



"Вересаевская

М.В.Двраменко

2020г.

**Примерное-перспективное  
10-ти дневное меню  
Для питания детей в СП МБОУ "Вересаевская средняя школа" - детский сад "Львёнок"  
(осенне-зимний период)  
(возрастная категория 3-7 лет)**

| Прием пищи             | Наименование блюда                       | День 1                   |               |              |               |                |              |              |            |  |  |
|------------------------|--|--------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|------------|--|--|
|                        |  | Выход                    | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Вит.С        | № рел.       |            |  |  |
| Завтрак                | Каша рассыпчатая с фруктами              | 200,00                   | 7,43          | 11,92        | 57,47         | 367,00         | 1,71         | 181          |            |  |  |
|                        | Чай с лимоном                            | 200,00                   | 0,12          | 0,02         | 10,20         | 41,00          | 2,83         | 412          |            |  |  |
|                        | Бутерброд с маслом                       | 45,00                    | 2,45          | 7,55         | 14,62         | 136,00         | 0,00         | 1            |            |  |  |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>445,00</b>            | <b>10,00</b>  | <b>19,49</b> | <b>67,67</b>  | <b>544,00</b>  | <b>4,54</b>  |              |            |  |  |
|                        | <b>2 завтрак</b>                         | <b>Фрукты свежие</b>     | <b>100,00</b> | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>   | <b>9,80</b>    | <b>44,00</b> | <b>10,00</b> | <b>386</b> |  |  |
| Обед                   | Суп рыбный (рыбные консервы)             | 250,00                   | 8,59          | 8,40         | 14,33         | 167,25         | 9,11         | 95           |            |  |  |
|                        | Жаркое по-домашнему                      | 180,00                   | 20,29         | 11,47        | 21,95         | 265,00         | 8,97         | 292          |            |  |  |
|                        | Салат из капусты с морковью              | 60,00                    | 0,82          | 2,90         | 5,30          | 51,40          | 19,00        | 21           |            |  |  |
|                        | Компот из свежих/свежемороженных фруктов | 180,00                   | 0,15          | 0,15         | 22,78         | 95,00          | 1,65         | 390          |            |  |  |
|                        | Хлеб ржаной                              | 30,00                    | 1,80          | 0,30         | 13,00         | 60,80          | 0,00         | 1            |            |  |  |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 30,00                    | 2,40          | 0,50         | 14,70         | 73,50          | 0,00         | 1            |            |  |  |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>730,00</b>            | <b>34,05</b>  | <b>23,72</b> | <b>92,06</b>  | <b>712,95</b>  | <b>38,73</b> |              |            |  |  |
|                        | Полдник                                  | Молочная каша "Геркулес" | 200,00        | 3,79         | 5,48          | 19,03          | 141,00       | 0,00         | 199        |  |  |
|                        |  | Сок фруктовый            | 150,00        | 0,90         | 0,36          | 18,18          | 123,00       | 3,60         | 418        |  |  |
|                        |  | Кондитерские изделия     | 50,00         | 7,30         | 9,50          | 29,25          | 257,00       | 0,00         | 0          |  |  |
| <b>Итого</b>           |  | <b>400,00</b>            | <b>11,99</b>  | <b>15,34</b> | <b>66,46</b>  | <b>521,00</b>  | <b>3,60</b>  |              |            |  |  |
| <b>Итого за 1 день</b> |  | <b>1675,00</b>           | <b>56,44</b>  | <b>58,95</b> | <b>235,99</b> | <b>1821,95</b> | <b>56,87</b> |              |            |  |  |