

Утверждаю:  
Заведующая МК ДОУ  
д/с №242  В.А.Голикова  
«01»  2022 г.



*Перспективное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет  
с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ*

**Перспективное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ**

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
118	Сок яблочный	150	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
179	Горошница со сливочным маслом	160/5	3,95	4,83	26,66	166	9,95	0,39	0,5	0,02	0
1	Бутерброд с маслом	40/7	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
97	Чай с сахаром	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
	<b>Всего завтрак</b>	<b>412</b>	<b>11,14</b>	<b>15,55</b>	<b>74,27</b>	<b>484</b>	<b>164,4</b>	<b>3,64</b>	<b>0,641</b>	<b>0,22</b>	<b>11,3</b>
<b>Обед</b>											
53	Икра кабачковая	50	0,54	2,82	3,55	41	10,8	0,40	0,01	0,01	3,31
20/3	Свекольник с мясом , сметаной	200	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
174	Плов из мяса с рисом	160	10,09	3,26	6,79	97	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24
107	Компот из сухофруктов	200	0,09	0,04	26,14	105	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	<b>Всего обед</b>	<b>660</b>	<b>23,52</b>	<b>16,32</b>	<b>112,17</b>	<b>690</b>	<b>149,5</b>	<b>6,0</b>	<b>0,47</b>	<b>0,31</b>	<b>31,88</b>
<b>Полдник</b>											
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
119	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	<b>Всего полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,58</b>	<b>7,78</b>	<b>25,05</b>	<b>196</b>	<b>256</b>	<b>0,41</b>	<b>0,1</b>	<b>0,33</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>											
61	Запеканка из творога с повидлом	180/20	28,03	19,0	17,1	351	233,7	1,15	0,10	0,40	0,37
109	Кисель	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>400</b>	<b>29,28</b>	<b>19,17</b>	<b>35,45</b>	<b>430</b>	<b>248,3</b>	<b>1,76</b>	<b>0,12</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1837</b>	<b>71</b>	<b>59</b>	<b>247</b>	<b>1800</b>	<b>818</b>	<b>12</b>	<b>1,3</b>	<b>1,2</b>	<b>46</b>
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>10</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
2 день											
Завтрак											
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
48	Каша кукурузная жидкая	200	5,5	5,07	33,73	202	22,2	2,35	0,13	0,05	0
1	Бутерброд с маслом	40/7	7,47	13,45	17,01	2221	186,45	0,92	0,05	0,08	0,14
100	Кофейный напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	Всего завтрак	447	17,04	39,05	76,86	576	364,7	6,0	,026	0,33	6,57
Обед											
13	Салат из свежей капусты	50	0,84	3,04	5,41	52	22,4	0,30	0,02	0,02	19,47
5	Рассольник с мясом, сметаной	200	2,10	5,11	16,59	120	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53
69	Рыба запеченная с картофелем	180	28,78	7,80	22,94	277	32,51	4,21	0,21	0,35	9,37
107	Компот из кураги	200	1,0	-	25,4	105	40,0	0,4	0,04	0,07	8,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед	680	39,97	17,05	111,1	759	150,31	8,83	0,53	0,57	44,37
Полдник											
125	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,95	296	15,5	1,02	0,09	0,08	0
91/2	Напиток из вишни	200	5,80	5,0	8,0	100	240,0	0,20	0,07	0,34	1,40
	Всего полдник	280	11,46	15,51	52,59	396	255,5	1,22	0,16	0,42	1,40
Ужин											
50/2	Макароны отварные с сыром	160/10	3,94	5,8	30,26	189	11,1	2,38	0,05	0,03	8,0
97	Чай с сахаром	200	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,02	0,009	0
	Всего ужин	410	5,28	5,97	49,45	272	19,8	3,02	0,07	0,049	8,43
	Итого за день	1917	73,75	77	290	2000	790	19	0,8	1,3	60
	Рекомендуется	1800	54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3 день											
Завтрак											
368	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
44/2	Каша пшеничная молочная	200	7,76	6,6	34,87	230	15,1	4,12	0,18	0,1	0
1	Бутерброд с маслом	30/5	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
102	Какао на молоке	200	2,96	2,6	15,9	98	128,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Всего завтрак	435	15,85	17,35	93,63	596	162,4	6,05	0,33	0,33	11,33
