

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 3 до 7 лет

(осенне-зимний период)

Наименование блюда День №1	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С в (гр)		№ рецептуры
	1,6-3	3-7	Б	Ж	У		1.6-3	3-7	
Завтрак									
Каша геркулесовая, молочная		200	5.95	6.9	42.8	199.9			168
Хлеб пшеничный с сыром		40\10	2.75	3.2	20.37	139.81			7
Кофейный напиток с молоком		200	4.52	4	13.98	90.5			395
Итого:			13.22	14.1	77.15	430.21			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток		100	4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Суп гороховый на м/к бульоне		180	5.95	10.3	12.3	298.6			81
Салат из моркови и яблок		50	2.23	3.07	7.48	25.84			40
Капуста тушёная с мясом		200	8.1	11.5	64.4	278.6			274
Хлеб пшеничный		40	2.28	0.24	1.47	70.5			
Хлеб ржаной		50	3.3	0.72	1.9	99.5			
Напиток из шиповника		180	0.32	0	40.42	170.54			398
Итого:			24.52	28.59	127.59	880.44			
Уплотненный полдник									
Запеканка творожная		150	5.69	5.12	24.1	240.1			240
Соус молочный		40	6.01	5.1	7.66	86			347
Чай с сахаром		180	0	0	7.88	31.92			392
Фрукт		100	0.4	0.4	9.8	42			368
Итого:			12.1	10.62	49.44	400.02			
Итого за день:			53.34	59.11	261.23	1800			

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		200	7.78	7.51	45.2	270.2			168
Бутерброд из хлеба пшеничного с повидлом		40/15	3.52	4.62	8.9	97.8			2
Какао с молоком и сахаром		200	4.28	3.36	21.45	160.23			397
Итого:			15.58	15.49	75.5	528.4			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток		100	4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Суп картофельный с фрикадельками из курицы		180	2.15	6.91	21.98	124.72			83
Салат из белокочанной капусты с морковью		50	2.23	3.07	7.48	25.84			20
Рис отварной		130	2.97	2.8	22.63	121.69			315
Соус томатный		40	0.8	2,2	6.89	4.98			348
Котлеты из говядины		70	4.21	5.2	20.45	113.41			282
Хлеб пшеничный		40	2.28	0.24	1.47	70.5			
Хлеб ржаной		50	3.3	0.72	1.9	99.5			
Компот из сухофруктов		180	0.12	0.12	13.19	58.18			376
Итого:			17.4	20.02	96.32	598.52			
Уплотненный полдник									
Оладьи, запечённые со сгущенным молоком		190\4 0	16.14	19.44	39.73	414.62			449
Чай с сахаром		180	0	0	7.88	31.92			392
Фрукт		100	0.4	0.4	9.8	42			368
Итого:			16.54	19.84	57.41	488.54			
Итого за день:			54.02	60.15	236.28	1704.86			

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		200	5.2	6.8	45.9	255.6			168
Хлеб пшеничный с сливочным маслом		40\10	4.52	4	13.98	90.5			2
Чай с молоком		200	2.75	3.2	20.37	139.81			392
Итого:			12.47	14	80.25	485.91			
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		180	3.15	10.91	21.98	174.72			66
Салат из зеленого горошка с луком		50	1.2	4.67	5.9	43.8			10
Перловка отварная		130	4.2	7.28	20.75	123.62			313
Бефстроганов из говядины		70	10.74	9.26	20.49	129.53			278
Хлеб пшеничный		20	1.14	0.12	0.73	35.2			
Хлеб ржаной		50	3.3	0.72	1.9	99.5			
Кисель		180	0.6	0.03	28	69			378
Итого:			24.33	32.99	99.75	675.37			
Уплотненный полдник									
Омлет		85	11.1	6.8	2.4	230			215
Кабачковая икра		60	0.54	2.82	3.53	160			53
Хлеб пшеничный		20	1.14	0.12	0.73	35.2			
Чай с сахаром		180	0	0	7.88	31.92			392
Фрукт		100	0.4	0.4	9.8	42			368
Итого:			13.18	10.14	24.34	499.12			
Итого за день:			54.4	61.9	211.3	1749.8			

