

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Гимназия №31»
Л.В.Серикова

(личная подпись)

***Примерное 10-дневное меню
Для детей от 3 до 7 лет***

Примерное 10-дневное меню зимне-весенний период

Для детей от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход, г
1 день	
<i>Завтрак</i>	
Каша пшеничная	200/5
Сыр	15
Батон	35
Какао с молоком (1-й вариант)	200
<i>2-й завтрак</i>	
Сок фруктовый	150
<i>Обед</i>	
Салат из квашенной капусты	60
Суп картофельный с бобовыми	250
Котлета мясная	70
Макаронные изделия отварные	150
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Компот из смеси сухофруктов(2-й вариант)	200
<i>Полдник</i>	
Кондитерские изделия	30
Кисломолочный продукт	200
<i>Ужин</i>	
Сырники из творога	150
Молоко сгущенное	35
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	25
<i>Итого</i>	
Белки,г	78,23
Жиры, г	74,30
Углеводы, г	275,83
Энергетическая ценность, Ккал	2144,44
Витамин В1, мг	1,05
Витамин С, мг	115,64
Витамин А, мг	2,00
Са, мг	787,39
Р, мг	1213,62
Mg, мг	292,70
Fe, мг	14,50

Примерное 10-дневное меню зимне-весенний период

Для детей от 3 до 7 лет

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
2 день	
<i>Завтрак</i>	
Каша геркулесовая на молоке	200/5
Батон	35
Масло сливочное	5
Сыр	15
Кофейный напиток с молоком	200
<i>2-й завтрак</i>	
Фрукты свежие	150
<i>Обед</i>	
Салат картофельный с зелёным горошком	60
Рассольник ленинградский	250
Голубцы ленивые	140
Молочный соус	30
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Компот из смеси сухофруктов(2-й вариант)	200
<i>Полдник</i>	
Шанежка наливная	70
Молоко кипяченое	200
<i>Ужин</i>	
Плов бухарский	180
Чай с молоком	200
Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	25
<i>Итого</i>	
Белки, г	83,43
Жиры, г	74,72
Углеводы, г	290,35
Энергетическая ценность, Ккал	2000,26
Витамин В1, мг	1,28
Витамин С, мг	104,86
Витамин А, мг	0,77
Са, мг	780,57
Р, мг	1298,15
Mg, мг	339,17
Fe, мг	18,80

Примерное 10-дневное меню зимне-весенний период

Для детей от 3 до 7 лет

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
3 день	
<i>Завтрак</i>	
Каша рисовая	200/5
Масло сливочное	5
Батон	35
Кофейный напиток с молоком	200
<i>2-й завтрак</i>	
Сок фруктовый	150
<i>Обед</i>	
Салат из свеклы с чесноком	60
Суп крестьянский с крупой	250
Запеканка картофельная с говядиной	160
Овощи солёные	35
Соус молочный	30
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Компот из сухофруктов	200
<i>Полдник</i>	
Кондитерские изделия	30
Молоко	200
<i>Ужин</i>	
Лапша в молоке	200
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	25
Фрукты	150
<i>Итого</i>	
Белки, г	81,36
Жиры, г	72,22
Углеводы, г	293,94
Энергетическая ценность, Ккал	2105,31
Витамин В1, мг	0,9
Витамин С, мг	126,06
Витамин А, мг	0,72
Са, мг	1010,69
Р, мг	1187,61
Mg, мг	290,17
Fe, мг	16,23

Примерное 10-дневное меню зимне-весенний период

Для детей от 3 до 7 лет

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
4 день	
<i>Завтрак</i>	
Пудинг творожный	135
Соус фруктовый	35
Батон	35
Масло	5
Кофейный напиток с молоком 4-й вариант	200
<i>2-й завтрак</i>	
Фрукты свежие	150
<i>Обед</i>	
Суп – пюре из овощей	150
Кнели из курицы с рисом	70
Капуста тушёная с морковью в молоке	150
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Компот из яблок	200
<i>Полдник</i>	
Булочка домашняя	30
Молоко	200
<i>Ужин</i>	
Пюре картофельное	150
Рыба отварная	70
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	25
<i>Итого</i>	
Белки, г	76,23
Жиры, г	74,30
Углеводы, г	275,83
Энергетическая ценность, Ккал	2044,44
Витамин В1, мг	1,05
Витамин С, мг	115,64
Витамин А, мг	2,00
Са, мг	
Р, мг	1213,62
Mg, мг	292,70
Fe, мг	14,50

Примерное 10-дневное меню зимне-весенний период

Для детей от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход, г
5 день	
Завтрак	
Каша пшеничная	200/5
Масло	5
Батон	35
Кофейный напиток с молоком 6-й вариант	200
2-й завтрак	
Сок фруктовый	150
Обед	
Салат из картофеля солёным огурцом	60
Суп из картофеля с рыбой	250
Шницель из говядины	70
Капуста тушеная	150
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Компот из смеси сухофруктов (2-й вариант)	200
Полдник	
Кондитерские изделия	30
Кисломолочный напиток	200
Ужин	
Биточки манные	150
Соус сладкий	50
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	25
Итого	
Белки, г	81,39
Жиры, г	76,23
Углеводы, г	74,30
Энергетическая ценность, Ккал	275,83
Витамин В1, мг	2144,44
Витамин С, мг	1,05
Витамин А, мг	115,64
Са, мг	2,00
Р, мг	1213,62
Mg, мг	292,70
Fe, мг	14,50

