



10-дневное меню

Сезон: зимне-весенний период

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Учреждение работает на йодированном молоке, твороге, соли

Понедельник

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц.ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	№ТК
Каша пшеничная молочная	200	7,4	8	36,5	241	134,25	36,28	1,83	0,14	0,18	0,53	N209, с.71
Бутерброд с повидлом	40/10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	11,10	0,90	0,04	0,03	0,08	N4 с.9
Чай	200	0,1	0,02	0,02	1	0	0	0	0	0	0	N297,с.162
Завтрак 2												
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46							
Обед												
Свекольник на к/б	200	1,8	4,1	11,9	95	26,78	22,37	1,12	0,04	0,04	3,99	N72,с.86
Картофель тушеный	150	3,3	9,2	22,7	189	24,24	37,0	1,44	0,13	0,10	12,40	N149,с.9
Салат из капусты	60	0,84	2,76	5,88	51,6	54,4	12,31	0,48	0,012	0,054	10,86	N11,с.16 N6,с.11 N9,с.14
Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	26	89	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13	N309,с.174
Хлеб	60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	0	2,24	0,154	0,056	0	
Полдник												
Молоко	200	5,5	5,6	8,6	106	211,2	24,36	24,36	0,06	0,24	1,04	N296,с.161
Вафля, (пряник, печенье)	30	2,4	1,9	29,9	153,3	3,99	0	0,2592	0,0252	0,009	0	
Ужин												
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,9	4,4	18,9	158,9	15,6	162,79	2,08	0,104	0,052	0	N183,с.45
Чай	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0	0	0	0	N298,с.163
Хлеб	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	0	2,13	0,24	0,138	0	

Понедельник

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц.ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	№ТК
Каша овсяная	200	7,7	9,6	32,4	247	143,13	57,51	1,64	0,20	0,18	0,53	N206,с.68
Бутерброд с сыром	50/15	7,9	475	24,2	172	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09	0,11	N3,с.8
Какао	200	3,6	3,3	13,7	100	110,37		0,88	0,03	0,13	0,52	N304,с.169
Завтрак 2												
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46							
Обед												
Рассольник ленинградский со сметаной на к/б	200	1,7	4,8	12,3	104	12,04	17,99	0,67	0,06	0,04	5,36	N58,с.71
Плов с мясом	220	21,0	27,0	35,8	473	22,60	41,33	1,90	0,07	0,11	0,73	N122,с.142 N140,с.169
Кисель	200	0	0	20,0	76	0,48	0	0,06	0	0	0	N319,с.184
Хлеб	60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	0	2,24	0,154	0,056	0	
Полдник												
Молоко	200	5,5	5,6	8,6	106	211,2	24,36	24,36	0,06	0,24	1,04	N296,с.161
Печенье (пряник, вафля)	80	2,394	1,8594	29,9	153,32	3,99	0	0,25	0,025	0,009	0	
Ужин												
Суп молочный с вермишелью	200	4,4	4,2	15,9	119	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52	N80,с.96
Чай	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0	0	0	0	N298,с.163
Хлеб	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	0	2,13	0,24	0,138	0	

Вторник

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц.ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	№ТК
Каша пшеничная молочная	200	7,4	8,8	35,1	250	128,82	45,0	1,17	0,16	0,16	0,53	N208,с.70
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,10	9,90	0,62	0,05	0,03	0	N1,с.6
Чай	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0	0	0	0	N298,с.163
Завтрак 2												
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46							
Обед												
Щи со сметаной	200	1,4	4,5	6,8	76	25,45	15,28	0,56	0,04	0,04	9,6	N57,с.70
Бефстроганов (говядина,печень)	100	13,9	18,7	6,0	150	29,53	17,76	1,87	0,04	0,08	0,31	N96,с.115
Г-р ячневый	200	6,6	4,9	41,2	239	119,9	78,20	2,09	0,2	0,1	11,3	N188,с.50
Кисель	200	0	0	20,0	76	0,48	0	0,06	0	0	0	N319,с.184
Хлеб	60	7,8	1,3	43,3	215,5	35,7		3,36	0,231	0,084	0	
Полдник												
Какао	200	3,6	3,3	13,7	100	110,37		0,88	0,03	0,13	0,52	N304,с.169
Пирожки (повидло,морковь,капуста)	60	1,6	2,8	12,6	136,53	14		0,533	0,066	0,04	2,73	N266,с.128 N267,с.129
Ужин												
Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24		1,01	0,08	0,05	7,29	N62, N87
Чай с молоком	200	2,65	2,33	11,31	77	0,26	0	0	0	0	0	N298,с.163
Хлеб	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66		2,13	0,24	0,138	0	

