

10 дневное меню
Детский сад



1 день	Пищевые вещества				Витамины, мг							
Завтрак	выход	белки	Жиры	Углеводы	ККал	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
Каша геркулесовая	200	3,23	7,1	18,65	152,3	0,12	0,03	0	30,97	96,77	40	1,1
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,2	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,1
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего на завтрак	465				401,5							
Второй завтрак												
Вишневый сок	200	1,45	0	21,12	97,3	0,02	0,04	15,3	35,19	37,26	12,42	0,6
Обед												
Суп гороховый	200	5,9	4,2	12,8	113	0,196	0,044	2,7	35,5	73,8	29,2	2,1
Рыба (минтай) с овощами	80	12,3	12,6	46,8	256,8	0,1	0,1	4,6	70,1	313,8	81,1	1,6
Макаронные изделия	150	3,5	2,9	21,8	125,6	0,1	0	0	янов.00	27,1	4,9	0,6
Салат из капусты	60	1,4	5,1	8,9	88	0,08	0,05	17,8	15,43	25,98	19,19	1,9
Компот яблоко-апельсин	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0,004	3,2	14			0,5
Хлеб	80	6,6	1,2	32,16	171,9	0,17	0,07	0	28,23	166	48,76	3,9
Всего за обед	770				824,7							
Полдник												
Булочка веснушка	100	6,24	4,89	43,08	241,6	0,11	0,06	0	18,08			1,2
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22			1
Всего за полдник	340				357,7							
2 день												
Завтрак												
Каша рисовая	200	3,03	5,74	32,52	196,1	0,03	0,01	0	18,06	64,52	23,23	0,5
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,2	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,1
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	460				445,4							
Второй завтрак												
Нектарин	100	0,9	0,1	9,5	45	0,04	0,08	10	20	34	16	0,6
Обед												
Щи из свеж капусты с картофелем	200	2,04	3,42	0,74	122,5	0,01	0,01	12,1	41,09		3,9	0,2
Котлета из рыбы (горбуша)	80	8,39	2,71	9,56	113,5			0,29	52,01			0,7
Каша гречневая	150	7,67	3,52	25,94	175,5	0,12	0,9		13,45		127,9	4,5
Салат из моркови слад.	60	1,18	7,08	9,27	106,8	0,02	0,04	1,38	16,56		22,8	0,4
Компот из яблук и черн. Смород	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0,004	3,2	14			0,5
Хлеб	80	6,6	1,2	32,16	171,9	0,17	0,07	0	28,23	166	48,76	3,9
Всего за обед	770				759,6							

Полдник												
Плюшка московская	80	5,8	7,9	50,9	298,4	0	0	0	1	8	4	1,8
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Яблоко	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0,03	0,02	10	16	17,1	15,5	2,2
Всего за полдник	380				404							
3 день												
Завтрак												
Каша пшенная	200	5,55	6,9	33,81	221,9	0,15	0,02	0	27,74	112,3	41,94	1,4
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,2	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,1
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	460				471,2							
Второй завтрак												
Банан	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0,03	0,02	10	16	17,1	15,5	2,2
Обед												
Суп вермишелевый	200	2	1,9	11,5	85	0,08	0,06	6,12	16,25		24,28	0,1
Тефтели из рыбы	80	11,64	4,46	8,032	116,7	0,07	0,07	0,85	44,92			0,7
Рис припущенный	180	4,78	10,9	31,7	262,1	0,16	0,05	0	44,68	198,2	71,3	1,4
Салат из огурцов свеж.	60	0,72	2,42	1,63	31,62	0,02	0,03	2,44	21,6	27,3	7,68	0,3
Компот из яблок+вишня	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0,004	3,2				0,5
Хлеб	80	6,6	1,2	32,16	171,9	0,17	0,07	0	28,23	166	48,76	3,9
Всего за обед	800				736,7							
Полдник												
Пирожок с капустой	100	3,34	5,06	19,43	138,2	0,06	0,05	11,8	20,7	40,9	9,05	0,6
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	0	2,83	14,05	4,4	2,4	0,4
Всего за полдник	300				179,9							
4 день												
Завтрак												
Каша «Артек»	220	4,9	6,39	30,87	202,3	0,11	0,4	0	33,35	110,7	27,68	2,8
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,2	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,1
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	480				451,5							
Второй завтрак												
Яблочный сок	200	1,02	0	18,54	77,4	0,02	0,02	4,08	14,26	14,26	8,15	0,6
Обед												
Рассольник домашний	200	2,08	2	13,58	82	0,08	0,06	6	30,8	167	25,4	0,8
Рыбно-рисовая запеканка	250	15,43	8,51	37,45	287,2	0,22	0,22	12,5	157,5	255,3	78,72	2,6
Салат из свежих помидор	60	0,88	2,45	2,74	35,76	0,03	0,04	10,9	27,12	19,68	10,32	0,5
Компот яблоко+кр.смородина	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0,004	3,2	14			0,5
Хлеб	80	6,6	1,2	32,16	171,9	0,17	0,07	0	28,23	166	48,76	3,9
Всего за обед	790				646,3							
Полдник												
Омлет	200	19,27	30,91	3,82	369,1	0,11	0,73	0,36	156,4	365,5	25,45	3,8

Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	0	2,83	14,05	4,4	2,4	0,4
Всего за полдник	400				410,8							
5 день												
Завтрак												
Каша манная	200	19,27	30,91	3,82	369,1	0,11	0,73	0,36	156,4	365,5	25,45	3,8
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,2	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,1
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	465				618,3							
Второй завтрак												
Апельсин	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0,03	0,02	10	16	17,1	15,5	2,2
Обед												
Суп рисовый	200	1,58	2,19	11,66	90,9	0,22	0,08	4,25	18,44	50,04	20	0,7
Рыба под луковым соусом	75	13,03	1,09	0,25	74	0,07	0,06	0,28	13,5			0,6
Спагетти отварные	180	5,78	12,28	34,65	292,2	0,07	0,02	0	21,42	46,62	9,96	0,9
Салат овощной	60	0,91	2,47	2,24	36	0,03	0,04	4,93	25,08	25,44	11,16	0,4
Компот яблоко+облепиха	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0,004	3,2	14			0,5
Хлеб	80	6,6	1,2	32,16	171,9	0,17	0,07	0	28,23	166	48,76	3,9
Всего за обед	795				734,4							
Полдник												
Булочка домашняя	120	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0,06	0	19,8			1,3
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Гречка вязкая	200	6,6	6,9	31,71	215,5	0,15	0,08	0	24,52	143,2	98,06	3,3
Всего за полдник	520				626,5							
6 день												
Завтрак												
Каша ячневая	200	4,32	5,87	30,32	193,6	0,08	0,03	0	49,03	147,1	23,23	0,8
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,2	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,1
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	460				442,8							
Второй завтрак												
Апельсиновый сок	200	1,42	0	25,92	109,3	0,08	0,04	81	36,45	26,32	22,27	0,6
Обед												
Борщ из свеж. Капусты	200	1,92	2,16	10,48	70,2	0,04	0,06	17,1	45,6	159,6	23	1
Рыба запеч. в томате	80	28,36	6,9	4,42	190			24,4	15,1	71,7	28,3	1,1
Вершель отвар.	180	3,5	2,9	21,8	125,6	0,01	0	0	6,3	27,1	4,9	0,6
Салат из свеж. огурцов и помидор	60	0,82	2,44	1,98	33,9	0,03	0,03	7,75	23,64	22,5	9,36	0,4
Компот из яблок-ежевике	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0,004	3,2	14			0,5
Хлеб	80	6,6	1,2	32,16	171,9	0,17	0,07	0	28,23	166	48,76	3,9
Всего за обед	800				661							
Полдник												
Банан	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0,03	0,02	10	16	17,1	15,5	2,2
Пирожок с картошкой	100	4,2	3,7	34,4	184,7	0,16	0,06	6,1	11,23	45,42	14,8	0,8

Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	400				290,3							
7 день												
Завтрак												
Каша рисовая	220	4,69	7	48	278,5	0,04	0,02	0	19,23	101,5	35,38	0,7
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,2	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,1
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	485				527,7							
Второй завтрак												
Яблоко	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0,03	0,02	10	16	17,1	15,5	2,2
Обед												
Суп с клецками	200	3,36	3,72	18,18	122	0,08	0,07	0	32,6	167,4	24,6	1
Рыба запеченная с луком	80	10,2	15,2	5,5	198,7	0,07	0,08	10,5	72,4	152,6	29,84	0,9
Рис припущ	180	4,78	10,9	31,7	262,1	0,16	0,05	0	44,68	198,2	71,3	1,4
Салат из свеклы	60	0,55	0,15	7,94	34,6	0,01	0,02	51,1	15,51	15,76	9,05	1,1
Напиток из шиповника	200	0,63	0	3,89	19,88	0,01	0,11	83,7	19,63	3,01	4,97	4,6
Хлеб	80	6,6	1,2	32,16	171,9	0,17	0,07	0	28,23	166	48,76	3,9
Всего за обед	800				809,2							
Полдник												
Ватрушка с повидлом	75	6,15	3,01	60,76	284,5							
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	275				337,6							
8 день												
Каша (сладкая гречка)	220	12,44	10,15	61,35	392,6	0,3	0,16	6,77	34,69	294,7	199,7	6,7
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,2	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,1
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	485				641,9							
Второй завтрак												
Апельсин	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0,03	0,02	10	16	17,1	15,5	2,2
Обед												
суп картофельный с пшеном	200	2,07	2,08	15,14	89,12	0,08	0,05	4,89	20,26	60,05	24,47	0,7
Рыба тушеная с зеленью	80											
Картофельное пюре	150	3,24	1,2	20,88	111	0,15	0,11	5,58	40,2	84	30	1,1
Салат витаминный	60	1,14	2,63	5,72	51,06	0,03	0,04	19,8	27,06	23,4	9,3	0,4
Компот из яблок	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0,004	3,2	14			0,5
Хлеб	80	6,6	1,2	32,16	171,9	0,17	0,07	0	28,23	166	48,76	3,9
Всего за обед	770				492,5							
Полдник												
Пирожок с капустой	100	6,83	9,9	29,4	249,2	0,07	0,01	1,31	46,89			0,9
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Запеканка вермишелевая	85	4,24	5,76	21,76	157,6	0,01	0,01	0				
Всего за полдник	385				459,8							

9 день												
Завтрак												
Каша кукурузная	220	1,55	2,59	22,46	117	0,04	0,09	0,7	75,41	67,39	13,07	0,5
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,2	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,1
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	485				366,3							
Второй завтрак												
Банан	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0,03	0,02	10	16	17,1	15,5	2,2
Обед												
Суп овощной	200	1,82	1,86	9	60	0,06	0,05	8,5	34,6	150,6	22	0,7
Рыба тушен. в томате с овощами	80	7,73	4,11	4,05	84,27	0,05	0,08	3,15	42,13	118,4	20,8	0,6
Картофель запеченый	150	3,75	7,95	18,65	171,5	0,11	0,08	4,15	57,5	98	26	0,9
Винегрет	60	0,82	6,18	4,09	77,1	0,02	0,02	4,95	16,6	23,76	10,72	0,4
Компот вишневый	200	1,23	0	49,82	203	0,04	0,04	4,1	20,5	34,85	16,4	0,8
Хлеб	80	6,6	1,2	32,16	171,9	0,17	0,07	0	28,23	166	48,76	3,9
Всего за обед	770				767,8							
Полдник												
Сдоба обыкновенная	60	5,12	2,74	49,7	259	0,11	0,05	0	19			1
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	260				312,1							
10 день												
Завтрак												
Каша пшеничная	220	4,9	6,39	30,87	202,3	0,11	0,04	0	33,35	110,7	27,68	2,8
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,2	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,1
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	485				451,5							
Второй завтрак												
Яблочный сок	200	1,02	0	18,54	77,4	0,02	0,02	4,08	14,26	14,26	8,15	0,6
Обед												
Суп картоф. с рыбными консервами	200	2,26	2,2	14,58	90	0,11	0,07	8,86	26,4	117	25,6	0,9
Рыба в омлете	80	13,07	4,37	2,57	94	0,08	0,15	0,17	40,1			1
Рожки отварные	180	3,5	2,9	21,8	125,6	0,1	0	0	6,3	27,1	4,9	0,6
Салат из капусты с зел. Горошком	60	3,1	6,9	4,3	91	0,05	0,09	10,9	38,15		14,5	0,7
Компот из яблок и клюквы	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0,004	3,2	14			0,5
Хлеб	80	6,6	1,2	32,16	171,9	0,17	0,07	0	28,23	166	48,76	3,9
Всего за обед	800				641,9							
Полдник												
Банан	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0,03	0,02	10	16	17,1	15,5	2,2
Булочка домашняя	50	3,8	4,72	26,27	162,7	0,04	0,02	0	7,21	27,7	5,37	0,4
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,004	0,006	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	350				268,3							