

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела-главный государственный
санитарный врач по г. Таганрогу, Неклиновскому,
Матвеево-Курганскому, Куйбышевскому районам
Территориального отдела в г. Таганроге, Неклиновском,
Матвеево-Курганском, Куйбышевском районах

С.А. Мусиенко

« _____ » _____ 2019 г.

«Утверждаю»

Директор ООО «Лето»
ДОЛ «Золотая Коса»

Рыкова О.П.

« _____ » _____ 2019 г.

**Перспективное
10 дневное меню
питания детей ДОЛ «Золотая Коса»
на летний период 2020 года**

1 день

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Наименование блюд и изделий	Выход
				ЗАВТРАК	
2,5	19,1	3,3	190,0	Масло сливочное, сыр	20/15
10	16,7	1,9	199	Омлет натуральный	110
0,7		2,8	13,9	Помидоры свежие	100
10,1	5,5	40,0	257,6	Каша гречневая с молоком	230
4,8	5,0	32,4	190,0	Какао с молоком	200
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			1083,5		
				ОБЕД	
3,8	10,8	16,6	182	Борщ с картофелем, капустой, сметаной	400/20
20,6	37,3		420	Бифштекс рубленый	100
3,15	6,8	21,9	163,5	Пюре картофельное	150
1,4	7,5	9,2	108,0	Свекла отварная с маслом растительным	75
0,6		31,4	124,0	Компот с витамином С	200
11,0	0,9	78,5	349,5	Хлеб пшенично-ржаной	150
			1347,0		
				ПОЛДНИК	
1,0		21,2	88,0	Сок витаминизированный	200
0,6		17,2	76,0	Фрукты свежие	200
1,27	2,1	11,0	91,0	Зефир ванильный	50
			255		
				УЖИН	
22,04	18,9	53,5	478,5	Плов из птицы	300
0,5		2,2	10,5	Помидоры свежие	75
19,5	17,26	17,78	311	Запеканка творожная со сметаной	13/406
1,6	1,6	17,3	87	Чай с молоком	150/50/15
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			1120		
				СОННИК	
1,1	4,2	15,5	105,0	Кондитерское изделие промышленного производства	25
5,6	6,4	8,1	117,0	Кефир	200
			222,0		
			4027,5	ИТОГО	

2 день

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Наименование блюд и изделий	Выход
				ЗАВТРАК	
2,5	19,1	3,3	190,0	Масло сливочное , сыр	20/10
10,2	9,2	0,6	126,0	Яйца вареные	2 шт.
0,5		2,2	10,5	Помидоры свежие	75
3,0	1,7	13,6	166,0	Каша молочная «Геркулес»	250
2,6	3,6	28,8	152,0	Кофейный напиток с молоком	200
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			877,5		
				ОБЕД	
3,8	8,5	25,1	193,6	Суп картофельный с вермишелью	400
17,4	11,8	1,8	188	Рыбный шницель натуральный	100/005
4,0	8,2	32,4	222,0	Картофель отварной	200
1,4	4,1	3,3	57,0	Помидоры, огурцы	50/50
0,6		35,4	170	Компот витаминизированный из свежих фруктов	200
			1180,1		
				ПОЛДНИК	
1,0		21,2	88,0	Сок витаминизированный	200
0,6		17,2	76,0	Фрукты свежие	200
4,0	2,8	21,9	176,2	Печенье	50
			340,2		
				УЖИН	
26,7	14,7	32,4	375,0	Жаркое по домашнему	75/250
0,5		2,2	10,5	Помидоры свежие	75
12,6	6,0	44,7	280,0	Ватрушка с творогом	1/75
5,9	6,8	9,9	123,0	Молоко пастеризованное	200
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			1021,5		
				СОННИК	
1,1	4,2	15,5	105,0	Кондитерское изделие, промышленного производства	25
5,5	6,1	7,2	112,0	Йогурт	125
			217,0		
			3636,3	ИТОГО	