Наименование блюда День №4	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									
Вермишель молочная		200	4.41	6.51	30.53	200.1			93
Хлеб пшеничный с сыром		40\10	4.52	4	13.98	90.5			7
Чай с молоком		200	2.75	3.2	20.37	139.81			392
Итого			11.68	13.71	64.88	430.41			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток		100	4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Суп овощной с зеленым горошком и со сметаной		180	3.93	3.69	22.01	110.8			77
Салат из репчатого лука		50	0.9	3.3	6.03	53.89			11
Картофельное пюре		130	4.03	8.56	23.35	248.78			321
Котлета рыбная		70	7,98	4,72	3,12	97			255
Хлеб пшеничный		40	2.28	0.24	1.47	70.5			
Хлеб ржаной		50	3.3	0.72	1.9	99.5			
Напиток из шиповника		180	0.32	0	40.42	170.54			398
Итого:			22.74	21.23	98.3	851.01			
Уплотненный полдник									
Сырники из творога		150	4.91	7	37.1	258.78			231
Соус молочный		40	6,01	5,1	33,1	86			347
Чай с сахаром		180	0	0	7.88	31.92			392
Фрукт		100	0.4	0.4	9.8	52			
Итого:			11.32	12.5	87.88	428.7			
Итого за день:			50.24	52.24	258.1	1799.5			

Наименование блюда День №5	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 гречневая молочная		200	6.84	9.34	23.6	158.35			185
Бутерброд из хлеба пшеничного с повидлом		40/15	3.52	4.62	8.9	97.8			2
Какао с молоком и сахаром		200	4.28	3.36	21.45	160.23			397
Итого:			14.64	17.32	53.95	416.38			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток		100	4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Суп «Свекольник» на мясо/костном бульоне со сметаной		180	5.04	6.7	31.9	123.7			57
Салат из капусты, моркови и яблока		50	0,64	0,01	9,51	26			20
Пирожок с рисом и говядиной		180	12,82	17,45	28,99	398			454
Хлеб ржаной		50	2.64	0.48	1.32	79.2			
Компот из изюма		180	0,22	0	16,99	69			376
Итого:			21.36	24.64	93.29	695.9			
Уплотненный полдник									
Овощное рагу		150	10.72	8.77	16.92	263.38			137
Хлеб пшеничный		40	1.52	0.16	0.98	47			
Кондитерское изделие		30	2,96	4	30,48	312.06			
Фрукт		100	0.4	0.4	9.8	42			368
Чай с сахаром		180	0	0	7.88	31.92			392
Итого:			15.6	13.33	66.06	696.36			
Итого за день:			56.1	60.09	220	1898.04			

Наименование блюда День №6	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 рисовая, молочная		200	3.84	3.91	2.33	59.12			94
Хлеб пшеничный с сливочным маслом		40\10	3.52	4.62	8.9	97.8			2
Кофейный напиток с молоком		200	4.52	4	13.98	90.5			395
Итого:			11.88	12.53	25.21	247.42			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток		100	4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Суп картофельный с фасолью на мясо/костном бульоне со сметаной		180	5.95	10.3	57.3	198.3			81
Салат (капуста, морковь, свекла)		50	0,64	0,01	25,51	26			20
Макароны отварные		130	10.74	9.26	20.49	129.53			278
Гуляш из говядины		70	5.98	9.1	28.34	267.69			277
Хлеб пшеничный		40	2.28	0.24	1.47	70.5			
Хлеб ржаной		50	3.3	0.72	1.9	99.5			
Кисель		180	0.6	0.03	28	69			378
Итого:			29.49	29.66	163.01	860.52			
Уплотненный полдник									
Пудинг творожный с изюмом		150	10.42	15.29	20.84	341.01			235
Сгущенное молоко		40	3.12	3.2	27.3	112			
Чай с сахаром		180	0	0	7.88	31.92			392
Фрукт		100	0.4	0.4	9.8	42			368
Итого:			13.94	18.89	65.82	526.93			
Итого за день:			59.81	65.88	261.09	1724.27			

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		200	3.58	6.9	7.9	131.47			168
Хлеб пшеничный с сыром		40\10	3.52	4.62	8.9	97.8			7
Чай с молоком		200	2.75	3.2	20.37	139.81			392
Итого:			9.85	14.72	37.17	369.08			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток		100	4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Суп картофельный на м\к бульоне с клецками		180	15	14,3	23,56	184			85
Салат из свеклы с изюмом		50	0,26	2,45	22,41	146			28
Ленивые голубцы из курицы		150	3.43	2.08	27.63	94.49			298
Соус сметанный		40	0,76	2,28	42,08	31.2			354
Хлеб пшеничный		40	2.28	0.24	1.47	70.5			
Хлеб ржаной		50	3.3	0.72	1.9	99.5			
Компот из сухофруктов		180	0.12	0.12	13.19	58.18			376
Итого:			25.15	22.19	132.24	683.87			
Уплотненный полдник									
Картофельное пюре		130	4.03	8.56	23.35	248.78			321
Рыба запеченная с овощами		70	6.12	8.3	33.75	200			247
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.16	0.98	47			
Фрукт		100	0.4	0.4	0.8	42			368
Чай с сахаром		180	0	0	7.88	31.92			392
Итого:			11.67	17.42	74.78	569.7			
Итого за день:			54.17	59.13	261.24	1712.05			

