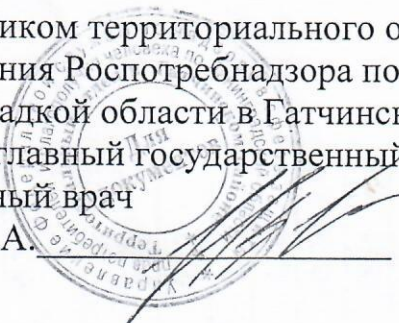


Согласовано  
Начальником территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Ленинградской области в Гатчинском  
районе, главный государственный  
санитарный врач  
Васев Н.А.



Утверждено  
Председателем Комитета  
образования Гатчинского района



С.В.Попков

Примерное 10-е меню  
Для дошкольных образовательных учреждений  
Вариант 2

# 1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая молочная	180/200	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70
Кофейный напиток	180/200	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
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		11,28	11,67	70,17	432,00	5,73
<b>ОБЕД</b>						
Кукуруза консервированная	35	1,00	0,00	5,00	26,00	2,20
Борщ из свежей капусты	200/250	4,91	4,76	15,74	102,5	10,29
Суфле печёчно-мясное	90/100	15,57	12,43	3,29	187,00	0,01
Каша гречневая рассыпчатая	100/120	8,86	5,98	39,91	248	0
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	0,00
Компот из лимона	150/180	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9
Хлеб ржаной	40/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		34,20	24,81	115,66	802,72	25,40
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир 3,2%	150/200	3,20	4,80	6,15	84,00	7,00
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		3,90	5,60	24,75	169,00	7,00
<b>УЖИН</b>						
Запеканка творожная	110/140	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30
Повидло	15/20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Фрукты свежие (яблоко)	95/90	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Хлеб пшеничный	15/20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		22,91	16,30	104,81	656,00	14,29
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		72,29	58,38	315,39	2 059,72	52,42

## 2 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	180/200	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70
Кофейный напиток	180/200	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.	10/15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
Хлеб пшеничный	30/35	11,12	16,04	45,02	369,60	1,94
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		22,24	32,08	90,04	739,20	3,88
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты со сметаной	200/250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29
Тефтели мясные с рисом	90/100	8,86	5,98	39,91	248,00	0,00
Свекла тушёная	180/200	2,65	6,12	20,50	147,60	1,95
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	0,00
Кисель	150/180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15
Хлеб ржаной	40/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		16,89	18,64	121,89	723,17	12,39
<b>ПОЛДНИК</b>						
Компот из сухофруктов	180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Кондитерские изд. без крема	20/50	0,7	0,8	18,6	85	0
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		1,16	0,82	46,36	198,00	0,40
<b>УЖИН</b>						
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	180/200	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	100/115	5,76	2,48	47,88	236	0,34
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		18,37	18,61	90,70	603,05	7,74
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>58,66</b>	<b>70,15</b>	<b>348,99</b>	<b>2 263,42</b>	<b>24,41</b>

### 3 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценн ость (ккал)	Витамины
						С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная	180/200	4,59	4,90	26,32	168,00	0,70
Кофейный напиток	180/200	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	30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		11,34	11,29	65,90	412,00	5,73
<b>ОБЕД</b>						
Огурец солёный	30	0,24	0,03	1,00	6,00	4,70
Суп картофельный с рисом	200/250	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	150/180	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	40/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		21,43	14,56	82,66	549,45	20,15
<b>ПОЛДНИК</b>						
Компот из свежих фруктов	180/200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72
Фрукты свежие (банан)	50	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		1,66	0,66	44,88	192,60	11,72
<b>УЖИН</b>						
Запеканка творожная	110/140	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30
Повидло	15/20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Фрукты свежие (яблоко)	95/90	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Хлеб пшеничный	15/20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		22,91	16,30	104,81	656,00	14,29
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>57,34</b>	<b>42,81</b>	<b>298,25</b>	<b>1 810,05</b>	<b>51,89</b>

## 4 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная	180/200	4,40	4,06	26,99	162,00	0,70
Какао-напиток на молоке	180/200	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		11,97	11,23	68,03	422,00	5,99
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие порционно(огурец)	25/50	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Суп картофельный с рыбой	200/250	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11
Котлета мясная запечёная	80/90	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14
Макароны отварные	120/150	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	150/180	0,16	0,016	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	40/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		33,71	30,15	108,71	801,47	24,77
<b>ПОЛДНИК</b>						
Молоко кипячёное	150/200	6,08	5,4	10,07	113	2,73
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		6,78	6,20	28,67	198,00	2,73
<b>УЖИН</b>						
Огурец солёный	20/30	0,24	0,03	1,00	6,00	4,70
Сосиска (сад)	49	5,70	11,96	0,65	130,00	0,00
Рагу овощное	200/220	2,71	16,14	36,51	281,00	0,30
Хлеб пшеничный	25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,89
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		12,63	28,50	73,51	578,00	11,75
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>65,09</b>	<b>76,08</b>	<b>278,92</b>	<b>1 999,47</b>	<b>45,24</b>

## 5 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценн ость (ккал)	Витамины
						С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Геркулес" молочная	180/200	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40
Кофейный напиток	180/200	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.	10/15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		16,05	25,71	75,58	531,60	6,50
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0	0	2	11	13,8
Суп овощной на курином бульоне	200/250	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 свежих фруктов	150/180	0,16	0,016	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	40/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		17,01	14,61	77,71	520,65	44,41
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	200/250	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
<b>УЖИН</b>						
Биточки мясные	90	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14
Чай	180/200	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	180/200	3,75	6,66	17,25	144,00	29,97
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		21,65	22,51	66,85	512,00	34,00
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>56,21</b>	<b>63,33</b>	<b>241,14</b>	<b>1 659,25</b>	<b>94,91</b>

