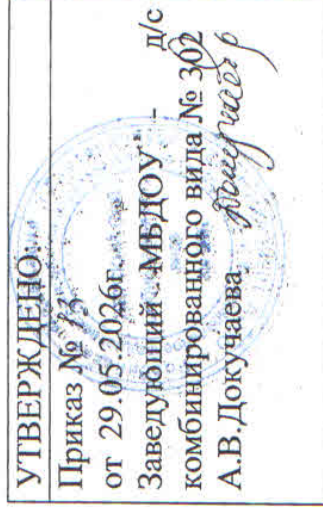


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 302
Верх-Исетского района г. Екатеринбурга

Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Посадская, 30/4
Тел./факс (343) 234-74-60



Примерное 10 – дневное меню

для питания детей в возрасте с 7 – 9 лет, посещающих МБДОУ – д/с комбинированного вида № 302
городской лагерь с дневным пребыванием

ТТК	Прием Пищи	! ДЕНЬ первый (лагерь)	ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
4.8/4	Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом/ сл	220	5,76	8,27	28,53	214,57
7.067		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	117,14
7.357/1		Батон с маслом сливочным и сыром	80	8,93	10,97	28,48	239,97
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	500	17,49	22,06	74,19	571,37
4.20/10		Сок	200	1,0	0,2	20,20	92,0
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	200	1,0	0,2	20,20	92,0
7.13/1	Обед	Салат из припущенной моркови с яблоком и	60	1,1	3,54	16,90	54,89
7.14/2		растительным маслом	200	1,56	5,46	19,32	100,32
7.н070/2		Суп из овощей со сметаной	250	16,59	18,0	25,53	358,89
4.6/10		Жаркое по-домашнему	200	0,50	0,04	18,0	78,36
4.8/		Компот из с/ф	40	2,64	0,48	16,72	72,4
4.7/13		Хлеб ржаной	20	1,98	0,23	13,23	60,06
		Хлеб пшеничный					
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	770	24,37	27,75	109,70	724,92
7.17/5/2	Ужин	Пудинг из творога	150	17,53	25,15	32,33	467,5
7.351		Стушенка	20	1,47	1,74	11,47	66
7.10/10		Чай	200	0,00	0,00	9,08	37,9
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,23	60
7.277		Вафли	30	0,096	0,084	24,27	105
4.19/10		Фрукты	200	0,70	0,70	20,76	80
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	620	21,78	27,90	111,14	816
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	2090	64,64	77,91	315,28	2164,3

ТТК	Прием Пищи	!	Выход	б	ж	Ууу	Ккал
		ДЕНЬ второй (лагерь)	ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
7.11/4/4	Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	220	7,062	9,85	33,7	284,7
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	134,90
7.357/1		Батон с маслом и сыром	80	8,93	10,97	28,48	239,97
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	500	19,77	24,42	81,6	659,57
7.346		Фрукты свежие	200	0,70	0,70	20,76	79,2
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	200	0,70	0,70	20,76	79,2
			60	1,2	5,39	5,63	73,09
7.275/4	Обед	Икра кабачковая	200	1,86	4,68	14,04	112,94
7.11/2		Рассольник с крупой и сметаной	250	18,83	28,67	38,5	435,35
7.5/8/1		Плов из отварного мяса говядины	200	0,42	0,00	20,72	85,58
7.15/10/4		Напиток из шиповника	40	2,64	0,48	16,72	72,40
4.8/		Хлеб ржаной	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.7/13		Хлеб пшеничный					
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	770	26,93	39,45	108,64	839,42
7.14/	Ужин	Суфле из рыбы	100	16,75	4,78	3,61	162,63
4.1/3		Картофель отварной	120	1,84	1,98	12,08	79,2
7.023-3		Йогурт фруктовый	200	9,98	6,40	16,98	169,72
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.23/12		Печенье	60	4,68	3,51	54,06	206,1
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	500	35,23	16,9	99,76	677,71
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1970	82,63	81,47	310,76	2255,9

