

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск
_____ В.В. Шапошникова

Примерное 10-дневное меню для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск

(детский сад)

(с 12 часовым пребыванием)

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

(осенне-зимний период)

Наименование блюда День №2	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептур ы
	1,6-3	3-7	Б	Ж	У		1.6-3	3-7	
Завтрак									
Каша ячневая, молочная	150		5.78	6.51	36.2	250.2			168
Бутерброд из хлеба пшеничного с повидлом	30/15		2.52	4.62	8.9	89.8			2
Какао с молоком и сахаром	180		2.13	3.36	21.45	140.23			397
Итого:			10.43	14.49	66.5	480.4			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток	100		4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Суп картофельный с фрикадельками из курицы	150		2.15	4.91	18.98	104.72			83
Салат из белокочанной капусты с морковью	30		2.23	1.07	7.48	22.84			20
Рис отварной	110		1.97	2.8	16.63	121.69			315
Соус томатный	30		0.8	2,2	6.89	4.98			348
Котлеты из говядины	60		4.21	4.2	17.45	113.41			282
Хлеб пшеничный	30		1.28	0.24	1.47	70.5			
Хлеб ржаной	40		3.3	0.72	1.9	99.5			
Компот из сухофруктов	150		0.12	0.12	11.19	57			376
Итого:			16.06	16.02	82.32	560.34			
Уплотненный полдник									
Оладьи, запечённые со сгущенным молоком	170\30		10.14	11.4	29.73	310			449
Чай с сахаром	150		0	0	7.7	31.92			392
Фрукт	100		0.4	0.4	9.8	42			368
Итого:			10.54	11.8	46.41	383.92			
Итого за день:			41.53	47.11	202.1	1514.06			

Наименование блюда День №3	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры
	1,6-3	3-7	Б	Ж	У		1.6-3	3-7	
Завтрак									
Каша «Дружба», молочная	150		3.2	2.7	37.6	191.7			168
Хлеб пшеничный с сливочным маслом	30\10		3.93	4	13.98	74			2
Чай с молоком	180		2.75	3.2	20.37	125.8			392
Итого:			9.88	9.9	71.95	391.5			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток	100		4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Щи со свежей капустой на мясо/костном бульоне со сметаной	150		2.14	12.67	19.34	145.6			66
Салат из зеленого горошка с луком	30		0.8	3.78	5.1	32.85			10
Перловка отварная	110		3.7	4.34	19.75	104.6			313
Бефстроганов из говядины	60		7.39	3.26	18.23	111.02			278
Хлеб пшеничный	20		1.14	0.12	0.73	35.2			
Хлеб ржаной	40		3.3	0.72	1.9	99.5			
Кисель	150		0.6	0.03	28	57.5			378
Итого:			19.07	24.92	93.05	586.27			
Уплотненный полдник									
Омлет	85		11.1	6.8	2.4	230			215
Кабачковая икра	50		0.44	2.82	3.53	160			53
Хлеб пшеничный	20		1.14	0.12	0.73	35.2			
Чай с сахаром	150		0	0	7.88	31.92			392
Фрукт	100		0.4	0.4	9.8	42			368
Итого:			13.08	10.14	24.34	499.12			
Итого за день:			46.53	49.76	196.3	1566.29			9

Наименование блюда День №7	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептур ы
	1,6-3	3-7	Б	Ж	У		1.6-3	3-7	
Завтрак									
Каша пшеничная, молочная	150		1.84	3.91	12.33	59.12			168
Хлеб пшеничный с сыром	30\10		3.02	3.56	7.98	47			7
Чай с молоком	180		2.75	3.2	20.37	125.8			392
Итого:			7.61	10.67	40.68	231.92			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток	100		4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Суп картофельный на м\к бульоне с клецками	150		12.5	11.9	19.6	153.3			85
Салат из свеклы с изюмом	30		0.1	1.47	13.4	87.6			28
Ленивые голубцы из курицы	150		3.43	2.08	27.63	164.49			298
Соус сметанный	30		0.57	1.71	31.56	23.4			354
Хлеб пшеничный	30		1.28	0.24	1.47	70.5			
Хлеб ржаной	40		3.3	0.72	1.9	99.5			
Компот из сухофруктов	150		0.12	0.12	11.19	57			376
Итого:			21.3	18.2	75.19	655.79			
Уплотненный полдник									
Картофельное пюре	110		3.41	7.2	29.7	210.5			321
Рыба запеченная с овощами	60		5.2	7.1	28.9	171.4			247
Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	0.98	47			
Фрукт	100		0	0	7.88	31.92			368
Чай с сахаром	150		0.4	0.4	9.8	42			392
Итого:			10.53	14.46	67.26	502.8			
Итого за день:			43.94	47.13	200.18	1479.9			

