

СОГЛАСОВАНО  
Начальник ТОУ  
Роспотребнадзора  
по ПК в г. Спасск - Дальний



С.Н. Сняговский



УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования  
Администрации городского округа  
Спасск - Дальний  
/Е.Г. Бондаренко

**Примерное 10-ти дневное меню  
для питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет  
Муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений  
городского округа Спасск -Дальний**

Д Е Н Ь 1	Для детей в возрасте от 1,5 до 3,0 лет					Для детей в возрасте от 3,0 до 7,0 лет					Витамин С	№
	Выход, гр	Пищевая ценность			Энергетич. ценность	Выход 3,0-7,0	Пищевая ценность			Энергетич. ценность		
		белки	жиры	углев.			белки	жиры	углев.			
граммы			ккал	граммы			ккал					
Каша молочная манная	175	7,80	2,00	23,90	289	200	8,10	2,30	35,20	306		35
Чай с сахаром	150	5,22	2,22	10,22	26	180	6,09	5,09	12,46	35		45
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	3,60	8,76	85	20/5	3,20	5,16	9,64	126		1
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>15,72</b>	<b>7,82</b>	<b>42,88</b>	<b>405,26</b>	<b>405</b>	<b>17,39</b>	<b>11,45</b>	<b>57,3</b>	<b>467</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,03</b>	<b>40,14</b>	<b>179,78</b>	<b>1218,29</b>		<b>59,94</b>	<b>51,03</b>	<b>222,45</b>	<b>1516,28</b>		
<b>Объем за день:</b>	<b>1400,00</b>					<b>1665,00</b>						
<b>Д Е Н Ь 2</b>	<b>Выход</b>	<b>белки</b>	<b>жир</b>	<b>углев</b>	<b>ценность</b>	<b>Выход</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев</b>	<b>ценнос</b>		

	1,5-3,0		ы			3,0-7,0				ть		
<b>Завтрак</b>												
Хлебобулочные изделия с маслом и сыром	20\5\5	3,62	6,92	8,56	153	30/5/5	5,23	9,13	14,64	160		4
Каша молочная пшеничная	150	7,83	5,66	28,73	186	200	9,87	6,54	42,15	272		9/82
Чай с сахаром	170	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	2,22	20,46	45		45
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>16,67</b>	<b>14,80</b>	<b>47,51</b>	<b>375</b>	<b>420</b>	<b>21,19</b>	<b>17,89</b>	<b>77,25</b>	<b>477</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	6,86	41		418
<b>Обед</b>												
Отварная свекла	30	0,81	0,5	4,7	34,27	50	1,21	1,12	5,05	51,4		85
Суп рыбный	150	16,40	8,36	10,78	120,5	200	16,89	8,84	10,41	120,68		136
Гуляш из отварного мяса говядины	30/20	18,30	5,10	5,90	137	50/30	18,85	6,41	5,32	185		174
Гречка рассыпчатая	100	1,70	1,88	13,3	72	120	2,55	4,32	14,16	115		177
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	14,40	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/ пшеничный	20 20	1,5 3,15	0,30 0,30	8,85 18,85	37,5 47,5	20 20	1,73 3,73	0,71 0,71	9,25 20,25	45,5 60,5		46
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>42,06</b>	<b>16,54</b>	<b>69,38</b>	<b>470,77</b>	<b>670</b>	<b>45,21</b>	<b>20,24</b>	<b>78,84</b>	<b>604,08</b>		
<b>Полдник</b>												
Запеканка творожная	150	10,40	3,90	25,30	152	180	10,50	6,40	26,12	226		267
Соус молочный, сладкий	70	1,04	0,86	2,02	29,4	70	1,3	0,88	1,4	39,2		113
Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84,0	200	5,04	5,76	7,38	100,8		127
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		46
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>20,14</b>	<b>9,86</b>	<b>57,37</b>	<b>331,4</b>	<b>490</b>	<b>21,64</b>	<b>13,15</b>	<b>60,65</b>	<b>445,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>79,05</b>	<b>41,28</b>	<b>179,5</b>	<b>1205,17</b>		<b>88,31</b>	<b>51,39</b>	<b>223,6</b>	<b>1567,08</b>		
<b>Объем за день:</b>												
	<b>1370,00</b>					<b>1680,00</b>						
<b>Д Е Н Ъ 3</b>	<b>Выход</b>	<b>белки</b>	<b>жир</b>	<b>углев</b>	<b>ценность</b>	<b>Выход</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев</b>	<b>ценнос</b>		