3 день

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Наименование блюд и изделий	Выход
				ЗАВТРАК	
2,5	19,1	3,3	190,0	Масло сливочное, сыр	20/10
5,6	12,0	0,8	133,0	Сосиска отварная	50
2,5	4,6	10,7	94,0	Капуста тушеная	100
7,6	9,8	40,4	287,4	Каша манная молочная	250
0,2		15,0	58,0	Чай с сахаром	200
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			995,4		
				ОБЕД	
4,4	12,4	21,4	210,8	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметана	400/20
15,3	12	0,2	171	Птица тушеная в соусе с овощами	100/100
4,0	8,2	32,4	222,0	Картофель отварной	200
1,2	3,8	6,5	66,0	Икра свекольная	50
0,6	-	31,4	124	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
11,0	0,9	78,5	349,5	Хлеб пшенично-ржаной	150
			1143,3		
				ПОЛДНИК	
1,0		21,2	88,0	Сок витаминизированный	200
0,6		17,2	76,0	Фрукты свежие	200
2,8	1,4	8,0	75	Кондитерские изделия, конфеты	400
			239		
				УЖИН	
27,0	14,7	47,3	262,5	Плов из говядины	275
0,5		2,2	10,5	Помидоры свежие	75
16,3	5,4	45,4	475,0	Сырники с сахаром , со сметаной	100/10/25
5,9	6,8	9,9	123,0	Молоко пастеризованное	200
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			1104,0		
				СОННИК	
1,1	4,2	15,5	105,0	Кондитерское изделие, промышленного производства	25
6,0	12,0	8,2	169,0	Ряженка	200
			274		
			3755,7	ИТОГО	

4 день

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Наименование блюд и изделий	Выход
				ЗАВТРАК	
2,5	19,1	3,3	190,0	Масло сливочное, сыр	20/10
13,3	29,6	16,1	387,0	Колбаса	100
6,2	6,4	34,4	210,0	Каша пшеничная рассыпчатая	200
0,5		2,2	10,5	Помидоры свежие	75
5,9	6,8	9,8	123	Молоко пастеризованное	200
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	200
			1153,5		
				ОБЕД	
9,9	9,0	35,7	267	Суп картофельный с горохом	400
21,5	16,8	16,5	312,5	Голубцы с мясом, рисом	250
0,6		2,3	11,3	Огурцы свежие	75
		41,0	164,0	Компот из смеси фруктов с витамином С	200
11,0	0,9	78,5	349,5	Хлеб пшеничный с йодказеином	150
			1104,3		
				ПОЛДНИК	
1,0		21,2	88,0	Сок витаминизированный	200
0,6		17,2	76,0	Фрукты свежие	200
1,27	2,1	11	91	Зефир Ванильный	50
			255		
				УЖИН	
10,6	5,1	5,6	112	Рыба тушеная в томате с овощами	100
4,2	9,0	29,2	218	Пюре картофельное	200
0,5		2,2	10,5	Помидоры свежие	75
4,9	5,4	36,3	260,4	Оладьи с медом	150/15
0,3	0	15,2	60	Чай с сахаром и лимоном	200/00,7
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			893,9		
				СОННИК	
1,1	4,2	15,5	105,0	Кондитерское изделие, промышленного производства	25
5,5	6,1	7,2	11,2	Йогурт	125
			217		
			3623,7	ИТОГО	

5 день

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Наименование блюд и изделий	Выход
				ЗАВТРАК	
2,5	19,1	3,3	190,0	Масло сливочное, сыр	20/10
13,0	8,8	15,2	196,0	Котлета рыбная	100
4,96	9,2	21,44	188	Капуста тушеная	200
4,9	0,5	32,5	190	Какао с молоком	100
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			997		
				ОБЕД	
2,9	6,4	27,2	185,6	Суп картофельный с рисом	400
20,4	20,4	5,9	292,5	Печень по строгановски	75/75
7,0	8,2	47,0	294,0	Макароны отварные	200
0,6		2,3	11,3	Огурцы свежие	75
0,6		31,4	124,0	Компот из смеси сухофруктов	200
11,0	0,9	78,5	349,5	Хлеб пшеничный с йодказеином	150
			1255,1		
				ПОЛДНИК	
1,0		21,2	88,0	Сок витаминизированный	200
0,6		17,2	22,7	Банан	200
2,01	1,02	7,8	53,0	Вафли	50
			280		
				УЖИН	
26,7	14,7	32,4	375,0	Жаркое по домашнему	250
0,5		2,2	10,5	Помидоры свежие	75
6,1	8,1	53,9	309,0	Блины с повидлом	100/80
5,9	6,8	9,9	123,0	Чай с молоком	200
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			1050,5		
				СОННИК	
1,1	4,2	15,5	105,0	Кондитерское изделие промышленного производства	25
5,6	6,4	8,1	117,0	Кефирно-молочный напиток «Снежок»	200
			222,0		
			3804,6	ИТОГО	

