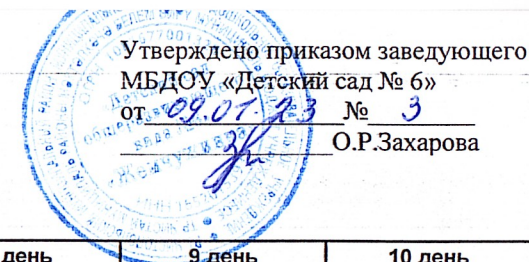


**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей
в МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 6» «Жёмчужинка»
Чистопольского муниципального района РТ**



с 3 лет до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 170	КАША ПШЕНИЧНАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 150	КАША "ДРУЖБА" 200
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
II Завтрак									
РЯЖЕНКА 200	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 200	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 200	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 50	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50
СУП РЫБНЫЙ 180	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ 200	СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ 200	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ 200	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ 200	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180
КОТЛЕТА МЯСНАЯ 70	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 70	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ 70	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ 80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 170	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ 70	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 70
РАГУ ОВОЩНОЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ 120/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	РИС С ОВОЩАМИ 120/30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180

ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
Полдник									
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 170	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 180	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 70	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 170
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60	ВАФЛИ 40	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	ПРЯНИКИ 40	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МОЛОКО 200	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
						ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	475,6	525,6	2286,1	15792,7
Среднее значение за период	47,6	52,6	228,6	1579,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	29.8	58.2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет	429	150	691,0	453,0