Наименование блюда День №8	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры
	1,6-3	3-7	Б	Ж	У		1,6-3	3-7	
Завтрак									
Каша кукурузная, молочная	150		5.1	1.4	3.3	163.8			168
Бутерброд из хлеба пшеничного с повидлом	30/15		2.88	3.78	7.28	80.01			2
Кофейный напиток с молоком	180		1.67	1.78	18.7	106.31			395
Итого:			9.65	6.96	29.28	350.12			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток	100		4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Суп на мясо/костном бульоне с вермишелью	150		1.7	2.3	11.9	76.2			82
Салат из репчатого лука	30		0.2	1.47	8.2	19.2			15
Гречка отварная	110		4.2	4.9	12.45	110			313
Бефстроганов из печени	60		7.94	2.38	14.23	153.3			278
Хлеб пшеничный	30		1.28	0.24	1.47	70.5			
Хлеб ржаной	40		3.3	0.72	1.9	99.5			
Компот из изюма	150		0.18	0	14.15	57.5			376
Итого:			14.6	12.01	62.83	586.2			
Итого за день:									
Уплотненный полдник									
Винегрет овощной	150		2,52	13,28	44,64	169			45
Яйцо	1/2		2,4	5,8	0,4	80			213
Ватрушка с творогом	50		8,26	7,07	47,36	124			458
Фрукт	100		0	0	7.88	31.92			368
Чай с сахаром	150		0.4	0.4	9.8	42			392
Итого:			13.58	26.55	101.08	478			
Итого за день:			42.33	50.32	200.24	1503.7			

Наименование блюда День №9	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептур ы
	1,6-3	3-7	Б	Ж	У		1.6-3	3-7	
Завтрак									
Каша манная, молочная	150		2.9	4.24	30.1	135.1			168
Хлеб пшеничный с сливочным маслом	30\10		3.93	4	13.98	74			2
Какао с молоком и сахаром	180		2.13	3.36	21.45	140.23			397
Итого:			8.96	11.6	65.53	349.33			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток	100		4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Борщ на мясо/костном бульоне со сметаной	150		2.15	9.39	14	195.6			57
Салат из моркови	30		0.2	0.04	2.07	21.96			41
Плов из говядины	170		10.9	10.54	36.72	252.9			304
Хлеб пшеничный	20		1.14	0.12	0.73	35.2			
Хлеб ржаной	40		3.3	0.72	1.9	99.5			
Кисель	150		0.6	0.03	28	57.5			378
Итого:			18.29	20.84	83.4	662.6			
Уплотненный полдник									
Макаронны отварные	110		4.12	2.8	7.3	109.1			204
Икра кабачковая	30		4.1	1.95	10.6	21.9			53
Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	0.98	47			
Конфета шоколадная	40		1.6	2.6	11.6	76			
Чай с сахаром	150		0	0	7.88	31.92			392
Фрукт	100		0.4	0.4	9.8	42			368
Итого:			11.34	7.91	48.16	327.92			
Итого за день:			43	45.1	204.1	1429.25			

Наименование блюда День №10	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептур ы
	1,6-3	3-7	Б	Ж	У		1.6-3	3-7	
Завтрак									
Каша пшеничная, молочная	150		1.1	5.5	21	99.9			168
Хлеб пшеничный с сыром	30\10		3.02	3.56	7.98	47			7
Кофейный напиток с молоком	180		1.67	1.78	18.7	106.31			395
Итого:			5.79	10.84	47.68	253			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток	100		4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Суп «Рассольник» на мясо/костном бульоне со сметаной	150		1.3	9.41	37.4	100.5			74
Салат «Витаминный» (капуста, морковь)	30		0.39	2.4	8.55	31.8			20
Жаркое – по домашнему	170		3.06	8.13	35.19	294.3			276
Хлеб пшеничный	30		1.28	0.24	1.47	70.5			
Хлеб ржаной	40		3.3	0.72	1.9	99.5			
Компот из сухофруктов	150		0.12	0.12	11.19	57			376
Итого:			9.45	20.78	95.7	653.6			
Уплотненный полдник									
Пудинг из творога с рисом	150		23,49	6,82	33,22	336			226
Соус молочный	30		4.5	3.82	5.74	64.5			347
Чай с сахаром	150		0	0	6.56	26.6			392
Фрукт	100		0.4	0.4	9.8	42			368
Итого:			28.39	11.04	55.32	469.1			
Итого за день:			48.13	47.46	205.75	1465.1			