	1,5-3,0		ы			3,0-7,0				ть		
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с маслом	20\5	2,70	3,60	8,76	105	30\7	3,20	4,10	10,64	126		1
Каша молочная рисовая	175	8,40	6,80	13,30	210	200	9,17	7,32	15,05	257		228
Какао напиток с молоком	150	4,65	3,80	9,77	127	200	5,58	4,76	10,12	153		431
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>15,75</b>	<b>14,2</b>	<b>31,83</b>	<b>442</b>	<b>437</b>	<b>17,95</b>	<b>16,18</b>	<b>35,81</b>	<b>536</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	6,86	41		418
<b>Обед</b>												
Икра кабачковая	30	0,80	2,60	3,60	22	30	0,80	2,60	3,60	22		53
Суп гороховый с мясом птицы	150	3,75	2,55	10,50	64,5	200	4,26	3,00	15,17	83		115
Суфле из печени	40	5,09	2,46	16,8	56,43	50	6,36	3,08	19,8	70,54		120
Картофельное пюре	100	2,65	3,65	15,15	131	150	3,56	5,20	19,43	188		361
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	42	180	0,25	0,13	15,40	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	25	1,73	0,71	9,25	45,5		46
	20	3,15	0,30	18,85	47,5	25	3,73	0,71	20,25	60,5		
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>16,79</b>	<b>11,96</b>	<b>81,45</b>	<b>380,93</b>	<b>660</b>	<b>20,69</b>	<b>15,43</b>	<b>102,9</b>	<b>495,54</b>		
<b>Полдник</b>												
Кондитерские изделия с маслом	120\5					150,5						
		5,1	5,3	20,1	191,1		5,8	6,1	31,3	207,3		35
Сосиска отварная /сад/						100						
							8,0	7,0	0,6	129,3		97
Суп куриный /котлета мясная паровая	100											310
		5,72	6,21	4,06	97,25							
Чай с сахаром	155	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	6,09	22,46	45		45
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		46
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>20,54</b>	<b>14,03</b>	<b>58,28</b>	<b>390,35</b>	<b>475</b>	<b>24,69</b>	<b>19,61</b>	<b>80,11</b>	<b>460,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,26</b>	<b>40,27</b>	<b>176,8</b>	<b>1241,28</b>		<b>63,6</b>	<b>51,33</b>	<b>225,68</b>	<b>1533,14</b>		
<b>Объем за день:</b>												
	<b>1370,00</b>					<b>1672,00</b>						
<b>ДЕНЬ 4</b>	<b>Выход 1,5-3,0</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев</b>	<b>ценность</b>	<b>Выход 3,0-7,0</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев</b>	<b>ценность</b>		

