	180	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		23,97	16,51	44,55	422	152,7	1,61	0,12	0,35	0,71
	Итого за день		78	70	259	2000	948	14	1,2	1,4	56
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50,0

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДО д/с № 44

7 день

Завтрак первый

168	Каша пшеничная жидкая молочная	180/5	5,48	5,25	46,86	235	46,5	1,02	0,1	0,03	0
394	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
1	Бутерброд с маслом	20/10	3,23	7,6	19,43	161	11,6	0,82	0,061	0,022	0

Завтрак второй

368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего I и II завтраки		12,07	15,85	91,99	538	200,6	4,45	0,23	0,22	11,33

Обед

53	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41	10,8	0,40	0,01	0,01	3,31
87	Суп с рыбными консервами	180	8,59	8,40	14,33	167	45,3	1,26	0,1	0,14	9,11
294	Запеканка из печени с рисом	220	15,02	9,71	16,54	214	21,9	4,72	0,21	1,53	6,96
378	Компот из клюквы	180	0,09	0,04	26,14	105	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		30,69	21,97	96,56	705	115,4	9,28	0,47	1,73	21,21

Полдник

458	Печенье	20	10,53	6,26	33,34	230	58	1,02	0,09	0,13	0,04
401	Ряженка	180	5,80	5,0	8,4	102	248	0,20	0,04	0,25	0,60
	Всего полдник		16,33	11,26	41,74	332	306	1,22	0,13	0,38	0,64

Ужин

336	Кануста тушеная свежая	100	3,09	4,85	14,14	112	83,1	1,21	0,04	0,05	25,7
275	Сосиска	50	8,8	19,2	0,32	208	28	1,44	0,16	0,12	0
392	Чай с сахаром	180	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего ужин		13,61	24,27	36,05	416	120,9	3,39	0,23	0,185	26,13
	Итого за день		67	73	266	2000	743	17	1	2	59
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДО д/с № 44

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Ca	Fe	В1	В2	C
-------------------	-------	-------	------	----------	--------	----	----	----	----	---

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
8 день											
Завтрак первый											
180	Каша овсяная молочная	180/5	10,62	12,8	43,96	333	195,6	3,22	0,22	0,23	1,82
395	Кофейный с молоком	180	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
3	Бутерброд с маслом, сыром	20/10/20	7,87	13,5	19,43	233	187,9	1,02	0,06	0,08	0
Завтрак второй											
368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
	Всего I и II завтраки		23,66	29,99	100,21	768	528,5	5,27	0,37	0,53	13,25
Обед											
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,13	5,14	52	12,8	0,44	0,04	0,03	7,2
109	Рассольник	180	3,9	0,41	20,54	101	24,15	0,1	0,01	0,08	3,97
115(1в)	Гренки	25	3,11	0,39	19,01	92	9,0	0,78	0,06	0,02	0
304	Плов из курицы	210	21,47	19,69	35,69	406	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Компот из ягод	180	1,0	-	20,2	84	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Всего обед		30,49	23,83	98,27	730	108,7	7,32	0,42	0,2	16,18
Полдник											
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68	2	0,12	0,01	0,01	0
400	Напиток кисломолочный	180	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		6,72	5,58	26,29	181	254	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
215	Каша гречневая с молоком	180/5	9,62	16,69	4,9	207	17,57	1,90	0,06	0,38	0,18
113	Чай с молоком	180	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		14,16	19,49	30,45	352	148,6	2,71	0,13	0,54	1,51
	Итого за день		75	78	260	2000	1000	15	1	1,6	34
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДО д/с № 44

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
--	-------------------	-------	-------	------	----------	-----------------	----	----	----------------	----------------	---

						ценность					
9 день											
Завтрак первый											
185	Каша кукурузная молочная жидкая	180/5	0,27	4,86	34,31	192	6,1	0,43	0,03	0,03	0
1	Бутерброд с маслом	25/10	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
Завтрак второй											
368	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Всего I и II завтраки			8,56	15,68	93,12	561	152,5	2,08	0,18	0,26	11,3
Обед											
32	Овощи свежие	60	0,93	3,67	8,12	69	25	0,84	0,02	0,03	4,63
82	Щи со свежей капустой	180	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
277	Гуляш из отварного мяса	120	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
320	Картофельное пюре	150	1,97	3,88	7,76	74	39,5	0,94	0,08	0,09	5,53
399	Компот из ягод	180	0,6	20,0	30,4	125	20,0	0,6	0,02	0,02	8,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
Всего обед			33,26	47,72	104,66	804	173,2	7,75	0,43	0,39	27,52
Полдник											
	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	67	1,8	0,12	0,01	0,01	0
400	Напиток кисломолочный	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
Всего полдник			7,04	5,98	25,61	180	253,8	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
249	Рыба, запеченная в омлете	120	13,07	4,37	2,57	102	40,1	0,99	0,08	0,15	0,17
393	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
Всего ужин			14,39	4,54	21,15	182	57,8	1,64	0,1	0,15	3,31
Итого за день			63	73	245	1727	637	12	0,8	1,0	45
Рекомендуется			54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50,0

Примерное циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДО д/с № 44

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
-------------------	-------	-------	------	----------	--------	----	----	----------------	----------------	---

						ценность						
10 день												
Завтрак первый												
185	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,5	5,07	33,73	202	22,2	2,35	0,13	0,05	0	
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3	
1	Бутерброд с маслом	25/10	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0	
Завтрак второй												
368	Фрукты	100	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0	
Всего I и II завтраки			12,69	15,69	81,84	522	179,65	5,7	0,27	0,26	6,3	
Обед												
41	Салат из моркови	60	0,75	0,05	6,96	31	15,6	0,41	0,03	0,04	2,88	
77	Борщ со свежей капустой	180	2,34	2,82	16,63	101	25,8	1,17	0,13	0,08	12	
298	Голубцы ленивые (соус 354)	80/30	7,49	6,03	11,78	131	38,23	0,88	0,05	0,09	10,03	
205	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	5,0	1,14	0,06	0,03	0	
298	Компот из ягод свежих	180	0,09	0,04	26,14	105	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0	
Всего обед			22,8	14,28	126,38	721	143,1	7,59	0,42	0,29	26,74	
Полдник												
400	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0	
	Молоко	180	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73	
Всего полдник			7,04	5,98	25,61	180	253,8	0,33	0,09	0,32	2,73	
Ужин												
249	Омлет натуральный	120	13,07	4,37	2,57	102	40,1	0,99	0,08	0,15	0,17	
393	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0	
Всего ужин			14,39	4,54	21,15	182	57,8	1,64	0,1	0,15	3,31	
Итого за день			63	73	245	1727	637	12	0,8	1	45	
Рекомендуется			54	60	261	1800	900	12,0	0,9	1,0	50	