Вторник

Завтрак	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	Эн.ц.ккал	Са	Mg	Fe	B1	B2	C	№ТК
Каша рисовая молочная	200	5	7,8	30,9	215	122,89	27,96	0,41	0,06	0,15	0,54	N207,с.69
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,10	9,90	0,62	0,05	0,03	0	N1,с.6
Чай	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0	0	0	0	N298,с.163
Завтрак 2												
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46							
Обед												
Щи со сметаной	200	1,4	4,5	6,8	76	25,45	15,28	0,56	0,04	0,04	9,6	N57,с.70
Картофельное пюре	150	3,1	4,6	21	137	35,62	28,6	1,04	0,12	0,10	10,4	N148,с.6
Котлеты, тефтели	70	11,4	11,2	13,5	202	32,00	26,10	1,19	0,08	0,13	1,00	N102,с.121 N113,с.132
Сельдь с луком	30	2,5	5,5	0,8	63	13,29	6,44	0,21	0,006	0,02	0,40	N54,с.59
Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	26	89	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13	N309,с.174
Хлеб	60	7,8	1,3	43,3	215,5	35,7		3,36	0,231	0,084	0	
Полдник												
Какао	200	3,6	3,3	13,7	100	110,37		0,88	0,03	0,13	0,52	N304,с.169
Булочка	70	5,5	3,9	37,6	208	11,32	7,83	0,63	0,07	0,03	0	N286,с.148N284,с.146
Ужин												
Каша пшеничная молочная	200	7,4	8,8	35,1	250	128,82	45,0	1,17	0,16	0,16	0,53	N208,с.70
Хлеб	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	0	2,13	0,24	0,138	0	
Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	N302,с.167

Среда

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц.ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	С	№ТК
Каша рисовая молочная	200	5	7,8	30,9	215	122,89	27,96	0,41	0,06	0,15	0,54	N207,с.69
Бутерброд с сыром	50/15	7,9	475	24,2	172	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09	0,11	N3,с.8
Чай	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0	N298,с.163
Завтрак 2												
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46							
Обед												
Суп на к/б с вермишелью	200	2,2	2,1	15,1	89	10,95	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28	N63,с.77
Капуста тушеная (с мясом)	150	3,3	4,9	14,1	113	76,95	29,5	1,13	0,05	0,06	24,7	N150,с.10 N116,с.135
Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	26	89	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13	N309,с.174
Хлеб	60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	0	2,24	0,154	0,056	0	
Полдник												
Кефир, ряженка	200	5,6	0,1	7,3	51	221,76	26,1	0,17	0,06	0,27	0,56	N293, N294,N295
Пряники (или вафли или печенье)	80	2,4	1,9	29,9	153,3	3,99	0	0,25	0,0252	0,009	0	
Ужин												
Омлет натуральный	90	8,7	13,8	1,6	165	60,05	10,08	1,5	0,04	0,27	0,13	N233,с.95N234,с.96
Хлеб	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	0	2,13	0,24	0,138	0	
Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111	11,09	2,96	0,57	0,01	0,05	80,00	N316,с.181

среда

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц.ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	№ТК
Каша ячневая молочная	200	7,4	8	36,5	241	134,25	36,28	1,83	0,14	0,18	0,53	N209, с.71
Бутерброд с повидлом	40/10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	11,10	0,90	0,04	0,03	0,08	N4 с.9
Чай	200	0,1	0,02	0,02	1	0	0	0	0	0	0	N297,с.162
Завтрак 2												
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46							
Обед												
Суп на к/б с горохом	200	2,2	2,1	15,1	89	10,95	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28	N63,с.77
Каша гречневая, рисовая с мясом	240	14,2	37,9	40,8	571	25,44	55,71	2,55	0,09	0,11	2,75	N121,с.141
Салат из свеклы	60	0,7	5,3	3,7	65	16,88	9,96	0,55	0,006	0,01	0,6	N30,с.35N18,с.23
Кисель	200	0	0	20,0	76	0,48	0	0,06	0	0	0	N319,с.184
Хлеб	60	7,8	1,3	43,3	215,5	35,7		3,36	0,231	0,084	0	
Полдник												
Кефир, ряженка	200	5,6	0,1	7,3	51	221,76	26,1	0,17	0,06	0,27	0,56	N293, N294,N295
Пряник (вафля, печенье)	80	2,4	1,9	29,9	153,3	3,99	0	0,25	0,0252	0,009	0	
Ужин												
Суп картофельный	200	3,9	3,5	4,8	108	12,29	21,71	0,82	0,08	0,06	7,71	N62,с.67
Хлеб	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66		2,13	0,24	0,138	0	
Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111	11,09	2,96	0,57	0,01	0,05	80,00	N316,с.181