ТТК	Прием Пищи	! Наименование блюда День третий лагерь	ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ
7.38/3/1	Завтрак	Запеканка морковная	180	4,45	5,58	29,87	166,05
7.1/1/7		Джем	40	0,16	0,00	27,8	106
7.067		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	117,14
7.035/9		Батон с маслом сливочным и сыром	80	8,93	10,97	28,48	239,97
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	500	16,34	19,37	103,33	629
4.19/10		Фрукты свежие	200	0,70	0,70	20,76	80
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	200	0,70	0,70	20,76	80
7.20/1/1	Обед	Салат из отварной свеклы с растит/маслом	60	0,83	4,45	6,34	69,77
7.30/2-1		Уха рыбацкая	200	8,6	4,32	11,04	126
7.163		Котлета из мяса говядины	100	17,03	15,63	5,18	253,41
7.н151-1		Макаронные изделия	150	5,88	3,48	40,92	232,16
7.6/10,		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78,36
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	770	37,46	28,63	139,86	892
7.18/4	Ужин	Каша ассорти молочная с маслом сливочным	220	5,37	7,06	26,88	202,36
2021/30/10		Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	67,40
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
7.8/12		Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210,71
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	500	14,21	12,73	84,91	540,53
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1970	68,71	61,43	348,86	2142

№ ТТК	Прием Пищи	! ДЕНЬ четвертый (лагерь)	Выход	б	ж	у	Ккал
7.15/4	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом слив.	220	11,81	14,85	59,22	458
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	134,86
7.357/1		Батон с маслом и сыром	80	8,93	10,97	28,48	239,97
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	500	24,52	29,42	107,12	832,83
4.20/10		Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	92,0
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	200	1,0	0,20	20,20	92,0
4.27/1	Обед	Салат из отварного картофеля с кукурузой и растит. маслом	60	1,14	3,71	9,49	83,05
4.1-2/2		Бульон куриный	200	7,00	6,98	0,86	93,76
7.20/2		Суп-лапша на курином бульоне	200	1,76	3,06	30,18	88,96
7.350/2		Бигус с мясом куры	250	22,15	10,17	14,80	250,25
7.360		Напиток «Витаминизированный»	200	0,0	0,00	0,42	16,0
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	970	36,67	24,63	85,50	664,48
7.н039	Ужин	Запеканка творожная	150	19,41	25,61	14,39	409,26
7.351		Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,00
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2
7.023-3		Йогурт питьевой(чай7.10/10)	200	9,98	6,4	16,98	169,72
7.209		Пряник	30	1,44	0,84	23,32	105,0
4.19/10		Фрукты свежие	200	0,70	0,70	20,76	80
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	620	34,52	35,47	96,94	921,83
		<i>Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)</i>	2290	96,71	89,72	309,76	2511,14

№ ТТК	Прием Пищи	! День пятый (лагерь)	Выход	б	ж	у	Ккал
7.18/4	Завтрак	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200	4,88	6,42	24,44	183,96
7.067		Кофейный напиток	200	2,80	2,82	17,18	117,14
7.035-1		Батон с маслом сливочным	60	4,05	8,23	27,75	182,44
4.1/6		Яйцо отварное 1/2	40	19,16	16,2	1,08	251,2
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	500	30,89	33,67	70,45	734,74
7.346		Фрукты	200	0,70	0,70	20,76	79,2
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	200	0,70	0,7	20,76	79,2
7.4/1/1	Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,03	4,08	8,20	69,53
7.136		Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,42	4,06	8,72	78,58
7.9/8/2		Печень по-строгановски	100	13,29	15,48	2,74	226,77
7.н64-с-1		Картофельное пюре	150	2,97	3,74	22,10	142,96
7.6/10,		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78,36
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	770	23,37	28,06	86,5	711,80
7.22/2	Ужин	Молочный суп с крупой	220	3,85	4,99	14,3	127,05
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20
7.12/12/4		Пирожок печеный из дрожжевого теста с курагой(изюмом)	80	5,76	8,02	35,0	251,47
7.10/10		Кефир(чай7.10/10)	200	5,60	6,40	8,20	112,00
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	520	16,73	19,59	80,52	536,72
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1990	71,69	82,02	258,23	2062,46