6 день

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Наименование блюд и изделий	Выход
				ЗАВТРАК	
2,5	19,1	3,3	190,0	Масло сливочное, сыр	20/10
10,2	9,2	0,6	126,0	Яйца вареные	1 шт
1,4	5,4	9,0	94,0	Икра кабачковая	100
10,1	15,5	53,3	390	Каша пшеничная молочная	230
0,3		15,1	59,0	Кофейный напиток	200
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			1092,0		
				ОБЕД	
4,8	7,2	32,2	21,6	Борщ с картофелем и капустой	400
18,6	1,2	0	84,0	Рыба филе, припущенная	100
4,2	9,0	29,2	218,0	Пюре картофельное	200
1,9	10,0	12,3	144,0	Свекла отварная с растительным маслом	100
0,6		35,4	170	Компот из свежих плодов	200
11,0	0,9	78,5	349,5	Хлеб пшенично-ржаной	150
			1181,5		
				ПОЛДНИК	
1,0		21,2	88,0	Сок витаминизированный	200
0,6		17,2	76,0	Фрукты свежие	200
1,07	1,07	31,07	13,5	Печенье	40
			299,0		
				УЖИН	
16,5	15,4	26,7	319,0	Рагу из кур	275
0,6		2,9	14,0	Помидоры свежие	100
19,5	17,26	17,78	311	Запеканка творожная со сметаной	130/06?
5,9	6,8	9,9	123,0	Молоко пастеризованное	200
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
				?????	
			?????		
				СОННИК	
1,1	4,2	15,5	105,0	Кондитерское изделие промышленного производства	25
5,6	6,4	8,2	116,0	Варенец	200
			221		
			3,886,8	ИТОГО	

7 день

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Наименование блюд и изделий	Выход
				ЗАВТРАК	
0,02	16,6	0,12	154	Масло сливочное	20
13,2	26,2	25,0	392,0	Горячий бутерброд	100
6,3	16,8	48,2	234,3	Каша молочная с геркулесом	230
1,6	1,6	17,3	87,0	Чай с молоком	200
3,7	0,3	26,2	116,5	Хлеб пшенично-ржаной	50
			938,8		
				ОБЕД	
3,8	8,5	25,1	193,6	Суп с вермишелью	400
12,8	19,0	0,5	205,4	Птица тушеная в сметанном соусе	100
6,15	2,3	38,25	268,5	Каша пшеничная рассыпчатая	200
0,8		3,0	15,0	Огурцы свежие	100
		41,0	164,0	Кисель из фруктов	200
			1196		
				ПОЛДНИК	
1,0		21,2	88,0	Сок витаминизированный	200
0,6		17,2	76,0	Фрукты свежие	200
3,9	6,1	41,1	227,8	Пряники	50
			391,8		
				УЖИН	
12,4	8,5	12,8	184,0	Тефтели рыбные	100
4,0	8,2	32,4	222,0	Картофель отварной	200
0,5		2,2	10,5	Помидоры свежие	200
3,4	4,8	21,9	166	Оладьи с повидлом	50/15
5,9	6,8	9,9	123,0	Молоко пастеризованное	200
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			938,5		
				СОННИК	
1,1	4,2	15,5	105,0	Кондитерское изделие промышленного производства	25
5,6	6,4	8,1	117,0	Кефир	200
			222,0		
			3732,1	ИТОГО	

8 день

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Наименование блюд и изделий	Выход
				ЗАВТРАК	
2,5	19,1	3,3	190,0	Масло сливочное, сыр	20/10
10,7	28,4	2,3	267,5	Омлет с колбасными изделиями	134
6,6	16,0	12,8	330,9	Каша манная молочная	230
1,6	1,6	17,3	87,0	Чай с молоком	200
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			1108,4		
				ОБЕД	
3,2	8,92	20,96	170	Борщ «Украинский	400/005
24,3	11,4	7,0	231,0	Гуляш говяжий	75/100
6,0	9,0	29,8	228,0	Каша гречневая рассыпчатая	200
0,6		2,3	11,3	Огурцы свежие	75
0,6		31,4	124,0	Компот	200
11,0	0,9	78,5	349,5	Хлеб пшеничный	150
			1113,8		
				ПОЛДНИК	
1,0		21,2	88,0	Сок витаминизированный	200
0,6		17,2	76,0	Фрукты свежие	200
1,5	12,2	25	217	Вафли	50
			381,0		
				УЖИН	
15,0	14,0	24,5	290,0	Рагу из птицы	250
0,5		2,2	10,5	Помидоры свежие	75
21,6	23,4	31,1	424,5	Пудинг творожный со сгущенкой	100/25
2,0		13,6	56,0	Чай с лимоном	200
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			1014		
				СОННИК	
1,1	4,2	15,5	105,0	Кондитерские изделия промышленного производства	25
6,0	12,0	8,2	169	Варенец	200
			274		
			3891,2	ИТОГО	

