

**Перспективное 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ для организации питания в
МДОУ «Теремок» п. Дарасун для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет**

Понедельник 1	Вторник 2	Среда 3	Четверг 4	Пятница 5
Завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	Каша кукурузная молочная с сахаром и маслом	Каша пшённая молочная с сахаром и маслом
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Масло сливочное	Масло сливочное	Масло сливочное	Масло сливочное	Масло сливочное
Чай с сахаром,молоком	Чай с сахаром	Чай с повидлом	Чай с сахаром и лимоном	Чай с лимоном и сахаром
Второй завтрак				
Сок фруктово - ягодный	Лимонный напиток	Сок фруктово - ягодный	Напиток из шиповника	Сок фруктово - ягодный
Обед				
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным,луком	Салат из моркови с яблоком и с маслом растительным	Салат из свежих огурцов и помидор	Салат из свеклы с курагой и изюмом	Салат из зелен.горошка (консервированного) с маслом раст., луком
Суп гороховый с гренками	Рассольник ленинградский	Суп картофельный с крупой на м/б , сметаной	Борщ на м/б со сметаной	Суп лапша домашняя
Жаркое по-домашнему	Котлета рыбная с соусом	Тефтели рыбные с соусом	Гуляш из отвар.говядины	Курица
	Гречка рассыпчатая	Пюре картофельное	Макароны	Рис отварной (гарнир)
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Компот из сухофруктов	Кисель из концентрата	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Кисель из концентрата
Полдник				
Яйцо вареное	Молоко (йогурт)	Рожки с маслом	Сырники из творога	Запеканка из творога с манной крупой
Икра кабачковая	Булочка домашняя	Какао на молоке	Соус молочный (сладкий)	Чай с молоком
Хлеб пшеничный	Фрукты свежие	Печенье	Чай	Фрукты свежие
Чай				
Печенье				

Понедельник 6	Вторник 7	Среда 8	Четверг 9	Пятница 10
Завтрак				
Рожки с сыром	Каша из хлопьев «Геркулес» молочная с сахаром и маслом	Каша из смеси круп (пшено+рис) молочная с сахаром и маслом	Суп молочный с вермишелью	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Масло сливочное	Масло сливочное	Масло сливочное	Масло сливочное	Масло сливочное Сыр твердый
Чай с сахаром	Чай с сахаром,молоком	Какао на цельном молоке	Чай с сахаром	Чай с сахаром и лимоном
Второй завтрак				
Сок фруктово -ягодный	Напиток из шиповника	Сок фруктово - ягодный	Лимонный напиток	Сок фруктово - ягодный
Обед				
Салат из сельди с луком	Салат из картофеля с огурцом	Салат из кукурузы (консервиров) с маслом растительным	Салат из моркови	Винегрет овощной
Щи со свеж.капустой на м/б, сметаной	Свекольник на мясном бульоне, сметаной	Суп куриный с клецками	Суп картофельный с рыбными консервами	Суп картофельный с макаронными изд.
Котлета мясная	Тефтели рыбные с соусом	Голубцы ленивые	Тефтели мясные	Плов из курицы
Картофельное пюре	Макаронные изделия	Картофельное пюре	Капуста тушёная	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Кисель из концентрата
Полдник				
Салат из моркови и яблок	Пирожок с морковью	Омлет с зелён.горошком	Молоко	Пряник детский
Чай	Чай с сахаром	Чай с молоком	или йогурт	Какао с молоком
Вафли	Фрукты свежие	печенье	Крендель сахарный	Фрукты свежие

Расчет калорийности блюд десятидневного меню от 1,5 до 3 лет по дням недели

п/п	дни	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B₁	B₂	C
1	<i>Понедельник</i>	47.77	40.08	174.6	1246.8	178.9	11.86	0.58	0.64	30.59
2	<i>Вторник</i>	34.84	30.66	195.91	1237.0	397.94	9.77	0.96	1.09	44.3
3	<i>Среда</i>	33.4	30.77	182.07	1258.6	283.35	10.68	0.47	0.49	32.6
4	<i>Четверг</i>	41.44	39.58	182.59	1188.5	251.52	7.84	0.39	0.45	104.3
5	<i>Пятница</i>	53.3	46.73	210.4	1336.2	260.27	9.18	1.41	0.97	23.73
6	<i>Понедельник</i>	34.9	35.45	162.89	1246.2	258.77	8.2	0.29	0.4	54.97
7	<i>Вторник</i>	36.43	36.69	217.51	1214.5	171.37	8.74	0.87	0.83	131.76
8	<i>Среда</i>	39.53	42.13	201.2	1240.2	334.85	9.95	0.79	0.76	35.7
9	<i>Четверг</i>	36.62	36.61	170.93	1158.3	518.81	7.23	0.47	1.24	67.47
10	<i>Пятница</i>	39.61	41.24	201.79	1299.0	386.8	10.21	0.95	0.99	32.3
	<i>ИТОГО</i>	397.84	379.94	1899.89	12425.3	3042.58	93.66	7.18	7.86	557.72

Расчет калорийности блюд десятидневного меню от 3 до 7 лет по дням недели

п/п	дни	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	<i>Понедельник</i>	62.41	64.76	186.3	1591.59	237.96	15.47	0.76	0.82	59.41
2	<i>Вторник</i>	49.78	45.83	227.91	1544.0	397.94	11.71	1.09	1.18	48.96
3	<i>Среда</i>	39.63	46.72	189.19	1565.3	345.1	13.33	0.7	0.61	42.18
4	<i>Четверг</i>	43.75	56.07	218.16	1510.3	374.2	10.74	0.39	0.21	108.6
5	<i>Пятница</i>	60.78	60.59	234.4	1539.9	386.5	11.64	1.82	1.19	45.8
6	<i>Понедельник</i>	55.93	54.04	194.7	1521.4	312.93	11.57	0.46	0.5	82.58
7	<i>Вторник</i>	45.34	48.56	213.39	1538.0	346.64	10.56	1.02	1.03	129.75
8	<i>Среда</i>	51.41	56.1	240.16	1552.2	523.34	13.15	1.24	1.08	54.85
9	<i>Четверг</i>	53.24	60.64	211.48	1557.5	615.97	8.39	0.58	0.89	49.83
10	<i>Пятница</i>	48.93	48.78	237.02	1566.2	445.69	13.42	1.16	1.09	36.46
	<i>ИТОГО</i>	<i>511.2</i>	<i>542.1</i>	<i>2152.71</i>	<i>15482.39</i>	<i>3986.27</i>	<i>119.98</i>	<i>9.22</i>	<i>8.6</i>	<i>658.32</i>