

Утверждаю:
Директор МБОУ «Жевской СОШ»
Н.Б. Тукмачёв



Примерное десятидневное меню для возрастной категории с 3-7 лет длительностью пребывания детей
в дошкольных образовательных учреждениях 8-10 часов (осенне-зимний) период

При
пищ
1 де
Завт

9 день																
Завтрак	Каша пшеничная с молочной сахаром и маслом	200	4,12	5,06	32,6	192,5										106
	Чай с сахаром	200	0,068	0,028	9,99	40				0,03						261
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71										
	Итого завтрак		6,558	5,388	57,08	303,5				0,03						
2-ой завтрак	Яблоко	70	0,39	0,39	9,6	43,4				9,8						Тк
	Итого 2-ой завтрак															
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6	5,48	85				0,12						42
	Суп с клецками	200	2,32	3,32	13,57	94,1				4,6						65
	Запеканка рисовая	180	6,75	13,71	49,71	347,14				3,07						113
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,33				1,72						251
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71										
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69										
	Итого обед		15,2	20,61	119,99	705,07				19,17						
Полдник	Суфле творожное	100	17,54	7,05	17,15	247				0,24						149
	Молоко	180	8,24	9,08	32,26	261,62				13,24						269
	Итого полдник		25,78	16,13	49,41	508,62				13,48						
	Итого день		47,928	42,518	236,08	1560,59				42,48						

Полд

День 8 Завтрак	Каша молочная с сахаром и маслом «дружба»	200	3,6	7,21	24,65	171,86	0,76	107
	Какао	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	266
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
2-ой завтрак	Итого завтрак	70	10,17	11,13	56,42	361,52	2,36	Тк
	Банан	70	1,47	0,49	20,58	92,4	9,8	
	Итого 2-ой завтрак	70	1,47	0,49	20,58	92,4	9,8	
Обед	Салат из моркови с изюмом	60	2,88	0,182	32,6	135,52	2,32	22
	Борщ с капустой со сметаной	200	1,46	3,92	10,2	82	8,22	51
	Рыба в омлете	80	14,184	3,696	3,336	98,664	0,824	159
Полдник	Каша ячневая	150	3,54	8,28	21,6	175,3		208
	Компот из груш	200	7,6	8,76	16,07	69,38	3,2	Тк
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
Полдник	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Итого за обед	70	34,674	25,618	111,656	700,864	14,564	290
	Сдоба обыкновенная	70	5,42	3,3	36,61	197,4		
Полдник	Чай с сахаром	200	0,068	0,028	9,99	40	0,03	261
	Итого полдник	200	5,488	3,328	46,6	237,4	0,03	
	Итого за день		51,802	40,566	235,256	1392,184	26,754	

7 день	Каша манная с молочной сахаром и маслом	200	4,24	4,94	34,8	201,2		106
	Чай с молоком	180	2,655	2,325	11,31	76,995	1,185	263
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого завтрак		9,265	7,565	60,6	349,195	1,185	
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	268
	Итого 2-ой завтрак		0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	
Обед	Салат из капусты с яблоком на растительном масле	60	0,48	4,24	4,08	58	20	17
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,26	13,76	83,8	6,6	64
	Запеканка картофельная с мясом	180	21,82	21,18	15,73	342,52		
	Компот изюма	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	Тк
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Итого обед		30,51	28,46	88,38	731,76	27,4	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	8,26	3,07	48,78	255,58		283
	Снежок	180	5,04	5,76	13,66	130,5	1,26	Тк
	Итого полдник		13,3	8,83	62,44	386,08	1,26	
	Итого за день		53,975	45,035	229,6	1549,835	33,445	

