

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей (3 – 8 лет)  
 муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Московский детский сад»



У МОСКОВСКОГО ДС:

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1 завтрак	2 завтрак	3 завтрак	4 завтрак	5 завтрак
Макаронник, 200 Чай с сахаром и лимоном 200 Кондитерское изделие, 30	Каша гречневая молочная, 200 Какао на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10/15	Каша рисовая молочная, 200 Кофе на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10	Каша манная молочная, 200 Какао на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10/15 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10	Каша пшеничная молочная, 200 Кофе на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10
<b>449,8 ккал</b>	<b>590,4 ккал</b>	<b>481,8 ккал</b>	<b>518,4 ккал</b>	<b>483,8 ккал</b>
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Молоко кипяченое, 200	Молоко кипяченое, 200	Молоко кипяченое, 200	Фрукты, 100	Молоко кипяченое, 200
<b>114 ккал</b>	<b>114 ккал</b>	<b>114 ккал</b>	<b>47,0 ккал</b>	<b>114 ккал</b>
обед	обед	обед	обед	обед
Суп гороховый с мясом, 200/10 Рис отварной, 180 Пшеница мясной, 80 Соус красный, Помидор порционно, 60 Фруктовый напиток, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Пи из свежей капусты со сметаной, мясом 200/10/15 Жаркое по-домашнему, 200 Огурец свежий/соленый порционно, 60 Компот из смеси сухофруктов, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом, сметаной 200/10/15 Биточки мясные с тушеной капустой, 80/180 Огурец/помидор порционно, 60 Компот из кураги 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40	Свекольник со сметаной, мясом 200/10/15 Греча расщипчатая, 180, гуляш, 80 Помидор порционно, 60 Фруктовый напиток, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Суп рыбный с консервами, 200/10 Котлета рыбная с пюре картофельным, 80/180 Свекла вареная, порционно, 30 Компот из смеси сухофруктов, 200 (вит «С» - 35 мл) Огурец/помидор порционно, 30

	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб ржаной, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб ржаной, 40
<b>934,6 ккал</b>	<b>717,2 ккал</b>	<b>806,8 ккал</b>	<b>908,9 ккал</b>	<b>838,15 ккал</b>	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	
Пирожок с изюмом, 80 Молоко кипяченое, 200	Биточки пшеничные/манные, 180 Кисель, 200 Кондитерское изделие, 30	Сырники из творога с повидло, 150/10 Чай сладкий /лимон, 200/5	Омлет, 150 Зеленый горошек отварной, 20 Хлеб пшеничный, 40, чай сладкий, 200	Оладьи со сметанным соусом, 100/10 Чай сладкий, 200 Кондитерское изделие, 30	
<b>360,0 ккал</b>	<b>433,0 ккал</b>	<b>464,8 ккал</b>	<b>395,1 ккал</b>	<b>406,7 ккал</b>	
Итого за день: <b>1858,4 ккал</b>	Итого за день: <b>1854,6 ккал</b>	Итого за день: <b>1867,4 ккал</b>	Итого за день: <b>1869,4 ккал</b>	Итого за день: <b>1858,49 ккал</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>					
понедельник		вторник		среда	
1	2	3	4	пятница	
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	
Каша пшеничная молочная, 200 Чай сладкий с лимоном, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10	Каша гречневая молочная, 200, Кофе с молоком, 200 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10/15	Каша пшеничная молочная, 200 Какао на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10/15	Каша рисовая молочная, 200 Кофе на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10	Вермишель молочная, 200 Какао на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10	
<b>431,6 ккал</b>	<b>590,4 ккал</b>	<b>538,4 ккал</b>	<b>481,8 ккал</b>	<b>481,8 ккал</b>	
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	
Молоко, 200	Молоко, 200	Молоко, 200	Фрукты, 70	Молоко, 200	
<b>114 ккал</b>	<b>114 ккал</b>	<b>114 ккал</b>	<b>47 ккал</b>	<b>114 ккал</b>	
обед	обед	обед	обед	обед	
Суп картофельный с зеленым горошком с мясом, 200/15 Котлета мясная с макаронами, 80/180 помидор порционно, 60 Компот из сухофруктов, 200	Рассольник домашний с мясом и сметаной, 200/10/15 Картофель тушеный, 180 Огурец свежий/соленый порционно, 60 Напиток фруктовый, 200	Суп овощной с мясом и сметаной, 200/10/15 Голубцы ленивые, 180 огурец порционно, 60 Компот из кураги, 200 (вит «С» - 35 мг) Хлеб ржаной, 40	Борщ со сметаной, мясом 200/10/15 Тфетели мясные, 80 маринад овощной, 30 греча распычатая, 180 Помидор порционно, 60 Напиток фруктовый, 200	Суп рыбный с консервами, 200/20 Биточки рыбные с пшоре картофельным, 80/180 Свекла вареная, порционно, 60 Огурец соленый порционно,	

(вит «С» - 35 мг) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	(вит «С» - 35 мг) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	(вит «С» - 35 мг) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	30 Компот из сухофруктов, 200 (вит «С» - 35 мг) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40
<b>886,3</b> ккал	<b>703,2</b> ккал	<b>707,5</b> ккал	<b>1009,6</b> ккал	<b>838,15</b> ккал
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Капуста тушеная с мясными консервами, 180 Хлеб ржаной, 20 Чай сладкий, 200 Кондитерское изделие, 30	Омлет, 150 Зеленый горошек отварной, 20 Хлеб пшеничный, 40, чай сладкий, 200 Кондитерское изделие, 30	Ватрушка повидло/творог, 80 Молоко, 200	Запеканка творожная с повидло, 150/10 Чай, 200	Оладьи с маслом и песком, 80/30 Чай с лимоном, 200 Кондитерское изделие, 30
<b>443,9</b> ккал	<b>470,8</b> ккал	<b>345,2</b> ккал	<b>464,8</b> ккал	<b>569,2</b> ккал
Итого за день: <b>1875,8</b> ккал	Итого за день: <b>1878,4</b> ккал	Итого за день: <b>1705,1</b> ккал	Итого за день: <b>2003,2</b> ккал	Итого за день: <b>1803,15</b> ккал