	прием пищи	!	ДЫХОД	D	Л	У	ККАЛ
ДЕНЬ шестой лагерь							
7.14/4	Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	220	6,49	6,18	36,50	244
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,6	19,42	135
7.357/1		Батон с маслом сливочным и сыром	80	8,93	10,97	28,48	239,97
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	500	19,2	20,75	84,4	619
4.20/10		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	200	1,0	0,2	20,20	92,0
7.13/1	Обед	Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом	60	1,1	3,54	16,90	55
7.6/2		Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,52	2,76	7,56	62
7.12/8/1		Гуляш из отварного мяса говядины	100	23,78	25,68	6,45	391
7.368-1		Греча с овощами	150	4,37	5,66	27,24	173,18
7.6/10, 4.7/13 4.8/		Компот из с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200	0,5	0,04	18,0	78,36
			20	1,98	0,23	13,03	60
			35	2,31	0,42	14,63	63
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	765	35,56	38,33	103,81	883
7.н039	Ужин	Запеканка из творога	150	19,41	25,61	14,39	409,3
7.351		Стушенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	66
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
7.10/10		Чай	200	0,00	0,00	9,08	38
4.19/10		Фрукты	200	0,70	0,70	20,76	80
4.23/12		Печенье	20	1,56	1,17	18,02	68,7
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	610	24,66	29,40	83,74	708
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал) За день	2075	80,42	88,68	292,15	2302

№ ТТК	Прием Пищи	! ДЕНЬ седьмой(лагерь)	Выход	б	ж	у	Ккал
7.16/4	Завтрак	Каша ассорти молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Батон с маслом и сыром	220	5,46	7,08	26,62	208,76
7.067			200	2,8	2,82	17,18	117
7.357/1			80	8,93	10,97	28,48	239,97
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	500	17,19	20,87	72,28	565,73
4.19/10		Фрукты	200	0,70	0,70	20,76	79,2
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	200	0,70	0,70	20,76	79,2
7.28/1/1	Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с с растит. маслом Суп крестьянский со сметаной Бефстроганов из отварного мяса говядины Макаронные изделия отварные Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	0,95	3,65	7,78	72,20
7.31/2			200	1,84	4,58	11,74	100,3
7.7/8			100	15,9	16,36	5,93	260,32
7.н151-1			150	5,89	3,49	40,92	231,92
7.15/10/4			200	0,42	0,00	20,72	86
4.7/13			20	1,52	0,18	10,02	46
4.8/			40	2,64	0,48	16,72	72
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	770	29,16	28,74	113,83	868,74
7.11/7	Ужин	Тефтели из рыбы в молочном соусе Картофель отварной Чай Хлеб пшеничный Пряник	120	10,99	3,88	10,36	148,26
4.1/3			130	2,47	3,60	21,43	136,38
7.10/10			200	0,00	0,00	4,54	18,95
7.050			20	1,52	0,18	10,02	46,0
7.307/1			50	2,4	1,4	38,86	175
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	520	17,49	9,06	85,21	524,59
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1990	64,43	59,37	292,08	2038,26