6 день															
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом	200	4,5	6,4	21,9	263	1,72	106							
	Чай с сахаром	200	0,068	0,028	9,99	40	0,03	261							
	Хлеб с сливочным маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136		Тк							
	Итого завтрак		7,018	13,978	46,51	439	1,75	5							
2-ой завтрак	Груша	70	0,39	0,29	10,09	46,06	4,9								
	Итого 2-ой завтрак		0,39	0,29	10,09	46,06	4,9	Тк							
Обед	Салат из моркови с курагой	60	2,88	1,6	32,6	135,52	2,32								
	Щи с капустой со сметаной	200	1,02	3,86	5,34	61,6	16,02	23							
	Гуляш из говядины	80	10,3	8,14	2,61	125	8,53	55							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263		177							
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,33	1,72	208							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		251							
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		Тк							
	Итого обед		21,23	20,46	100,82	753,45	28,59	Тк							
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0								
	Чай с сахаром	200	0,068	0,028	9,99	40	0,03	130							
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	25		261							
	Итого за полдник		7,418	13,708	16,17	221,3	0,03	Тк							
	Итого за день		36,056	48,436	173,59	1459,81	35,47								

4 день															
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95		106						
	Какао	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6		266						
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71			Тк						
	Итого завтрак		13,01	11,45	57,15	381,66	3,55								
2-ой завтрак	Яблоко	70	0,39	0,39	9,6	43,4	9,8		Тк						
	Итого 2-ой завтрак		0,39	0,39	9,6	43,4	9,8								
Обед	Салат из свеклы	60	0,64	2,82	6,36	51,8	5,48	34							
	Пуштышльд	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6	63							
	Суфле из мяса	70	7,06	20,86	30,49	417,66		179							
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,3	160,45	5,6	216							
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	235							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		253							
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		Тк							
	Итого обед		21,54	33,72	124,76	963,35	21,48	Тк							
Полдник	Пирожки с яблоками	60	4,25	6,97	31,06	204	0,22								
	Чай с сахаром	200	0,068	0,028	9,99	40	0,03	279							
	Итого полдник		4,318	6,998	41,05	244	0,25	261							
	Итого за день		39,258	52,558	232,56	1632,41	35,08								

3 день										
Завтрак	Вермишель отварная с маслом	200	7,36	7,05	47,09	281,453				124
	Чай с сахаром	200	0,068	0,028	9,99	40			0,03	261
	Бутерброд с сливочным маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136				1
	Итого завтрак		9,878	14,628	71,7	457,453			0,03	
2-ой завтрак	Банан	80	1,47	0,49	20,58	92,4			9,8	Тк
	Итого 2 завтрак				2,76	48			12,25	Тк
Обед	Салат картофельный с кукурузой на растительном масле	60	0,675	3,06						
	Суп гороховый	200	5,2	6,75	9,3	125,97			6,45	Тк
	Котлета мясная	80	12,424	9,424	12,856	185,336			0,12	181
	Капуста тушеная	120	3,14	3,87	16,14	104,6			20,4	84
	Компот из груши:	200	7,6	8,76	16,07	69,38			3,2	Тк
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71				Тк
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69				Тк
	Итого обед		34,049	32,644	84,976	673,286			42,42	Тк
Полдник	Булочка с маком	70	4,43	2,62	35	172,9				Тк
	Снежок	180	5,04	5,76	13,66	130,5			1,26	Тк
	Итого полдник		9,47	8,38	48,66	303,4			1,26	
	Итого за день		54,867	56,142	225,916	1526,539			53,51	

Прием пищи.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом	200	4,6	6,74	24,2	192,2		106
	Чай с молоком и сахаром	180	2,655	2,325	11,31	76,995	1,185	263
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Итого за завтрак	70	9,625	9,365	50	340,195	1,185	
2-ой завтрак	Груша	70	0,39	0,29	10,09	46,06	4,9	Тк
	Итого за 2 завтрак	60	0,39	0,29	10,09	46,06	4,9	
Обед	Салат из капусты и моркови на растительном масле	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,46	13
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,14	2,24	13,7	83,6	6,6	62
	Рыбная котлета	80	11,944	9,064	10,344	171,736	0,12	163
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,3	160,45	5,6	216
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,33	1,72	251
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		Тк
	Итого за обед	70	11,49	13,49	91,68	535,84	29,5	
Полдник	Кеке	70	7,91	12,465	42,05	312,48	0,05	Тк
	Молоко	200	8,24	9,08	32,26	261,62	13,24	269
	Итого за полдник	70	16,15	21,545	74,31	574,1	13,29	
	Итого за день		37,655	44,69	226,08	1496,195	48,875	

в