07.02.2013  
1200

Завтрак													
Тверброд с маслом и сыром	20/5/5						30/7/10						4
		3,62	6,92	8,56	133			5,23	9,13	14,64	160		
Каша молочная гречневая	170	5,03	1,93	10,28	126		200	5,56	2,12	11,17	157		353
Кофейный напиток с молоком	150	3,54	0,80	10,16	68		180	4,20	1,10	10,23	75		95
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,19</b>	<b>9,65</b>	<b>29,00</b>	<b>327</b>		<b>427</b>	<b>14,99</b>	<b>12,35</b>	<b>36,04</b>	<b>392</b>		
<b>Второй завтрак</b>													
Сок													
	<b>100</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>5,24</b>	<b>28</b>		<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>7,86</b>	<b>41</b>		418
<b>Обед</b>													
Зелёный горошек	30	0,80	0,07	2,17	13,33		30	0,80	0,07	2,17	13,33		13
Бессольник с мясом птицы со сметанной	150						200						
		5,30	6,30	6,40	71,05			5,30	6,30	6,74	84,74		104
Плов с мясом говядины	150	8,60	6,60	17,10	182		180	8,90	6,90	18,32	208		265
Компот из сухофруктов	150						180						
		0,20	0,10	7,70	22			0,25	0,13	15,40	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной	20	1,5	0,30	8,85	37,5		30	1,73	1,71	9,25	45,5		
/пшеничный	50	7,65	0,60	39,75	95,0		60	8,53	2,13	46,00	109,5		46
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,23</b>	<b>13,67</b>	<b>95,94</b>	<b>420,88</b>		<b>680</b>	<b>25,78</b>	<b>17,35</b>	<b>105,74</b>	<b>487,07</b>		
<b>Полдник</b>													
Пельмени	180	16,68	6,75	28,37	291,5		230	20,02	7,51	46,04	370,25		101
Масло сливочное	3	0,2	7,75	0,3	149		5	0,3	8,5	0,4	228		5
Чай с сахаром	200	5,22	2,22	10,22	36		200	6,09	6,09	22,46	45		45
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5		30	1,73	0,71	9,25	45,5		46
<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>25,40</b>	<b>17,02</b>	<b>47,74</b>	<b>644</b>		<b>465</b>	<b>28,14</b>	<b>22,81</b>	<b>78,15</b>	<b>688,75</b>		
Всего за день:		<b>60,5</b>	<b>40,42</b>	<b>177,98</b>	<b>1219,88</b>			<b>67,45</b>	<b>52,62</b>	<b>227,79</b>	<b>1608,82</b>		
Объем за день:													
	<b>1403,00</b>						<b>1622,00</b>						
<b>Д Е Н Ь 5</b>	<b>Выход 1,5-3,0</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев</b>	<b>ценность</b>		<b>Выход 3,0-7,0</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев</b>	<b>ценность</b>		



Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	5,92	8,56	93	30/7/10	5,23	7,13	14,64	113	4
Пшеница молочная геркулесовая	170	9,50	7,40	25,40	209	200	9,65	7,67	26,48	246	221
Кофейный напиток с молоком	150	3,54	1,80	13,16	68	180	4,20	2,10	16,23	75	95
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>16,66</b>	<b>15,12</b>	<b>47,17</b>	<b>370</b>	<b>427</b>	<b>19,15</b>	<b>16,9</b>	<b>57,35</b>	<b>434</b>	
<b>Утро завтрак</b>											
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41	418
<b>Обед</b>											
Горошек зелёный	30	0,80	0,07	2,17	13,33	30	0,80	0,07	2,17	13,33	13
Дальневосточный соевый соус	150	3,7	2,5	16,4	120,6	200,70	4,1	2,8	19,4	140,6	86
Гречка рассыпчатая	30	0,25	1,1	1,5	25,7	30	0,25	1,1	1,5	25,7	117
Гуляш из отварного мяса говядины	80	1,70	1,88	16,10	72	150	2,55	3,32	24,16	96	174
Компот из сухофруктов	50/20	28,30	6,10	4,90	137	70/30	28,85	7,41	5,32	185	412
Хлеб ржаной/пшеничный	150	0,20	0,31	14,70	22	180	0,25	0,38	15,40	26	46
	20	1,5	0,30	8,85	37,5	25	1,73	1,71	9,25	45,5	
	20	3,15	0,30	18,85	47,5	25	3,73	1,71	20,25	60,5	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>39,6</b>	<b>12,35</b>	<b>83,47</b>	<b>473,63</b>	<b>800</b>	<b>42,26</b>	<b>16,5</b>	<b>97,45</b>	<b>592,63</b>	
<b>Полдник</b>											
Омлет натуральный	180	8,50	10,80	11,70	253	200	8,75	16,90	12,85	289	253
Чай с сахаром	200	5,22	2,22	10,22	36	200	6,09	3,09	22,46	45	45
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79	46
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>18,22</b>	<b>13,32</b>	<b>55,82</b>	<b>355</b>	<b>440</b>	<b>19,64</b>	<b>20,41</b>	<b>61,06</b>	<b>413</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>74,66</b>	<b>40,87</b>	<b>181,7</b>	<b>1228,63</b>		<b>76,92</b>	<b>53,92</b>	<b>222,41</b>	<b>1439,63</b>	
<b>Объем за день:</b>	<b>1410,00</b>					<b>1767,00</b>					
<b>ДЕНЬ 7</b>	<b>Выход 1,5-3,0</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>Угле в.</b>	<b>ценность</b>	<b>Выход 3,0-7,0</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев</b>	<b>ценность</b>	
<b>Наименование</b>											
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	3,60	8,76	105	30/7	3,20	4,10	10,64	126	1