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	б	ж	У	Ккал
		! День восьмой лагерь					
7.4/6/4	Завтрак	Омлет с картофелем запеченый	200	12,84	11,64	19,64	256
7.017		Зеленый горошек	50	1,44	0,9	2,91	20
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	135
7.035/9		Батон с маслом	60	2,50	6,74	17,12	128
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	510	20,56	22,88	59,09	539
4.19/10	10 час	Фрукты	200	0,70	0,70	20,76	80
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	200	0,70	0,70	20,76	80
4.27/1	Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с раст. маслом	60	1,14	3,71	19,49	83
7.19/2		Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,10	14,62	244
7.163		Котлета из мяса говядины	100	17,03	15,63	5,18	253
7.15/3/2		Свекла тушеная в молочном соусе	150	3,30	3,68	20,93	126
4.6/10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,0	78
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	770	33,72	28,17	115,38	942
7.8/4/4	Ужин	Каша геркулесовая молочная с масл.слив.	200	6,90	9,02	24,24	212
7.12/10		Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	67,4
7.050		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
7.17-2/12		Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	80	5,18	4,22	49,50	274,9
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	500	14,92	14,84	94,98	600
		<i>Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)</i>	1980	69,55	66,24	280,3	2121

		ДЕНЬ девятый лагерь					Выход	В	Л	У	Ккал				
Прием пищи															
7.1124с-5 7.067 7.357/1	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом слив									220	11,81	14,85	59,22	458
		Кофейный напиток с молоком									200	2,80	2,82	17,18	117
		Батон с маслом сливочным и сыром									80	8,93	10,97	28,48	240
4.20/10		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)									500	23,54	28,64	104,88	815
		Сок фруктовый									200	1,0	0,20	20,20	92
7.20/1 7.17/2 7.114 7.164-с-1 7.6/10 7.360 4.7/13 4.8/	Обед	Энергетическая и пищевая ценность (ккал)									200	1,0	0,20	20,20	92
		Салат из отварной свеклы с раст. маслом									60	0,83	4,45	6,34	70
		Суп картофельный с бобовыми									200	4,26	4,00	17,62	130
		Котлета из мяса кури									100	13,94	14,66	6,19	235
		Картофельное пюре									150	2,94	3,74	21,89	142
		Напиток «Золотой шар»									200	0,0	0,0	0,42	2
		Хлеб пшеничный									20	1,98	0,23	13,03	60
		Хлеб ржаной									40	2,64	0,48	16,72	72
7.17/5/2 7.351 4.7/13 7.075-9 4.19/10	Ужин	Энергетическая и пищевая ценность (ккал)									770	26,59	26,59	82,21	711
		Пудинг творожный									150	17,52	25,16	32,33	468
		Сгущенное молоко									20	1,47	1,74	11,47	65
		Хлеб пшеничный									20	1,98	0,23	13,03	60
		Чай									200	0,00	0,00	9,08	38
		Фрукты									200	0,70	0,70	20,76	80
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)									590	21,67	27,83	86,67	711
		Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)									1970	72,80	83,26	293,96	2329

ТТК	Прием Пищи	! Наименование блюда ДЕНЬ десятый лагерь	Выход	б	ж	Ууу	Ккал
		ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ	
7.18/4	Завтрак	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	220	5,37	7,06	26,88	202
7.14/10		Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	135
7.357/1		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	80	8,93	10,97	28,48	239,97
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	500	18,08	21,63	74,78	577
4.19/10		Фрукты	200	0,70	0,70	20,76	80
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	200	0,70	0,70	10,38	80
4.27/1	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	60	1,44	5,02	5,4	79,85
7.н135-1		Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,90	2,80	11,66	79
7.35/8		Суфле из печени	100	22,89	8,39	3,04	196
7.1/11/2		Соус молочный	30	0,55	1,53	1,88	26,17
7.179/2		Рис припущенный с овощами	150	3,41	6,62	26,99	188,39
7.6/10		Компот из с/ф	200	0,5	0,04	18,0	78
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	800	34,85	25,06	93,71	765
7.21/2	Ужин	Суп молочный с лапшой	220	3,63	4,20	13,77	117,04
7.023-3		Йогурт питьевой	200	9,98	6,4	16,98	170
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
7.8/12		Сдоба обыкновенная	70	6,46	4,69	39,41	245,83
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	510	21,59	15,47	80,18	579
		<i>Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)</i>	2010	75,22	62,86	269,43	2001