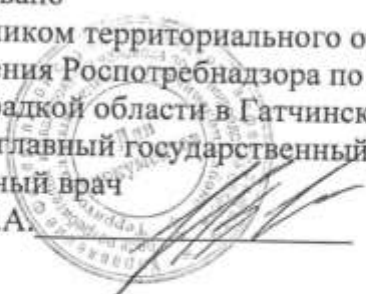


Согласовано
Начальником территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Ленинградской области в Гатчинском
районе, главный государственный
санитарный врач
Васев Н.А.



Утверждено
Председателем Комитета
образования Гатчинского района



С.В.Попков

Примерное 10-е меню
Для дошкольных образовательных учреждений
Вариант 2

Гатчина

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная жидкая	200	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11,28	11,67	70,17	432,00	5,73
ОБЕД						
Кукуруза консервированная	35	1,00	0,00	5,00	26,00	2,20
Борщ из свежей капусты	250	4,91	4,76	15,74	102,5	10,29
Суфле печёночно-мясное	100	15,57	12,43	3,29	187,00	0,01
Каша гречневая рассыпчатая	120	8,86	5,98	39,91	248	0
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	0,00
Компот из лимона	180	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		34,20	24,81	115,66	802,72	25,40
ПОЛДНИК						
Кефир 3,2%	200	3,20	4,80	6,15	84,00	7,00
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		3,90	5,60	24,75	169,00	7,00

УЖИН						
Запеканка творожная	140	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Фрукты свежие (яблоко)	90	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Хлеб пшеничный	20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО ЗА УЖИН:		22,91	16,30	104,81	656,00	14,29
ВСЕГО В ДЕНЬ:		72,29	58,38	315,39	2 059,72	52,42

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	200	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр голландский порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
Хлеб пшеничный	35	11,12	16,04	45,02	369,60	1,94
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		22,24	32,08	90,04	739,20	3,88
ОБЕД						
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29
Тефтели мясные с рисом	100	8,86	5,98	39,91	248,00	0,00
Свекла тушёная	200	2,65	6,12	20,50	147,60	1,95
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	0,00
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15

Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		16,89	18,64	121,89	723,17	12,39
ПОЛДНИК						
Компот из сухофруктов	200	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Кондитерские изд. без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1,16	0,82	46,36	198,00	0,40
УЖИН						
Горошек зелёный отварной	45	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36
Омлет натуральный	90	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	25	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Пирожок с яблоком	115	5,76	2,48	47,88	236,00	0,34
ИТОГО ЗА УЖИН:		18,37	18,61	90,70	603,05	7,74
ВСЕГО В ДЕНЬ:		58,66	70,15	348,99	2 263,42	24,41

3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	168,00	0,70
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11,34	11,29	65,90	412,00	5,73

ОБЕД						
Огурец солёный	30	0,24	0,03	1,00	6,00	4,70
Суп картофельный с рисом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81
Курица тушёная в соусе с овощами	250	11,94	8,64	20,88	209,00	9,24
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		21,43	14,56	82,66	549,45	20,15
ПОЛДНИК						
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72
Фрукты свежие (яблоко)	50	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1,66	0,66	44,88	192,60	11,72
УЖИН						
Запеканка творожная	140	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Фрукты свежие (яблоко)	90	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Хлеб пшеничный	20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО ЗА УЖИН:		22,91	16,30	104,81	656,00	14,29
ВСЕГО В ДЕНЬ:		57,34	42,81	298,25	1 810,05	51,89

4 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная	200	4,40	4,06	26,99	162,00	0,70
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		11,97	11,23	68,03	422,00	5,99
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец)	50	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Суп картофельный с рыбой	250	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11
Котлета мясная запечёная	90	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14
Макароны отварные	150	7,57	4,63	36,31	217	0
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	0,00
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		33,71	30,15	108,71	801,47	24,77
ПОЛДНИК						
Молоко кипячёное	200	6,08	5,4	10,07	113	2,73
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		6,78	6,20	28,67	198,00	2,73
УЖИН						
Огурец солёный	30	0,24	0,03	1,00	6,00	4,70
Сосиска	49	5,70	11,96	0,65	130,00	0,00

Рагу овощное	220	2,71	16,14	36,51	281,00	0,30
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,89
ИТОГО ЗА УЖИН:		12,63	28,50	73,51	578,00	11,75
ВСЕГО В ДЕНЬ:		65,09	76,08	278,92	1 999,47	45,24

5 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша "Геркулес" молочная	200	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Сыр голландский порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		16,05	25,71	75,58	531,60	6,50
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0	0	2	11	13,8
Суп овощной на курином бульоне	250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29
Шницель рыбный	100	8,75	4,32	6,21	102	0,26
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4

Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		17,31	14,63	81,59	536,05	43,09
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие (яблоко)	250	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
УЖИН						
Биточки мясные	90	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Капуста тушеная	200	3,75	6,66	17,25	144,00	29,97
ИТОГО ЗА УЖИН:		21,65	22,51	66,85	512,00	34,00
ВСЕГО В ДЕНЬ:		56,51	63,35	245,02	1 674,65	93,59

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная жидкая	200	2,17	3,89	22,51	134,00	0,70
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8,92	10,28	62,09	378,00	5,73
ОБЕД						
Щи из квашеной капусты со сметаной	250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29
Огурец солёный	50	0,24	0,03	1	6	4,7

Бефстроганов из отварного мяса	90	19	7,2	2,7	171,8	0,1
Макаронны отварные	150	7,57	4,63	36,31	217	0
Компот из лимона	180	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		32,30	17,35	99,18	704,85	27,99
ПОЛДНИК						
Кефир 3,2%	200	3,20	4,80	6,15	84,00	7,00
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		3,90	5,60	24,75	169,00	7,00
УЖИН						
Запеканка творожная	140	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Фрукты свежие (яблоко)	90	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Хлеб пшеничный	20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО ЗА УЖИН:		22,91	16,30	104,81	656,00	14,29
ВСЕГО В ДЕНЬ:		68,03	49,53	290,83	1 907,85	55,01

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86

Сыр голландский порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		19,41	21,57	79,43	590,60	6,82
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец)	50	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81
Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	21,95	265,00	0,03
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		36,55	13,35	92,24	639,65	19,79
ПОЛДНИК						
Компот из сухофруктов	200	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358,00	0,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		7,74	12,54	81,68	471,00	0,46
УЖИН						
Каша гречневая молочная жидкая	250	5,75	5,12	18,38	145,20	0,91
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО ЗА УЖИН:		9,67	5,49	53,52	305,20	4,80
ВСЕГО В ДЕНЬ:		73,37	52,95	306,87	2 006,45	31,87

8 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	168,00	0,70

Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11,34	11,29	65,90	412,00	5,73
ОБЕД						
Горошек зелёный отварной	25	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36
Свекольник со сметаной	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Шницель рыбный	100	8,75	4,32	6,21	102	0,26
Пюре картофельное с морковью	180	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90
Компот из лимона	180	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		19,24	14,73	98,41	608,40	40,67
ПОЛДНИК						
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,0,16	23,88	97,60	1,72
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		0,86	0,8	42,48	182,6	1,72
УЖИН						
Запеканка творожная	140	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Фрукты свежие (яблоко)	90	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Хлеб пшеничный	15	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО ЗА УЖИН:		22,91	16,30	104,81	656,00	14,29
ВСЕГО В ДЕНЬ:		54,35	43,12	311,60	1 859,00	62,41

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр голландский порц.	15	12,10	12,45	71,63	448,00	5,99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		24,20	24,90	143,26	896,00	11,98
ОБЕД						
Капуста квашеная	50	0,24	0,03	0,48	4,00	1,50
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Суфле из отварной птицы	100	12,48	12,59	2,45	173,00	0,03
Рис припущенный с овощами	150	2,43	8,55	22,90	181,00	1,75
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	0,00
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		21,41	25,65	84,58	660,97	13,25
ПОЛДНИК						
Компот из сухофруктов	200	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1,16	0,82	46,36	198,00	0,40
УЖИН						
Горошек зелёный отварной	45	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36

Омлет натуральный	90	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,89
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Фрукты свежие (яблоко)	115	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		14,17	16,63	64,03	463,05	20,26
ВСЕГО В ДЕНЬ:		60,94	68,00	338,23	2 218,02	45,89

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша "Геркулес" молочная	200	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12,35	20,99	75,58	474,00	6,43
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0	0	2	11	13,8
Солянка домашняя	250	10,55	18,25	9,60	238,50	44,70
Голубцы ленивые	200	17,65	11,30	25,33	273,75	25,04
Компот из лимона	180	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		31,95	30,15	87,62	748,55	96,44
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие (яблоко)	250	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
УЖИН						
Огурец солёный	30	0,24	0,03	1	6	4,7
Суфле рыбное	120	8,75	4,32	6,21	102	0,26
Картофель тушёный в соусе	180	4,2	12,4	31	253,3	14,54
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО ЗА УЖИН:		17,11	17,12	73,35	521,30	23,39
ВСЕГО В ДЕНЬ:		62,91	68,76	257,55	1 838,85	136,26