Обед											
25	Суп куриный с клецками	200	1,74	4,88	8,48	84	43,3	0,79	0,05	0,04	18,46
81	Суфле из курицы с рисом	160	10,91	12,53	13,79	212	34,70	1,0	0,06	0,11	0,61
14	Салат из свеклы	60	2,25	5,05	13,11	107	54,7	1,75	0,02	0,06	11,44
107	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед	670	22,3	26,54	100,7	734	205,1	7,89	0,29	0,28	34,24
Полдник											
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	0,96	0,56	15,54	67	1,8	0,12	0,01	0,01	0
97	Чай с сахаром	200	5,80	5,0	8,4	102	248,0	0,20	0,04	0,25	0,60
	Всего полдник	250	6,76	5,56	23,94	169	249,8	1,32	0,05	0,26	0,60
Ужин											
35	Овощное рагу	220	2,8	6,41	14,99	128	49,5	1,15	0,07	0,08	12,44
91/2	Напиток из брусники	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин	440	4,05	6,58	33,34	207	64,1	1,76	0,09	0,09	12,47
	Итого за день	1905	49	56	252	1700	681	17	0,9	1,0	58
	Рекомендуется	1800	54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4 День											
Завтрак											
168	Каша ячневая молочная	200/5	4,73	6,85	23,78	17,6	22,2	1,35	0,16	0,03	0
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,30	10,3	46	19,0	2,30	0,03	0,1	5,0
100	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
1	Бутерброд с маслом	35/5	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего завтрак	245	11,44	10,22	69,33	260	176,1	4,58	0,29	0,029	6,3
Обед											
	Огурец консервированный	50	1,78	31,13	3,75	50	12,80	0,41	0,06	0,02	6,6
22	Суп крестьянский с мясом	200	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
75	Жаркое по-домашнему	180	11,94	8,64	20,88	209	51,2	1,86	0,24	0,14	9,24
107	Компот из кураги	200	0,12	0,1	27,0	109	12,3	0,12	0,002	0,04	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед	680	22,97	43,74	104,77	654	127,8	6,22	0,56	0,31	25,92
Полдник											
126	Сдоба «Венская»	80	10,53	6,26	33,34	230	58,0	1,02	0,09	0,13	0,04
91/2	Напиток из вишни	200	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник	280	16,61	11,68	43,41	343	310	1,23	0,18	0,44	2,77
Ужин											
30	Суп молочный с крупой	200	7,07	13,11	7,4	176	49,4	1,49	0,05	0,25	3,87
97	Чай с сахаром	200	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Хлеб пшеничный	45	1,57	0,2	9,65	48	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего ужин	445	11,6	15,91	32,95	322	180,5	2,3	0,12	0,41	5,2
	Итого за день	1750	62,62	81,55	250,46	1580	794,4	14,33	1,0	1,4	40
	Рекомендуется	1800	54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
5 день											
Завтрак											
368	Банан свежий	100	0,40	0,40	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
59	Пудинг из творога со сгущенным молоком	160/20	5,70	6,09	32,7	208	16,1	1,35	0,18	0,02	0
102	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
1	Бутерброд с маслом	40/5	7,87	13,5	19,43	233	187,9	1,02	0,06	0,08	0
	Всего завтрак	425	17,64	23,18	77,75	592	357,0	5,0	0,32	0,29	11,43
Обед											
7	Салат из горошка консервированного	50	0,85	3,65	5,02	56	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7
25	Суп овощной с мясом, сметаной	200	5,49	5,27	16,57	134	38,0	2,02	0,22	0,07	5,81
87	Голубцы ленивые	140	12,44	9,24	1,47	183	35,0	1,2	0,08	0,13	0,12
105	Соус сметанный	20	0,42	1,49	1,76	22	8,1	0,06	0,01	0,01	0,01
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
107	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	25,4	105	40	0,4	0,04	0,07	8,0
	Всего обед	660	29,7	24,82	110,3	828	184,9	7,79	0,67	0,45	41,62
Полдник											
119	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68	2,0	0,12	0,01	0,01	0
	Всего полдник	220	6,72	5,98	26,29	181	254	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
133	Картофель отварной	140	22,24	16,29	22,96	327	142,9	0,87	0,09	0,33	0,28
6	Сельдь слабо-соленая с луком	60	10,2	8,9	15,3	140	113,1	0,28	0,02	0,44	0,29
97	Чай с сахаром	200	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин	440	23,97	16,51	44,55	422	152,7	1,61	0,12	0,35	0,71
	Итого за день	1845	78	70	259	2000	948	14	1,2	1,4	56
	Рекомендуется	1800	54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50,0

