

Перспективное меню на зимне-весенний период
для группы продленного дня 6-10 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день					
Завтрак					
Каша гречневая	150	7,81	5,36	35,67	164
Колбасные изделия	75	5,9	12,3	14,1	176
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,2	96
Хлеб ржаной	20	1,4	0,1	9,5	44
Итого:		16,51	18,76	79,47	480
Обед					
Салат "Витаминный"	50	0,6	2,6	5,45	47
Суп картофельный с горохом	200	5,75	4,5	20,25	145
Плов	50/120	9,8	12,6	24,6	251
Компот из изюма	200	0,2	0	13,3	52
Хлеб ржаной	40	3,6	0,3	16	75
Хлеб пшеничный	20	3,1	1,1	21	91
Итого:		23,05	21,1	100,6	661
Полдник					
Запеканка творожная "День-ночь"	100/15	19,5	14,7	24,0	235
Нектар	200	0,6	0	20,3	100
Итого:		20,1	14,7	44,3	335
Всего		59,66	54,56	224,37	1476
2 день					
Завтрак					
Каша вязкая "Артековская"	150	6,3	3,6	28,8	176
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	40	4,1	5,2	9,9	99
Фрукты	200	0,9	2,1	22,6	120
Какао с молоком	200	3,4	2,82	23,2	129
Итого:		14,7	13,7	84,5	524
Обед					
Салат "Нежность"	50	1,55	5,95	3,55	77
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2	5,75	11,75	108
Наггетсы "Рыбка золотая"	80	17,52	5,28	5,52	140
Пюре картофельное	150	2,88	4,59	19,79	135
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	7,5	28
Хлеб пшеничный	20	2,8	1,3	13,0	45
Гематоген	30	1,8	0,9	29,4	89
Хлеб ржаной	20	1,8	0,2	8	38
Итого		30	24	99	660

Полдник					
Пельмени отварные	160/10	9,8	15,4	23,9	259
Напиток "Фантастик"	200	0,2	0,1	17,04	70
Итого		10,0	15,5	40,9	329
Всего		55,12	53,22	223,98	1513
3 день					
Завтрак					
Макароны с сыром	100/10	3,6	6,9	32,1	219
Нагетсы "Куручка"	70	7,9	10,1	0,25	161
Кисель	200	0,1	2,2	28,4	120
Хлеб ржаной	20	0,9	0,1	17,5	38
Итого		13	19	78	538
Обед					
Огурец консервированный	50	1,4	0	0,65	8
Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/30	6,7	2,65	19,6	116
Котлеты "Классные"	70	8,9	13,8	9,4	204
Каша гречневая	150	7,81	5,36	35,7	164
Кофейный напиток	200	1,4	1,7	17,3	126
Хлеб ржаной	40	3,6	0,3	16	75,0
Итого		29,8	23,8	98,7	693
Полдник					
Омлет с маслом сливочным	105/5	10,5	14,8	1,8	200
Хлеб пшеничный	30	4,6	1,7	43,0	76
Компот из изюма	200	0,2	0	13,3	52
Итого		15,3	16,5	58,1	328
Всего		57,6	59,6	235,0	1559
4 день					
Завтрак					
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	22,4	135
Оладушки "Рыбная фантазия"	50	6,9	6,3	0,4	86
Хлеб ржаной	30	2,7	0,2	12	56,0
Хлеб пшеничный	30	4,6	1,7	43,0	76
Нектар	200	0,6	0	20,3	100
Итого		16,9	12,3	98,1	453
Обед					
Салат "Веселые ребята"	50	1,7	3,95	2,84	57
Рассольник "Ленинградский"	200/5	1,74	4,18	12,34	94
Колбаски запеченные	100	10,6	16,9	9,6	187
Пюре картофельное	150	2,1	8,6	8,6	220

Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	15,2	59
Хлеб пшеничный	20	3	1,1	21	51
Хлеб ржаной	40	3,6	0,3	16	75
Итого		23	35	86	743
Полдник					
Оладьи с повидлом	100/10	7	10,3	37	183
Напиток кисломолочный	200	6,2	3,1	14,0	96
Итого		13,2	13,4	51,0	279
Всего		53,1	60,7	234,7	1475
5 день					
Завтрак					
Картофель "Золотые дольки"	200	5,2	14,3	42,5	298
Шашлычок	50/7	14,1	3,76	1,15	99
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб ржаной	20	1,8	0,2	8	38
Итого		21,3	18,5	73,5	523
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,3	6,1	9,5	112
Макароны отварные	150	4,9	4,35	28,7	180
Свинина по-домашнему	100	10,2	21,3	0,48	291
Напиток "Фантастик"	200	0,2	0,1	17,04	70
Хлеб ржаной	40	3,6	0,3	16	75
Итого		21,2	32,2	71,7	728
Полдник					
Булочка	100	6,7	4,3	43	218
Йогурт	240	5,8	4,3	12	89
Итого		12,5	8,6	55,0	307,0
Всего		55,0	59,2	200,2	1558,0
6 день					
Завтрак					
Каша "Дружба"	200	7,12	7,4	27,8	245
Сырок	40	4,2	6,4	18,7	147
Какао с молоком	200	3,4	2,82	23,2	129
Итого		14,7	16,6	69,7	521,0
Обед					
Салат "Цыпленок"	50	5,6	5,2	4,6	80
Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/30	5,7	2,65	19,6	116
Колбасные изделия	100	10,7	10,4	3,6	158
Антошкина картошка	150	4,1	12,6	31,5	272
Нектар	200	0,6	0	20,3	100