Завтрак											
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	5,92	8,56	193	30/7/10	4,23	8,13	14,64	113	4
Каша молочная пшеничная	150	6,50	1,66	26,60	257	200	6,10	2,10	25,20	286	101
Чай с сахаром	170	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	9,00	22,46	45	45
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>15,34</b>	<b>9,8</b>	<b>45,38</b>	<b>386</b>	<b>417</b>	<b>16,42</b>	<b>12,23</b>	<b>62,3</b>	<b>444</b>	
Второй завтрак											
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41	418
<b>Обед</b>											
Отварная свекла	50	0,80	1,00	4,36	22	70	0,86	1,08	4,85	27	85
Пюре картофельный с клецками	150	3,80	2,60	7,60	66	200	3,80	2,60	7,60	88	43
Печень по строгоновски	70	18,30	9,15	6,55	135	100	25,40	16,20	11,40	165	70
Рис отварной	90	4,20	2,80	25,00	121	150	4,70	3,20	23,40	131,5	42/2
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	15,40	26	412
										С - 0,35/0,5	
Хлеб ржаной,	20	1,5	0,30	8,85	37,5	25	1,73	0,71	9,25	45,5	46
пшеничный	20	3,15	0,30	18,85	47,5	25	3,73	0,71	20,25	60,5	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>31,95</b>	<b>16,25</b>	<b>78,91</b>	<b>451,5</b>	<b>750</b>	<b>40,47</b>	<b>24,63</b>	<b>92,15</b>	<b>543,5</b>	
Полдник											
Котлета рыбная	100	16,40	6,36	8,10	158	100	16,89	6,84	9,41	205	89
Жареный гарнир (картофельное пюре)	50	1,32	2,33	8,08	65,5	90					369
+ капуста тушеная	70	1,42	2,09	7,05	44,5	80	1,4	2,1	11,58	75	361
Чай с сахаром	150	5,22	2,22	10,22	36	200	6,09	2,22	10,46	45	45
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	37,5	40	4,80	0,42	25,75	79	46
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>28,84</b>	<b>13,3</b>	<b>57,35</b>	<b>341,5</b>	<b>510</b>	<b>31,04</b>	<b>14,37</b>	<b>67,84</b>	<b>463,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>76,21</b>	<b>39,43</b>	<b>186,88</b>	<b>1207,00</b>	<b>1777,00</b>					
<b>Объем за день:</b>	<b>1410,00</b>					<b>Выход 3,0-7,0</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев</b>	<b>ценнос</b>	
<b>ДЕНЬ 9</b>	<b>Выход 1,5-3,0</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев</b>	<b>ценность</b>					<b>ть</b>	
Наименование											
<b>Завтрак1</b>											
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	3,60	8,76	105	30/7	3,20	4,10	10,64	126	1
Каша молочная «Дружба»	175	5,16	5,09	26,17	146	200	6,87	7,54	32,15	272	66