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6 день											
Завтрак											
118	Сок яблочный	100	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
50	Макаронны отварные со сливочным маслом	160/5	5,5	5,07	33,73	202	22,2	2,35	0,13	0,05	0
97	Чай с сахаром	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
	Всего завтрак	410	12,69	15,69	81,84	522	179,65	5,7	0,27	0,26	6,3
Обед											
	Томат консервированный	50	0,75	0,05	6,96	31	15,6	0,41	0,03	0,04	2,88
21	Щи с мясом, сметаной	200	2,34	2,82	16,63	101	25,8	1,17	0,13	0,08	12
76	Гуляш мясной	80	7,49	6,03	11,78	131	38,23	0,88	0,05	0,09	10,03
39	Гречка рассыпчатая	140	5,68	4,36	27,25	171	5,0	1,14	0,06	0,03	0
107	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,40
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед	720	23,15	14,28	126,38	729	143,1	7,59	0,42	0,29	25,31
Полдник											
109	Кисель	200	6,00	2,0	8,0	74	240,0	0,20	0,07	0,32	1,60
	Пряник	40	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
	Всего полдник	240	7,5	4,36	22,98	157	244,0	0,40	0,09	0,34	1,60
Ужин											
58	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/20	7,93	4,55	2,20	81	24,4	0,56	0,06	0,06	1,80
91/2	Напиток из брусники	200	0,13	0,06	11,37	46	12,5	0,48	0	0	0,26
	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин	420	9,25	4,76	20,82	162	40,4	1,34	0,08	0,069	2,06
	Итого за день	1890	52	39	252	1571	607	14	0,8	0,9	35
	Рекомендуется	1800	54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7 день											
Завтрак											
368	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
44	Каша пшеничная молочная	200	10,62	12,8	43,96	333	195,6	3,22	0,22	0,23	1,82
100	Кофейный напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
1	Бутерброд с маслом	40/7	7,87	13,5	19,43	233	187,9	1,02	0,06	0,08	0
	Всего завтрак	447	23,66	29,99	100,21	768	528,5	5,27	0,37	0,53	13,25
Обед											
10	Салат из свежих огурцов	50	0,82	3,13	5,14	52	12,8	0,44	0,04	0,03	7,2
23	Суп гороховый с мясом	200	3,9	0,41	20,54	101	24,15	0,1	0,01	0,08	3,97
65	Суфле из рыбы с рисом	160	21,47	19,69	35,69	406	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
107	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	20,2	84	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Всего обед	660	33,6	24,22	117,28	822	117,7	8,1	0,48	0,3	16,18
Полдник											
120	Сметанный калач	80	5,82	10,01	43,13	286	15,8	1,04	0,09	0,04	0
91	Напиток из свежих яблок	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник	280	11,9	15,43	53,2	399	267,8	1,25	0,17	0,35	2,73
Ужин											
29	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,62	16,69	4,9	207	17,57	1,90	0,06	0,38	0,18
97	Чай с сахаром	200	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин	440	14,16	19,49	30,45	352	148,6	2,71	0,13	0,54	1,51
	Итого за день	1927	83	89	301	2300	1000	17	10	1,7	34
	Рекомендуется	1800	54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50



