

Утверждено

Заведующий _____ В. Сумченко

№ _____ 20__ г.

Примерное двухнедельное меню

для организации питания детей, посещающих с 10,5 часовым пребыванием
МКДОУ "Детский сад №4 "Радуга" (корпус "Ракета") с. Поспелиха, Поспелихинского района,
на 2018 учебный год в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,68	80,25	0,03	0,02	0,00	7,88	1,01
				27,15	26,66	95,43	788,65	0,32	0,25	14,22	144,52	6,29
Подзвоник												
Сб.2012	247	Рыба тушеная с овощами	80	9,20	6,50	4,60	108,80	0,10	0,10	1,50	34,80	0,90
Сб.2012	321	Картофельное пюре	150	3,62	6,96	22,72	167,56	0,16	0,12	6,39	51,83	1,42
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
Сб.2012	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
		Итого за день		14,55	13,70	47,92	367,36	0,32	0,28	7,92	101,13	3,60
				52,84	52,61	188,35	1460,81	0,86	0,96	24,48	549,07	11,86

3 день												
Завтрак												
Сб.2012	185	Каша мянная молочная	200/5	3,18	4,89	21,44	134,00	0,04	0,02	0,00	5,50	0,32
Сб.2012	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,60	0,04	0,03	0,90	108,90	0,90
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
		Итого за день		7,46	7,36	54,37	305,60	0,14	0,11	0,9	118,9	2,22

Обед												
Сб.2012	80	Суп гречневый со сметаной	200/10	5,43	8,705	14,33	117,4	0,14	0,07	4,65	32,82	2,86
Сб.2012	336	Капуста тушеная	150	3,40	6,70	13,10	128,00	0,58	0,56	11,00	44,00	1,10
Сб.2012	273	Мясо отварное	50	15,81	3,06	0,30	89,00	0,05	0,12	0,30	7,70	1,40
Сб.2012	376	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,54	0,09	15,28	117,90	0,02	0,02	0,00	18,90	0,63
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,34	0,44	21,22	102,00	0,12	0,12	0,00	9,00	2,00
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,68	80,25	0,03	0,02	0,00	7,88	1,01
		Итого за день		30,28	19,26	82,91	634,55	0,94	0,91	15,95	120,30	9,00

Подзвоник												
Сб.2012	230	Лепешки вареники с творогом, с маслом	100/5	13,83	10,86	15,31	218,00	0,06	0,22	0,19	95,30	0,58
к/к	к/к	Печенье сахарное	30	2,30	4,90	22,30	125,10	0,00	0,00	0,00	8,70	0,60
Сб.2012	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
		Итого за день		16,19	15,78	47,60	383,10	0,06	0,22	0,22	114,00	1,46
				53,93	42,40	184,88	1323,25	1,14	1,24	17,07	353,20	12,68

4 день												
Завтрак												
Сб.2012	94	Суп яичный молочный	200/5	5,56	5,16	18,35	142,20	0,09	0,20	0,91	169,72	0,40
Сб.2012	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
к/к	к/к	Конфета	20	0,80	7,90	9,46	113,20	0,00	0,00	0,00	0,73	0,01
		Итого за день		11,70	16,47	54,24	413,40	0,20	0,43	2,34	311,95	1,84
Обед												
Сб.2012	82	Щи со сметаной	200/10	3,02	5,26	5,41	71,76	0,04	0,03	20,80	43,68	0,73
Сб.2012	287	Тертель в томатно-сметанном соусе	80/60	10,18	12,53	14,63	216,00	0,07	0,11	1,03	36,20	1,14

С6.2012	314	Гарнир-рожки	150	4,52	5,51	26,47	168,61	0,05	0,02	0,00	4,86	11,16
С6.2012	379	Кисель из смеси сухофруктов с яг.	180	0,63	0,09	33,30	135,90	0,02	0,02	0,00	25,20	0,36
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,68	80,25	0,03	0,02	0,00	7,88	1,01
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
		Итого за день		21,78	23,87	109,10	723,52	0,27	0,26	21,83	122,32	15,40

Подзник

С6.2012	249	Омлет	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,45	0,05	0,15	62,80	1,54
С6.2012	7	Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	52,00	0,00	0,06	0,11	150,00	0,11
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
С6.2012	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
		Итого за день		13,20	17,69	22,11	300,00	0,51	0,17	0,29	227,30	2,93
		Итого за день		46,68	58,03	185,45	1436,92	0,98	0,86	24,46	661,57	20,17

5 день

Завтрак

С6.2008	187	Капа молочная "Дружба"	200/5	2,24	3,80	3,60	149,60	0,10	0,31	2,60	248,10	0,40
С6.2012	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,60	0,04	0,03	0,90	108,90	0,90
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	3,00	0,40	19,10	91,80	0,10	0,10	0,00	8,10	1,80
		Итого за день		7,85	6,45	45,02	362,00	0,24	0,44	3,50	365,10	3,10