Примерное 10-дневное меню зимне-весенний период

Для детей от 3 до 7 лет

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
6 день	
Завтрак	
Омлет натуральный	130
Зеленый горошек	20
Батон	35
Масло	5
Кофейный напиток с молоком 6-й вариант	200
2-й завтрак-	
Сок фруктовый	150
Обед	
Свекольник со сметаной	250
Тефтели рыбные	70
Соус молочный	50
Рис отварной	150
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Компот из свежих фруктов	200
Полдник	
Кондитерские изделия	70
Молоко кипяченое	200
Ужин	
Овощи тушеные разные	200
Яйцо вареное вкрутую	1/2
Кисель	200
Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	25
Итого	
Белки, г	81,39
Жиры, г	83,48
Углеводы, г	300,43
Энергетическая ценность, Ккал	2124,18
Витамин В1, мг	0,92
Витамин С, мг	98,72
Витамин А, мг	1,82
Са, мг	821,74
Р, мг	1067,94
Mg, мг	284,66
Fe, мг	12,40

Примерное 10-дневное меню зимне-весенний период

Для детей от 3 до 7 лет

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
7 день	
<i>Завтрак</i>	
Каша ячневая на молоке	200/5
Батон	35
Масло сливочное	5
Сыр	15
Какао с молоком	200
<i>2-й завтрак</i>	
Фрукты свежие	150
<i>Обед</i>	
Рассольник домашний	250
Гуляш из говядины	100
Картофель отварной в молоке	150
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Компот из сухофруктов	200
<i>Полдник</i>	
Булочка дорожная	70
Молоко кипяченое	200
<i>Ужин</i>	
Морковная запеканка	150
Соус фруктовый	50
Чай с молоком	200
Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	25
<i>Итого</i>	
Белки, г	83,43
Жиры, г	74,72
Углеводы, г	292,35
Энергетическая ценность, Ккал	2192,26
Витамин В1, мг	1,28
Витамин С, мг	104,86
Витамин А, мг	0,77
Са, мг	827,57
Р, мг	1298,15
Mg, мг	339,17
Fe, мг	18,80

Примерное 10-дневное меню зимне-весенний период

Для детей от 3 до 7 лет

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
8 день	
Завтрак	
Каша манная	200/5
Масло сливочное	5
Батон	35
Кофейный напиток с молоком 4-й вариант	200
2-й завтрак	
Сок	150
Обед	
Салат из квашеной капусты	60
Суп из овощей разных	250
Рыба тушеная с овощами	70/50
Картофельное пюре	150
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Компот из свежих фруктов	200
Полдник	
Пирожок с капустой	70
Молоко кипяченое	200
Ужин	
Колбасные изделия	60
Капуста тушеная в молоке	150
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	25
Итого	
Белки, г	81,22
Жиры, г	76,36
Углеводы, г	293,94
Энергетическая ценность, Ккал	2105,31
Витамин В1, мг	0,90
Витамин С, мг	126,06
Витамин А, мг	0,72
Са, мг	1010,69
Р, мг	1187,61
Mg, мг	290,17
Fe, мг	16,23

Примерное 10-дневное меню зимне-весенний период

Для детей от 3 до 7 лет

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
9 день	
Завтрак	
Каша гречневая	200
Масло сливочное	5
Батон	35
Кофейный напиток с молоком 4-й вариант	200
2-й завтрак	
Фрукты свежие	150
Обед	
Салат из квашеной капусты	60
Суп из овощей разных	250
Рыба тушеная с овощами	70
Пюре картофельное	150
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Компот из свежих фруктов	200
Полдник	
Кондитерские изделия	30
Молоко кипяченое	200
Ужин	
Пюре морковное	60
Омлет натуральный	130
Кисель	200
Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	25
Итого	
Белки, г	81,22
Жиры, г	76,36
Углеводы, г	293,94
Энергетическая ценность, Ккал	2105,31
Витамин В1, мг	0,90
Витамин С, мг	126,06
Витамин А, мг	0,72
Са, мг	1010,69
Р, мг	1187,61
Mg, мг	290,17
Fe, мг	16,23

Примерное 10-дневное меню зимне-весенний период

Для детей от 3 до 7 лет

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
10 день	
Завтрак	
Каша «Дружба»	200/5
Масло сливочное	5
Батон	35
Кофейный напиток с молоком 6-й вариант	200
2-й завтрак-	
Сок фруктовый	200
Обед	
Винегрет	60
Суп картофельный с клецками	250
Кура отварная в томатном соусе	70/50
Греча рассыпчатая	130
Компот из яблок	200
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Полдник	
Кондитерские изделия	30
Кисломолочный напиток	200
Ужин	
Картофельное пюре	200
Овощи натуральные солёные	35
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	25
Итого	
Белки, г	81,39
Жиры, г	73,48
Углеводы, г	298,43
Энергетическая ценность, Ккал	2124,18
Витамин В1, мг	0,92
Витамин С, мг	98,72
Витамин А, мг	1,82
Са, мг	821,74
Р, мг	1067,94
Mg, мг	284,66
Fe, мг	12,40

