

Департамент образования Администрации города Омска
бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска
«Детский сад №368 комбинированного вида»

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий БДОУ
«Детский сад №368
комбинированного вида»
Л.П. Щелкунова

Приказ № _____ от _____

Примерное десятидневное меню для детей с 3 до 7 лет

День 1 (понедельник) дети 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
228	Макароны отварные с сыром	200	4,6	17,9	51,6	259
1	Бутерброд с маслом	40/5	6,68	8,45	19,39	180
376	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91
	всего:	445				530
	Второй завтрак					
	Сок	200				
	Обед					
60	Борщ с капустой	200	2,04	5,01	14,11	79
101	Жаркое по-домашнему	220	20,63	16,3	5,24	375
	Икра кабачковая	45		3,15	3,15	40,5
376	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,9	18,18	76
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118
	всего:	695				688,5
	Полдник					
287	Булочка сдобная	60	2,41	5,12	35,19	150
400	Чай с молоком	200	5,48	4,88	9,07	75
	всего:	260				225
	Ужин					
205	Каша манная	200	8,1	10,2	33,8	259
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	всего:	420				393,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1836,9

.

.

.

.

.

.

День 2 (вторник) дети 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
220	Омлет с овощами	85	5,58	11,23	2,83	135
3	Бутерброд с маслом, с сыром	40/5/16	2,45	7,55	14,62	136
304	Какао с молоком	180	0,06	0,02	9,99	100
	всего:		8,09	18,8	27,44	371
	Второй завтрак					
	Сок	200				
	Обед					
66	Суп картофельный с клецками	180	6,64	5,18	15,44	76
100	Гуляш из отварной говядины	100	10,59	6,47	4,17	212
226	Бобовые отварные	150	19	4,6	41,4	285
45	Винегрет овощной	60	1,5	6,3	8	96
378	Кисель из клюквы	180	0,08	0,04	23,53	94,68
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118
	всего:	690	42,37	23,07	121,7	881,6
	Полдник					
	Пряник	50	1,11	2,2	12,64	94
401	Кефир	180	0,9	0	18,18	76
	всего:	230	2,01	2,2	30,82	170
	Ужин					
236	Сырники с морковью	150	13,07	4,37	2,57	399
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	всего:		16,29	4,79	33,32	533,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,76	48,86	213,28	1956

День 4 (четверг) дети 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
194	Каша ячневая	200	17,54	12,05	17,15	200
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/16	3,16	0,4	20,76	94,4
302	Кофейный напиток на молоке	180	0,06	0,02	9,99	87
	всего:		20,76	12,47	47,9	381,4
	Второй завтрак					
	Сок	200				
	Обед					
65	Суп картофельный с крупой	200	1,5	4,1	8,5	90
116	Говядина тушеная с капустой	170	8,2	8	51,3	402
378	Кисель из брусники	180	0,14	0,14	21,49	87,84
22	Салат картофельный с соленым огурцом	45	1,37	5,21	8,57	87
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118
	всего:		15,77	17,93	119,02	784,84
	Полдник					
	Печенье	45	1,1	2,2	12,64	74
	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92
	всего:		6,32	6,7	20,2	166
	Ужин					
83	Рыба запеченная в омлете	80	6,24	11,66	32,96	134
184	Каша перловая рассыпчатая	150	6,1	4,8	42,2	240
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4
298	Чай с сахаром	180	0,2	0,03	9,3	25
	всего:		15,7	16,89	105,22	493,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,55	53,99	292,34	1825,64