Обед

С6.2012	81	Суп фасолевый со сметаной	200/10	4,09	4,27	12,91	106,60	0,12	0,05	4,65	40,22	1,44
С6.2012	8	Сельдь соленая	75	8,75	6,39	0,00	168,00	0,03	0,09	0,00	60,00	0,84
С6.2012	276	Жаркое по-домашнему	220	12,53	6,47	21,95	265,00	0,21	0,34	8,97	31,10	4,03
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	28,00	0,04	0,08	8,00	40,00	0,40	0,00
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,68	80,25	0,03	0,02	0,00	7,88	1,01
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
		Итого за день		29,80	17,61	92,15	610,89	0,53	0,56	53,62	144,10	8,32

Подзник

С6.2012	460	Крендель сахарный	60	5,66	10,51	30,96	196,32	0,96	0,08	0,00	15,52	1,02
к/к	к/к	Напиток "Снежок"	180	4,86	4,50	28,47	139,14	0,05	0,23	1,62	217,80	0,18
к/к	к/к	Яблоко свежее	170	0,68	0,00	19,21	78,30	0,05	0,03	281,00	27,20	3,74
		Итого за день		11,20	15,01	78,64	413,66	1,07	0,35	282,62	260,52	4,94
		Итого за день		48,85	39,07	215,81	1386,55	1,84	9,35	339,74	769,72	16,36

6 день

Завтрак

С6.2012	165	Капа гречневая с маслом сливочным	200/5	8,98	9,37	35,51	216,33	0,18	0,16	1,32	128,04	3,96
С6.2012	395	Кофейный напиток	180	2,61	2,25	22,32	120,60	0,04	0,03	0,90	108,90	0,90
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
		Итого за день		13,26	11,84	68,44	387,93	0,28	0,25	2,22	241,44	5,86

Обед

С6.2012	85	Суп-галушки	200	1,67	4,68	9,71	69,80	0,06	0,04	4,60	18,78	0,65
С6.2012	304	Плов с курицей	210	18,75	18,00	35,69	377,00	0,06	0,12	1,01	45,10	2,19

СБ.2012	12	Кукуруза консервированная	30	0,87	1,87	2,44	30,00	0,03	0,01	2,82	5,65	0,20
СБ.2012	376	Компот из смеси сухофруктов с вит «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,90	0,02	0,02	0,00	18,90	0,63
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,68	80,25	0,03	0,02	0,00	7,88	1,01
				25,26	25,12	105,66	725,95	0,26	0,27	8,43	100,81	5,68
Колоник												
СБ.2012	213	Вино варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
СБ.2012	3	Бутерброд с маслом и сыром	5715/40	6,68	8,45	19,39	180,00	0,07	0,08	0,11	142,40	0,96
СБ.2012	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
				11,82	13,07	29,66	283,00	0,10	0,26	0,14	174,40	2,24
		Итого за день		50,34	50,03	203,76	1396,88	0,64	0,78	10,79	516,65	13,78

7 день

Завтрак

СБ.2012	93	Суп с макаронными изделиями молочный	200/5	5,70	5,90	17,60	155,00	0,08	0,05	1,00	149,00	1,50
СБ.2012	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
				11,04	9,31	44,03	313,00	0,19	0,28	2,43	290,5	2,93

Обед

СБ.2012	58	Свекольник со сметаной	200/10	3,06	5,28	10,40	92,82	0,08	0,09	11,22	30,60	0,82
СБ.2012	298	Лепные голубцы	80/60	9,30	16,50	12,60	234,90	0,00	0,00	0,90	34,50	1,10
СБ.2012	314	Гарнир пшеничный	150	9,20	6,50	4,60	108,80	0,10	0,10	1,50	34,80	0,90
СБ.2012	379	Кисель из смеси сухофруктов с вит «С»	180	0,63	0,09	33,30	135,90	0,02	0,02	0,00	25,20	0,36
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,68	80,25	0,03	0,02	0,00	7,88	1,01
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,34	0,44	21,22	102,00	0,12	0,12	0,00	9,00	2,00
				27,29	29,07	100,80	754,67	0,35	0,35	13,62	141,98	6,19

Полдник

СБ.2012	467	Вырушка с повидлом	60	4,32	3,60	26,64	182,40	0,08	0,07	0,00	10,80	0,48
к/к	к/к	Панноч "Снежок"	180	4,86	4,50	32,40	139,14	0,05	0,23	1,62	217,80	0,18
к/к	к/к	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	8,00	0,60
				10,68	8,60	80,04	417,54	0,13	0,30	11,62	236,60	1,26
		Итого за день		49,01	46,98	224,87	1485,21	0,67	0,93	27,67	669,08	10,38

8 день

Завтрак

СБ.2008	185	Каша кукурузная молочная	200/5	15,27	11,96	35,81	159,00	0,13	0,25	1,95	28,98	8,24
СБ.2012	395	Кофейный панноч с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,60	0,04	0,03	0,90	108,90	0,90
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
к/к	к/к	Конфета	20	0,80	7,90	9,46	113,20	0,00	0,00	0,00	0,73	0,01
				20,35	22,33	78,2	443,80	0,2301	0,3408	2,85	143,11	10,15