Какао напиток с молоком	150	4,65	3,80	13,77	127	180	5,58	4,76	16,12	153		431
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,51</b>	<b>12,49</b>	<b>48,7</b>	<b>378</b>	<b>417</b>	<b>15,65</b>	<b>16,4</b>	<b>58,91</b>	<b>551</b>		
<b>Утренний завтрак</b>												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
<b>Обед</b>												
Икра кабачковая	30	0,80	1,60	2,60	22	30	0,80	2,60	2,60	22		53
Салат из свежей капусты с мясом												
Салат со сметаной и фасолью	150	16,60	10,80	6,20	49,83	200	16,60	11,80	7,20	66,38		83
Жаркое по домашнему												61
	150	8,60	6,60	19,10	248	180	8,75	8,75	22,90	345		412
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,31	7,70	22	180	0,25	0,38	11,20	26	С - 0,35/0,5	46
Хлеб ржаной	30	1,5	0,30	18,85	37,5	30	1,73	0,71	9,25	45,5		
/пшеничный	40	6,15	0,60	38,85	112,5	60	8,33	1,13	26	60,5		
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>32,35</b>	<b>20,21</b>	<b>63,3</b>	<b>491,83</b>	<b>680</b>	<b>36,46</b>	<b>25,37</b>	<b>79,15</b>	<b>565</b>		
<b>Полдник</b>												
Будка домашняя	180	9,00	4,00	48,00	210	180	9,00	4,00	59,00	260		17
Яблоко	100	0,90	0,20	8,25	47	120	1,10	0,35	11,80	47		336
Молоко цельное	150	3,2	4,8	6,15	84,0	200	5,04	5,76	7,38	100,8		127
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>14,1</b>	<b>6,4</b>	<b>62,35</b>	<b>341</b>	<b>500</b>	<b>15,14</b>	<b>10,11</b>	<b>78,18</b>	<b>407,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,14</b>	<b>40,18</b>	<b>180,19</b>	<b>1210,83</b>		<b>67,52</b>	<b>51,99</b>	<b>224,1</b>	<b>1564,80</b>		
<b>Объем за день</b>												
		<b>1435,00</b>					<b>1697,00</b>					
<b>ДЕНЬ 10</b>	<b>Выход</b>		<b>жир</b>	<b>углев</b>	<b>ценность</b>	<b>Выход</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев</b>	<b>ценнос</b>		
<b>Наименование</b>	<b>1,5-3,0</b>	<b>белки</b>	<b>ы</b>			<b>3,0-7,0</b>				<b>ть</b>		
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	5,92	8,56	93	30/7/10	5,23	9,13	10,64	113		4
Каша молочная геркулесовая	170	7,80	2,00	33,90	209	200	8,10	2,30	35,20	246		185

Фейный напиток с молоком	150					180						95
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>3,54</b>	<b>1,80</b>	<b>13,16</b>	<b>68</b>	<b>427</b>	<b>4,20</b>	<b>2,10</b>	<b>14,23</b>	<b>75</b>		
Второй завтрак							<b>17,6</b>	<b>13,53</b>	<b>60,07</b>	<b>434</b>		
Сок	<b>100</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>5,24</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>7,86</b>	<b>41</b>		418
<b>Обед</b>												
Свекла отварная	50	0,81	1,00	4,36	16	70	0,86	1,08	4,85	19		114
Дли гречневый с мясом птицы	150	2,24	2,38	6,32	56,0	200	2,74	2,88	8,42	68,4		
Ленивые голубцы с мясом говядины	130	10,96	8,98	14,01	179	230	15,4	10,4	19,7	219,7		92
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,31	7,70	22	180	0,25	0,38	11,20	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной	30	1,5	0,30	18,85	37,5	30	1,73	0,71	9,25	45,5		46
/пшеничный	40	6,15	0,60	38,85	96,5	60	8,33	1,13	26	109		
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,5</b>	<b>13,57</b>	<b>60,09</b>	<b>407,81</b>	<b>770</b>	<b>29,71</b>	<b>16,58</b>	<b>79,42</b>	<b>487,4</b>		
<b>Полдник</b>												
Вареники с картошкой	180	10,85	8,73	32,75	138,2	200	11,8	9,46	49,06	211,83		218
Масло сливочное	3	0,2	7,75	0,3	179	5	0,3	13,5	0,4	228		5
Кисель	200	0,20	0,00	21,90	73	200	0,22	0,00	26,50	89		118
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	45	1,73	0,71	9,25	45,5		46
<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>12,75</b>	<b>16,78</b>	<b>63,8</b>	<b>427,7</b>	<b>450</b>	<b>14,05</b>	<b>53,18</b>	<b>85,21</b>	<b>574,33</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,39</b>	<b>40,15</b>	<b>184,75</b>	<b>1233,51</b>		<b>59,9</b>	<b>53,18</b>	<b>232,56</b>	<b>1495,73</b>		
<b>Объем за день</b>	<b>1423,00</b>					<b>1747,00</b>						