Четверг

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц.ккал	Са	Mg	Fe	B1	B2	C	№ТК
Каша овсяная	200	7,7	9,6	32,4	247	143,13	57,51	1,64	0,20	0,18	0,53	N206,с.68
Бутерброд с повидлом	40/10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	11,10	0,90	0,04	0,03	0,08	N4,с.9
Чай	200	0,1	0,02	0,02	1	0	0	0	0	0	0	N297,с.162
Завтрак2												
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46							
Обед												
Суп из овощей	200	1,5	4,1	8,5	81	17,07	16,4	0,60	0,06	0,04	6,82	N71,с.85
Котлеты, тефтели рыбные	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95	21,85	0,80	0,13	0,10	34,95	N85,с.103 N88,с.106
Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,50	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	N248,с.110
Гарнир перловый	200	6,1	4,8	42,2	240	92,75	71,9	2,09	0,12	0,09	11,30	N184,с.46
Кисель	200	0	0	20,0	76	0,48	0	0,06	0	0	0	N319,с.184
Хлеб	60	7,7	1,26	43,26	215,46	35,7	0	3,36	0,231	0,084	0	
Полдник												
Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	N302,с.167
Печенье (вафля, пряник)	80	2,39 4	1,8594	29,9	153,32	3,99	0	0,25	0,025	0,009	0	
Ужин												
Суп молочный с крупой	250	4,4	5,1	18,1	136	133,35	21,75	0,25	0,04	0,16	0,65	N78,с.93
Чай	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0	N298,с.163
Хлеб	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	0	2,13	0,24	0,138	0	

четверг

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц.ккал	Са	Mg	Fe	B1	B2	C	№ТК
Каша манная молочная	200	5,0	7,8	23,4	184	127,26	17,43	0,32	0,06	0,15	0,55	N204,с.66 N205,с.67
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,10	9,90	0,62	0,05	0,03	0	N1,с.6
Чай	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0	0	0	0	N298,с.163
Завтрак 2												
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46							
Обед												
Борщ со сметаной	200	1,4	4,1	9,4	79	23,61	16,29	0,77	0,03	0,04	6,38	N60,с.73
рыба тушеная, запечённая	90	15,6	12,2	2,8	184	31,03	17,31	1,64	0,10	0,15	0,32	N90,с.108 N93,с.108 N82,с.100
Г-р гречневый	200	11,2	7,0	46,2	296	17,20	162,79	5,58	0,24	0,14	0	N183,с.45
Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	26	89	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13	N309,с.174
Хлеб	60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	0	2,24	0,154	0,056	0	
Полдник												
Пирог с повидлом	70	4,3	2,2	40,4	197	12,63	7,16	0,78	0,05	0,03	0,05	N273,с.135
Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	N302,с.167
Ужин												
Макаронные изделия отв.	150	5,5	4,2	33,3	196	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0	N227,с.89 N228,с.90
Чай	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0	0	0	0	N298,с.163
Хлеб	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66		2,13	0,24	0,138	0	

Пятница

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц.ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	№ТК
Каша манная молочная	200	5,0	7,8	23,4	184	127,26	17,43	0,32	0,06	0,15	0,55	N204,с.66 N205,с.67
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,10	9,90	0,62	0,05	0,03	0	N1,с.6
Чай	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0	0	0	0	N298,с.163
Завтрак 2												
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46							
Обед												
Суп крестьянский с крупой	200	1,8	3,9	10,1	87	22,44	14,09	0,52	0,04	0,03	6,41	N69,с.83
Гуляш из мяса	50/50	14,5	15,7	3,2	213	10,83	19,67	2,20	0,04	0,10	0,98	N99,с.118
Пюре гороховое	150	14,6	5,1	33,1	240	78,2	72,2	4,6	0,4	0,1	0	N178,с.38
Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	26	89	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13	N309,с.174
Салат овощ.	60	0,8	1,4	4,3	33	13,94	9,7	0,41	0,02	0,02	3,11	N44,с.49
Хлеб	60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	0	2,24	0,154	0,056	0	
Полдник												
Какао	200	3,6	3,3	13,7	100	110,37		0,88	0,03	0,13	0,52	N304,с.169
Булочка сдобная	70	5,5	6,0	36,8	223	19,37	8,33	0,70	0,07	0,06	0,03	N287,с.149 N288,с.150 N289,с.151
Ужин												
Каша кукурузная	200	6,0	8,0	36,4	236	115,78	13,13	0,12	0,04	0,13	0,51	N214,с.76
Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111	11,09	2,96	0,57	0,01	0,05	80,00	N316,с.181
Хлеб	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66		2,13	0,24	0,138	0	