Обед

С6.2012	81	Суп гороховый	200/10	6,40	13,60	18,60	141,00	0,16	0,10	6,00	50,00	1,90
С6.2012	343	Овощное рагу	150	2,82	8,96	14,26	123,24	0,09	0,08	10,17	39,82	1,15
С6.2012	273	Мясо отварное	50	15,81	3,06	0,30	89,00	0,05	0,12	0,30	7,70	1,40
С6.2012	376	Компот из смеси сухофруктов с впит. «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,90	0,02	0,02	0,00	18,90	0,63
к/к		Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
к/к		Хлеб ржано-пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,68	80,25	0,03	0,02	0,00	7,88	1,01
				29,00	26,19	90,98	602,39	0,41	0,40	16,47	128,80	7,09

Полдник

С6.2012	237	Горожаня запеканка с изюмом	150	18,64	19,15	27,57	381,00	0,09	0,39	0,36	222,00	1,20
С6.2012	351	Сладкий молочный соус	75	1,45	7,39	9,94	76,14	0,02	0,06	0,24	47,04	0,13
к/к		Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
С6.2012	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
				21,82	26,78	58,11	548,14	0,17	0,51	0,63	283,54	2,61
		Итого за день		71,17	75,30	227,29	1594,33	0,81	1,25	19,95	555,45	19,85

9 день

Завтрак

С6.2012	94	Суп молочный рисовый	200/5	5,70	8,20	10,84	159,94	0,07	0,23	1,90	23,05	0,32
С6.2012	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
к/к		Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
				11,04	11,61	37,27	317,94	0,18	0,46	3,33	164,55	1,75

Обед

С6.2012	76	Рассольник со сметаной	200/10	3,72	8,14	8,68	145,90	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14
С6.2012	282	Котлета мясная рубленая	80/60	11,92	8,80	11,64	173,00	0,07	0,11	0,00	14,00	1,18
С6.2012	336	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	7,54	60,08	0,02	0,03	13,73	44,36	0,65
С6.2012	321	Картофельное пюре	70	1,43	2,24	9,54	64,05	0,07	0,05	8,47	17,26	0,47
С6.2012	376	Компот из смеси сухофруктов с впит. «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,90	0,02	0,02	0,00	18,90	0,63
к/к		Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
к/к		Хлеб ржано-пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,68	80,25	0,03	0,02	0,00	7,88	1,01
				22,69	22,34	95,22	692,18	0,29	0,30	26,40	135,70	6,08

Полдник

С6.2012	249	Рыба запеченная в омлете	80	9,07	5,37	2,57	102,00	0,08	0,87	0,17	40,10	0,99
С6.2012	7	Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	52,00	0,00	0,06	0,11	150,00	0,11
к/к		Хлеб пшеничный	25	1,67	0,22	10,61	51,00	0,06	0,06	0,00	4,50	1,00
С6.2012	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
				14,75	9,60	23,17	245,00	0,14	0,99	0,31	204,60	2,38
		Итого за день		48,48	43,55	155,66	1255,12	0,61	1,75	30,04	504,85	10,21

10 день

Завтрак

С6.2008	185	Каши "Геркулес" молочная	200/5	6,73	9,90	24,95	169,13	0,13	0,13	1,32	154,44	2,64
С6.2012	395	Кефирный напиток с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,60	0,04	0,03	0,90	108,90	0,90

г/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,00	0,40	19,10	91,80	0,10	0,10	0,00	8,10	1,80
				12,34	12,55	66,37	381,53	0,27	0,26	2,22	271,44	5,34
Обед												
Сб.2012.	82	Суп с макаронными изделиями	200	2,25	5,32	12,23	82,50	0,09	0,05	6,10	19,30	0,08
Сб.2012.	277	Удьяш мясной	80	9,42	10,41	2,96	169,00	0,07	1,99	0,05	26,30	0,98
Сб.2012.	313	Гарнир: перловый	150	3,01	5,16	11,38	135,13	0,02	0,02	0,00	13,40	0,58
к/к	к/к	Соус фруктовый	200	1,00	0,00	28,00	0,04	0,08	8,00	40,00	0,40	0,00
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,34	0,44	21,22	102,00	0,12	0,12	0,00	9,00	2,00
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,68	80,25	0,03	0,02	0,00	7,88	1,01
				20,78	21,59	94,47	568,92	0,41	10,20	46,15	76,28	4,65
Полдник												
Сб.2012.	454	Пирожок с повидлом	60	2,88	1,17	27,78	130,00	0,05	0,03	0,02	9,70	0,68
к/к	к/к	Паштет "Снежок"	180	3,86	4,50	32,40	139,14	0,05	0,23	1,62	217,80	0,18
Сб.2012.	41	Морковь с сахаром	100/5	1,24	0,09	11,60	52,30	0,06	0,07	4,80	26,07	0,69
				7,98	5,76	71,78	321,44	0,16	0,33	6,44	253,57	1,55
		Итого за день		41,10	39,90	232,62	1271,89	0,84	10,79	54,81	601,29	11,54
		Итого за 10 дней		519,0	494,7	2014,7	13980,2					
		В среднем за 1 день		51,9	49,5	201,5	1398,0					