

Утверждено
 введено
 детское питание
 детский сад № 11

Примерное 15-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет в дошкольных учреждениях города Твери
Д Е Н Ь 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и продуктов			Выход	Химический состав					C	№ рецептуры
			в г	белки	жиры	углеводы	энерг.ц.			
			в г	в г	в г	в г	в ккал	мг		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом			200/5	4,5	4,1	31,0	182	0	200	199
Масло сливочное			10	0,04	7,2	0,072	66,0	0		
Какао с молоком			180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44		416
Хлеб пшеничный			40	3,2	0,4	20,0	96,0	0,0		
23%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				11,5	15,0	66,6	450,0	1,4		
2 ЗАВТРАК										
Сок фруктовый			180	0,9	0,2	18	82	3,6		
5,00%	%	по ккал								
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				0,9	0,2	18,0	82,0	3,6		
ОБЕД										
Салат из свеклы отв с р/м			50	0,6	3	4,2	47	5		34
Щи из свеж. б/коч. капусты со сметаной			200	1,4	4,0	6,7	69,0	14,8		73
на курином б-не с картофелем										
Сметана 15%для супа			10	0,2	1,5	1,8	21,0	0		
Плов из птицы отварной			160	16	15	26	304	0,41		321
Компот из сухофруктов			180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,33		394
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	10,0	48,0	0,0		
Хлеб ржаной			25	1,3	0,2	11,0	51,0	0,0		
ВСЕГО НА ОБЕД				21,4	23,9	84,7	643,0	0,7		
36%	%	по ккал								
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток			180	5	5,7	7,2	101,0	1,2		
Печенье пром.			30	2,0	4,2	21,0	131,0	0		
13,0	%	по ккал								
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				7,0	9,9	28,2	232,0	1,2		
			УЖИН							
Салат из моркови с р/м и сахаром			50	0,6	2,5	6	50	2,5		42
Картофельная запеканка с печенью			160	10,0	6,0	27,0	206,0	5,4		164
Соус белый основной			30	0,2	1,0	1,0	14,0	0,0		365
Чай черн. с сахаром			180	0,0	0,0	12,0	48,0	0		411
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	10,0	48,0	0,0		
Хлеб ржаной			25	1,3	0,2	11,0	51,0	0,0		
23%	%	по ккал								
ВСЕГО НА УЖИН				13,7	9,9	67,0	417,0	7,9		
ВСЕГО В ДЕНЬ				54,5	58,8	264,5	1824,0	14,9		
ДЕНЬ 2(ВТОРНИК)										
Наименование блюд и продуктов			Выход	Химический состав					C	№ рецептуры
			в г	белки	жиры	углеводы	энерг.ц.			
			в г	в г	в г	в г	в ккал	мг		
ЗАВТРАК										
Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом			200/5	5,0	6,0	28,0	187,0	0	414	199
Сыр твердых сортов			15	3,9	4,0	0	51	0,4		
Масло сливочное			10	0,04	7,2	0,072	66,0	0		
Кофейный напиток с молоком			180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,1		
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	15,0	72,0	0,0		
23%	%	по ккал								
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			235	14,2	19,9	57,5	467,0	1,5		
2 ЗАВТРАК										
Фрукты			140	0,6	0,6	15	69	24		
4,00%	%	по ккал								
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				0,6	0,6	15,0	69,0	24,0		
ОБЕД										
Салат из свежих овощей с р/м			50	0,5	3,1	1,7	37,0	12,6		15
Борщ со сметаной на б-не			200	1,4	4,0	8,0	83,0	9,0		63
со свежей кап.и картофелем										
Сметана 15%для супа			10	0,2	1,5	1,8	21,0	0		
Бефстроганов из отвар.свинины постной			50/30	10,0	8,0	2,0	125,0	0		294
Каша гречневая рассыпчатая			110	6,2	4,5	26,0	163,0	0		330
Сок фруктовый			180	0,9	0,2	18	82	3,6		
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	10,0	48,0	0		