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		200	6,82	1,98	44,1	218,5			168
Бутерброд из хлеба пшеничного с повидлом		40/15	3.52	4.62	8.9	97.8			2
Кофейный напиток с молоком		200	4.52	4	13.98	90.5			395
Итого:			14.86	10.6	66.98	406.8			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток		100	4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Суп на мясо/костном бульоне с вермишелью		180	2.15	2.84	14.29	91.5			82
Салат из репчатого лука		50	0,39	2,45	13,71	32			15
Гречка отварная		130	4.98	5.87	20.76	130			313
Бефстроганов из печени		70	9.27	8.61	16.61	178.91			278
Хлеб пшеничный		40	2.28	0.24	1.47	70.5			
Хлеб ржаной		50	2.64	0.48	1.32	79.2			
Компот из изюма		180	0,22	0	16,99	69			376
Итого:			21.93	20.49	85.15	651.11			
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	0.4	0.4	0.8	42			368
Чай с сахаром		180	0	0	7.88	31.92			392
Итого:			13.58	26.55	101.08	478			
Итого за день:			54.87	62.44	260.26	1624.91			

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		200	3.91	5.66	40.17	180.17			168
Хлеб пшеничный с сливочным маслом		40\10	4.52	4	13.98	90.5			2
Какао с молоком и сахаром		200	4.28	3.36	21.45	160.23			397
Итого:			12.71	13.02	75.6	430.9			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток		100	4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Борщ на мясо/костном бульоне со сметаной		180	3.79	11.27	53.89	234.8			57
Салат из моркови		50	0.43	0,07	3,45	36,6			41
Плов из говядины		200	12.9	12.4	43.2	297.56			304
Хлеб пшеничный		20	1.01	0.6	0.65	31.33			
Хлеб ржаной		50	2.64	0.48	1.32	79.2			
Кисель		180	0.6	0.03	28	69			378
Итого:			21.37	24.85	130.51	748.49			
Уплотненный полдник									
Макаронны отварные		130	2.98	3.1	28.34	167.69			204
Икра кабачковая		40	6.03	2.61	14.21	29.26			53
Хлеб пшеничный		20	1.01	0.6	0.65	31.33			
Конфета шоколадная		40	1.6	2.6	11.6	76			
Чай с сахаром		180	0	0	7.88	31.92			392
Фрукт		100	0.4	0.4	9.8	42			368
Итого:			12.04	9.31	72.48	378.2			
Итого за день:			50.62	51.98	285.64	1646.99			

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		200	1.49	7.35	28.11	133.24			168
Хлеб пшеничный с сыром		40\10	2.75	3.2	20.37	139.81			7
Кофейный напиток с молоком		200	4.52	4	13.98	90.5			395
Итого:			8.76	14.55	62.46	363.55			
Второй завтрак									
Кисломолочный напиток		100	4.5	4.8	7.05	89.4			401
Обед									
Суп «Рассольник» на мясо/костном бульоне со сметаной		180	1.6	11.3	44.9	120.6			74
Салат «Витаминный» (капуста, морковь)		50	0,66	4,03	14,25	53			20
Жаркое – по домашнему		200	3.6	17.8	41.4	346.3			276
Хлеб пшеничный		40	2.28	0.24	1.47	70.5			
Хлеб ржаной		50	3.3	0.72	1.9	99.5			
Компот из сухофруктов		180	0.12	0.12	13.19	58.18			376
Итого:			11.56	34.21	97.11	748.08			
Уплотненный полдник									
Пудинг из творога с рисом		150	23,49	6,82	33,22	336			226
Соус молочный		40	6.01	5.1	17.66	86			347
Чай с сахаром		180	0	0	7.88	31.92			392
Фрукт		100	0.4	0.4	9.8	42			368
Итого:			29.5	6.82	88.56	495.92			
Итого за день:			54,32	60.38	255.18	1796.95			