Хлеб ржаной	20	1,4	0,1	9,5	44,0
Итого		28	31	89	770
Полдник					
Пицца "Школьная"	100	6,3	12,5	31,3	179
Фрукты	150	0,6	0,9	23	54
Кофейный напиток	200	1,4	1	20,2	96
Итого		8,3	14,4	74,5	329,0
Всего		51,1	62,0	233,3	1620,0
7 день					
Завтрак					
Макароны отварные	150	4,9	4,35	28,7	180
Колбаски запеченные	50	4,7	9,82	4,8	79
Фрукты	200	0,9	2,1	24	98
Хлеб ржаной	30	2,7	0,2	12	56
Кисель	200	0,2	0	36	134
Итого		13,4	16,5	105,5	547,0
Обед					
Салат из свеклы сыром и чесноком	50	2,7	7,2	2,9	87,0
Суп картофельный с горохом	200	5,75	4,5	20,25	145
Каша вязкая перловая	150	4,5	4,5	21,9	134
Мясо тушеное "Вкусное"	100/50	8,7	7,8	1	256
Напиток "Лимончик"	200	0,14	0,02	18,6	75
Хлеб ржаной	30	2,7	0,2	12	56
Итого		24,5	24,2	76,7	753
Полдник					
Сырники со сметаной	100/15	14,3	10,7	16,5	265
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	7,5	28
Итого		14,4	10,7	24,0	293,0
Всего		52,3	51,4	206,2	1593,0
8 день					
Завтрак					
Салат "Здоровье"	50	1,7	3,95	2,84	57
Плов	50/120	9,8	12,6	24,6	251
Нектар	200	0,6	0	20,3	100
Хлеб ржаной	20	1,4	0,1	16	46
Зефир	50	0,2	0,3	83,5	91
Итого		13,7	17,0	147,2	545
Обед					
Салат "Светофорчик"	50	1,5	4,6	3,2	63
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,3	5,9	9,5	112
Пюре картофельное	150	2,1	6,8	8,6	220
Какао	200	3,37	2,82	23,23	129

Рыба в сыре жареная	75	12,4	7,9	0,17	171
Хлеб ржаной	20	1,8	0,2	8	38
Итого		23,5	28,2	52,7	733
Полдник					
Омлет с маслом сливочным	105/5	10,5	12,4	1,8	200
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	21,8	88
Итого		10,7	12,6	23,6	288
Всего		47,9	57,8	223,5	1566
9 день					
Завтрак					
каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,9	146
Запеканка "Золотой гребешок"	100	9,3	8,7	4,1	180
Напиток "Родничек"	200	0,7	0,1	20,9	71
Булочка	50	2,4	2,8	57	78
Хлеб ржаной	20	1,8	0,2	12	38
Итого		18,7	16,3	115,9	513
Обед					
Салат "Горошек"	50	4,3	9,2	2,2	139
Борщ со сметаной	200/5	2,4	6,2	13,7	98
Шашлычок	50/7	8,1	3,76	4,5	99
Макаронь отварные	150	4,9	4,4	28,7	180
Кофейный напиток	200	1,4	1,7	17,3	126
Хлеб ржаной	40	3,6	0,3	20	75
Итого		25	26	86	717
Полдник					
Запеканка творожная "День-ночь"	100/15	14,5	14,7	24	235
Напиток кисломолочный	200	4,2	2,4	18	94
Итого		18,7	17,1	42,0	329
Всего		62,1	58,9	244,3	1559
10 день					
Завтрак					
Картофель в молоке	125	2,7	4,3	15	109
Рыба жареная в сухарях	80	17,52	5,28	5,5	140
Кисель	200	0,2	0	35	134
Хлеб ржаной	40	3,6	0,3	16	75
Итого		24,0	9,9	71,5	458
Обед					
Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,38	4,6	13,2	86
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	22,4	135

Котлета "Гурман"	100	10,9	10,2	14,6	298
Салат овощной с колбасой	75	3,1	14,1	3,4	86
Чай с лимоном	200	0,24	0,05	15,20	59
Хлеб ржаной	30	2,7	0,2	12	56
Итого		20,4	33,2	80,8	720,0
Полдник					
Оладьи с повидлом	100/10	7	10,3	37	181,0
Напиток "Фантастик"	200	0,2	0,1	17,04	70,0
Фрукты	150	1,7	2,1	28	78
Итого		8,9	12,5	82,0	329
Всего		53,3	55,6	234,4	1507

Инженер-технолог

О.В.Касяник