9 день

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Наименование блюд и изделий	Выход
				ЗАВТРАК	
0,02	16,6	0,12	154,0	Масло сливочное	20
9,9	19,7	18,8	294,0	Горячий бутерброд	75
8,1	16,1	48,8	359,8	Каша пшеничная молочная	230
1,6	1,6	17,3	87,0	Чай с молоком	200
3,7	0,3	26,2	116,5	Хлеб пшеничный с йодказеином	50
			1011,3		
				ОБЕД	
9,9	9,0	35,7	267,2	Суп картофельный с горохом	400
18	19,7	16,6	321	Рыба «аппетитная в соусе с овощами»	125/100
4,2	11,0	29,0	232,0	Пюре картофельное	200
0,6		2,3	11,3	Огурцы свежие	75
0,6		31,4	124	Компот из свежих фруктов	200
11,0	0,9	78,5	349,5	Хлеб пшеничный с йодказеином	150
			1305,0		
				ПОЛДНИК	
1,0		21,2	88,0	Сок витаминизированный	200
0,6		17,2	76,0	Фрукты свежие	200
7,0	11,0	74,0	410	Пряники	90
			574		
				УЖИН	
3,7	6,6	24,5	174	Макаронные изделия	150
17,4	12,3	5,2	203	Бефстроганов	75/75
0,5		2,2	10,5	Помидоры свежие	75
12,6	6,0	44,7	221,4	Ватрушка с творогом	1/75
5,9	6,8	9,9	123,0	Молоко пастеризованное	200
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			964,9		
				СОННИК	
1,1	4,2	15,5	105,0	Кондитерское изделие промышленного производства	25
5,6	6,4	8,1	117,0	Кефир	200
			222,0		
			4077,2	ИТОГО	

10 день

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Наименование блюд и изделий	Выход
				ЗАВТРАК	
0,02	16,6	0,12	154,0	Масло сливочное	20
10,5	21,7	2,0	247,5	Омлет натуральный	110
0,6		2,9	14,0	Помидоры свежие	100
5,2	15,8	44,0	329,9	Каша рисовая молочная	230
2,6	3,6	28,8	152,0	Кофейный напиток с молоком	200
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	
			1130,4		
				ОБЕД	
4,4	12,4	21,4	210,8	Борщ из свежей капусты, сметана	400/20
11,9	10,8	12,0	195,8	Котлета рубленая из говядины с соусом	75/75
4,2	9,0	29,2	218,0	Пюре картофельное	200
1,0	4,5		48,0	Икра кабачковая	50
0,6		31,4	124,0	Компот	200
11,0	0,9	78,5	349,5	Хлеб пшенично-ржаной	150
			1146,1		
				ПОЛДНИК	
1,0		21,2	88,0	Сок витаминизированный	200
0,6		17,2	76,0	Фрукты свежие	200
2,8	1,4	8,04	75	Кондитерские изделия, конфеты	45
			239		
				УЖИН	
6,4	10,7	39,9	223,5	Макароны отварные	150
25,4	13,4	4,5	240	Поджарка	75/25
0,6		2,3	11,3	Огурцы свежие	75
4,5	7,9	36,5	236,4	Булочка «Домашняя»	1/60
2,0		15,0	58,0	Чай с сахаром, лимоном	200/10
7,3	0,6	52,3	233,0	Хлеб пшеничный с йодказеином	100
			1002,2		
				СОННИК	
1,1	4,2	15,5	105,0	Кондитерские изделия промышленного производства	25
5,5	6,4	8,1	117,0	Кефирный напиток «Снежок»	200
			222,0		
			3739,7	ИТОГО	