	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
8 день											
Завтрак											
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
45	Каша рисовая молочная	200	5,48	5,25	46,86	235	46,5	1,02	0,1	0,03	0
102	Какао на молоке	200	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
1	Бутерброд с маслом	30/7	3,23	7,6	19,43	161	11,6	0,82	0,061	0,022	0
	Всего завтрак	237	12,07	15,85	91,99	538	200,6	4,45	0,23	0,22	11,33
Обед											
	Огурец консервированный	50	0,54	2,82	3,55	41	10,8	0,40	0,01	0,01	3,31
4	Суп «Паутинка» с курицей	200	8,59	8,40	14,33	167	45,3	1,26	0,1	0,14	9,11
32/2	Бигус с курицей	180	15,02	9,71	16,54	214	21,9	4,72	0,21	1,53	6,96
107	Компот из кураги	200	0,09	0,04	26,14	105	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед	680	30,69	21,97	96,56	705	115,4	9,28	0,47	1,73	21,21
Полдник											
2	Бутерброд с повидлом	30/20	0,64	0,56	16,22	68	2,0	0,12	0,01	0,01	0
119	Молоко кипяченое	200	5,80	5,0	8,4	102	248	0,20	0,04	0,25	0,60
	Всего полдник	250	6,44	5,56	24,62	170	250	0,32	0,05	0,26	0,60
Ужин											
54	Омлет натуральный	140	3,09	4,85	14,14	112	83,1	1,21	0,04	0,05	25,7
	Горошек консервированный	50	8,8	19,2	0,32	208	28	1,44	0,16	0,12	0
97	Чай с сахаром	200	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего ужин	410	13,61	24,27	36,05	416	120,9	3,39	0,23	0,185	26,13
	Итого за день	1677	62	67	249	1800	687	17	0,9	2,0	59
	Рекомендуется	1800	54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
9 день											
Завтрак											
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
47	Каша манная молочная	200	0,27	4,86	34,31	192	6,1	0,43	0,03	0,03	0
1	Бутерброд с маслом	40/7	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
100	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
	Всего завтрак	247	8,56	15,68	93,12	561	152,5	2,08	0,18	0,26	11,3
Обед											
13	Салат из свежей капусты	50	0,93	3,67	8,12	69	25	0,84	0,02	0,03	4,63
68	Котлета мясная	70	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
19	Борщ с фасолью, сметаной	200	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
82	Пюре картофельное	140	1,97	3,88	7,76	74	39,5	0,94	0,08	0,09	5,53
107	Компот из сухофруктов	200	0,6	20,0	30,4	125	20,0	0,6	0,02	0,02	8,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед	710	33,26	47,72	104,66	804	173,2	7,75	0,43	0,39	27,52
Полдник											
124	Ватрушка с творогом	80	0,96	0,56	15,54	67	1,8	0,12	0,01	0,01	0
119	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник	280	7,04	5,98	25,61	180	253,8	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
32	Капуста тушенная	200	13,07	4,37	2,57	102	40,1	0,99	0,08	0,15	0,17
98	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин	440	14,39	4,54	21,15	182	57,8	1,64	0,1	0,15	3,31
	Итого за день	1777	63	73	245	1727	637	12	0,8	1,0	45
	Рекомендуется	1800	54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50,0

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
10 день											
Завтрак											
368	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
46	Каша «Геркулес» молочная	200	10,65	12,10	43,86	327	185,1	3,72	0,21	0,25	1,82
1	Бутерброд с маслом	40/7	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
102	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	Всего завтрак	247	18,35	23,24	91,84	653	353,8	7,37	0,36	0,48	8,25
Обед											
16/2	Салат из моркови с консервированной кукурузой	60	0,97	3,0	4,02	48	25,52	0,34	0,012	0,012	15,36
24	Суп- лапша с курицей	200	1,81	4,9	12,74	102,5	44,3	1,19	0,04	0,04	10,28
80/3	Тефтели куриные	140	18,81	6,19	0,88	134	30,5	1,89	0,05	0,17	0,16
107	Компот из кураги	200	1,0	-	20,2	84	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед	650	32,1	19,89	94,27	687	177,4	9,97	0,40	0,402	47,96
Полдник											
	Вафли	20	6,2	3,77	41,84	225	17,6	1,1	0,11	0,06	0
91/2	Напиток из вишни	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник	220	12,28	9,19	51,91	338	269,6	1,31	0,19	0,37	2,73
Ужин											
68	Рыба запеченная в омлете	200	22,71	16,14	36,49	382	194,8	1,45	0,09	0,34	0,28
97	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин	440	23,96	16,31	54,84	461	209,4	2,06	0,11	0,34	0,31
	Итого за день	1657	86	68	292	2100	1000	20	1,0	1,5	59
	Рекомендуется	1800	54	60	261	1800	900	10	0,9	1,0	50

*Утверждаю:*  
*Заведующая МК ДОУ*  
*д/с №242 \_\_\_\_\_ В.А.Голикова*  
*« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.*

*Перспективное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет  
с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ*