

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЕТ 3 ДО 7 ЛЕТ
(Осенне-зимнее)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ЦДБ №80
Е.А. Беспалова
2015 г.
20.09.15



ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5						
Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд						
завтрак	Яйцо вареное	1/40	Каша рисовая вязкая (на молоке)	180	Каша Геркулес вязкая (на молоке)	180	Каша гречневая вязкая (на молоке)	180	Суп молочный с макаронными изделиями	180				
	Икра кабачковая	80	Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Суп молочный с макаронными изделиями	180				
	Чай с сахаром	200							Суп молочный с макаронными изделиями	200				
	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским и сыром "Российским"	30/5/11	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5				
2-й завтрак	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1шт/70	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1шт/70кал	Сок фруктовый	100/42				
итого выход/калорий		475/435,5	итого выход/калорий	415/551,5	итого выход/калорий	525/477	итого выход/калорий	415/512,5	итого выход/калорий	515/489,8				
обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	Борщ с фасолью и картофелем и сметаной	200/10	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Борщ с капустой и картофелем	200/10				
	Тефтели (говядина)	80	Гуляш	75	АЗУ (сговядиной)	50/150	Кисель из повидла	200	Компот из смеси сухофруктов	200				
	Компот из смеси сухофруктов	200	Кисель из повидла	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Свекла тушеная	130	Рагу овощное	150				
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	Хлеб ржаной/пшеничный	30/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	Хлеб ржаной/пшеничный	30/50				
	Макароны(отварные)	130	Помидор соевый	50										
	итого выход/калорий	740/763,7	итого выход/калорий	745/733,03	итого выход/калорий	680/782,7	итого выход/калорий	680/870,5	итого выход/калорий	720/812,3				
полдник	Суп молочный с крупой "Геркулес"	180	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70/50	Омлет натуральный	100	Каша пшеничная вязкая (на молоке)	180	Пудинг из творога с рисом	150				
	Молоко кипяченое	200	Пюре картофельное	130	Горошек консервированный	60	Чай с молоком	180	Соус молочный (сладкий)	50				
	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Кофейный напиток с молоком	200				
	Чай с сахаром	200			Чай с сахаром	200				10				
ужин	Булочка из слоеного дрожжевого теста	70	Кондитерские изделия (печенье)	2 шт	Кондитерские изделия (печенье)	2 шт	Напиток из шиповника	100	Кефир 2,5%	100				
	итого выход /калорий	460/573,5	итого выход/калорий	415/693,3	итого выход/калорий	470/582,26	итого выход/калорий	470/485,1	итого выход/калорий	560/622,02				
итого за день		1675/1772,70	итого за день		1575/1977,83	итого за день		1675/1841,95	итого за день		1565/1868,1	итого за день		1795/1924,12
ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10						
Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд						
завтрак	Каша манная жидкая (на сгущенном молоке)	180	Макароны с сыром Российским	150	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	Каша рисовая вязкая (на молоке)	180	Каша манная жидкая (на молоке)	180				
	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200/7	Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200				
	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5/11	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5				
	2-й завтрак													
Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1шт/70	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1шт/70кал	Сок фруктовый	100/42					
итого выход /калорий		515/503,17	итого выход/калорий	405/515,5	итого выход/калорий	525/451,92	итого выход/калорий	415/551,5	итого выход/калорий	525/480,1				
обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	Суп из овощей	200	Суп картофельный с клецками	200	Рассольник ленинградский	200				
	Биточки(говядина)	80	Плов из птицы	70/130	Жаркое по-домашнему(говядина)	50/150	Суфле из бройлеров пылпат	70	Макаронник с печеню (говядя)	150				
	Компот из смеси сухофруктов	200	Кисель из повидла	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Кисель из повидла	200	Компот из смеси сухофруктов	200				
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	Хлеб ржаной/пшеничный	30/50	Хлеб ржаной/пшеничный	30/50	Хлеб ржаной/пшеничный	30/50	Хлеб ржаной/пшеничный	30/50				
	итого выход/калорий	690/800,5	итого выход/калорий	740/745,5	итого выход/калорий	680/748,45	итого выход/калорий	695/794,56	итого выход/калорий	680/765,24				
полдник	Каша гречневая вязкая (на молоке)	180	Суп молочный с макарон. изделиями	180	Омлет натуральный	100	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70/50	Запеканка из творога	150				
	Молоко кипяченое	200	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Соус молочный (сладкий)	50				
	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Икра кабачковая	80	Пюре картофельное	130	Кофейный напиток с молоком	200				
	Булочка сдобная с изюмом	90	Кефир 2,5%	100	Молоко кипяченое	100	Напиток из шиповника	100	Кондитерские изделия (печенье)	2 шт				
итого выход/калорий		480/681,44	итого выход/калорий	530/598,64	итого выход/калорий	510/632,26	итого выход/калорий	560/616	итого выход/калорий	410/722,52				
итого за день		1685/1985,11	итого за день		1675/1859,64	итого за день		1670/1962,06	итого за день		1615/1967,86			