## 6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценн ость (ккал)	Витамины
						С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная	180/200	2,17	3,89	22,51	134,00	0,70
Кофейный напиток	180/200	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
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		8,92	10,28	62,09	378,00	5,73
<b>ОБЕД</b>						
Огурец солёный	30/50	0,24	0,03	1,00	6,00	4,70
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29
Бефстроганов из отварного мяса	70/90	19	7,2	2,7	171,8	0,1
Макароньы отварные	120/150	7,57	4,63	36,31	217	0
Компот из лимона	150/180	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9
Хлеб ржаной	40/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		32,30	17,35	99,18	704,85	27,99
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир 3,2%	150/200	3,20	4,80	6,15	84,00	7,00
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		3,90	5,60	24,75	169,00	7,00
<b>УЖИН</b>						
Запеканка творожная	110/140	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30
Повидло	15/20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Фрукты свежие (яблоко)	95/90	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Хлеб пшеничный	15/20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		22,91	16,30	104,81	656,00	14,29
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		68,03	49,53	290,83	1 907,85	55,01

## 7 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" сборная молочная жидкая	180/200	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46
Какао-напиток на молоке	180/200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Сыр голландский порц.	10/15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		19,41	21,57	79,43	590,60	6,82
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие порционно(огурец)	25/50	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Суп картофельный с бобовыми	200/250	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	150/180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15
Хлеб ржаной	40/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		36,55	13,35	92,24	639,65	19,79
<b>ПОЛДНИК</b>						
Компот из сухофруктов	180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358,00	0,06
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		7,74	12,54	81,68	471,00	0,46
<b>УЖИН</b>						
Каша гречневая молочная жидкая	220/250	5,75	5,12	18,38	145,20	0,91
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		9,67	5,49	53,52	305,20	4,80
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>73,37</b>	<b>52,95</b>	<b>306,87</b>	<b>2 006,45</b>	<b>31,87</b>



## 8 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценн ость (ккал)	Витамины
						С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	180/200	4,59	4,90	26,32	168,00	0,70
Кофейный напиток	180/200	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
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		11,34	11,29	65,90	412,00	5,73
<b>ОБЕД</b>						
Горошек зелёный отварной	25	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36
Свекольник со сметаной	200/250	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	150/180	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90
Компот из лимона	150/180	0,45	0,0,1	33,99	138,6	12,9
Хлеб ржаной	40/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		19,24	14,73	98,41	608,40	40,67
<b>ПОЛДНИК</b>						
Компот из свежих фруктов	180/200	0,16	0,0,16	23,88	97,60	1,72
Кондитерские изд.без крема	20/50	0,7	0,8	18,6	85	0
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		0,86	0,8	42,48	182,6	1,72
<b>УЖИН</b>						
Запеканка творожная	110/140	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30
Повидло	15/20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Фрукты свежие (яблоко)	95/90	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Хлеб пшеничный	15	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		22,91	16,30	104,81	656,00	14,29
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>54,35</b>	<b>43,12</b>	<b>311,60</b>	<b>1 859,00</b>	<b>62,41</b>

## 9 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины
						С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	180/200	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70
Какао-напиток на молоке	180/200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Хлеб пшеничный	30/40	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.	10/15	12,10	12,45	71,63	448,00	5,99
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		24,20	24,90	143,26	896,00	11,98
<b>ОБЕД</b>						
Капуста квашеная	50	0,24	0,03	0,48	4,00	1,50
Суп картофельный с макаронными изделиями	200/250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Суфле из отварной птицы	90/100	12,48	12,59	2,45	173,00	0,03
Рис припущенный с овощами	130/150	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	150/180	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	40/50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		21,41	25,81	84,58	660,97	13,25
<b>ПОЛДНИК</b>						
Компот из сухофруктов	180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Кондитерские изд. без крема	20/50	0,7	0,8	18,6	85	0
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		1,16	0,82	46,36	198,00	0,40
<b>УЖИН</b>						
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	180/200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,89
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Фрукты свежие (яблоко)	85/115	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		14,17	16,63	64,03	463,05	20,26
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:</b>		60,94	68,16	338,23	2 218,02	45,89

## 10 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Геркулес" молочная	180/200	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40
Кофейный напиток	180/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		12,35	20,99	75,58	474,00	6,43
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0	0	2	11	13,8
Солянка домашняя	200/250	10,55	18,25	9,60	238,50	44,70
Голубцы ленивые	180/200	17,65	11,30	25,33	273,75	25,04
Компот из лимона	150/180	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9
Хлеб ржаной	40/50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		31,95	30,15	87,62	748,55	96,44
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	200/250	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
<b>УЖИН</b>						
Огурец солёный	25/30	0,24	0,03	1,00	6,00	4,70
Суфле рыбное	100/120	8,75	4,32	6,21	102	0,26
Картофель тушёный в соусе	150/180	4,2	12,4	31	253,3	14,54
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		17,11	17,12	73,35	521,30	23,39
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>62,91</b>	<b>68,76</b>	<b>257,55</b>	<b>1 838,85</b>	<b>136,26</b>

Прошито и пронумеровано

11/02/2011

11/02/2011

Заведующий МБДОУ «Деревский сад №2 г. Комбинированного вида»  
Стрелков И.В.

