

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Дондыкарская СОШ»
Коротаева Н.С. _____
_____ 20__ г.

Примерное десятидневное меню

для воспитанников детского сада
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Дондыкарская средняя общеобразовательная школа»
«Детский сад № 2» (д.Верхняя Слудка)
Возраст – с 3 – 7 лет
(зимнее – весенний период)

День: 1

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3 -7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
8 \ 4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	202,00	0,42
12\10	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,90	0,23
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,29	0,00
	Второй завтрак						
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого:		10,43	9,38	61,59	371,90	10,65
	Обед						
2 \ 2	Борщ со сметаной	200	1,70	4,30	10,30	87,00	8,65
3\4	Каша гречневая вязкая	150	4,60	4,04	20,03	136,50	0
8\9	Суфле из мяса кур паровое	70	13,86	15,91	3,11	210,88	0,31
6\10	Компот из с\фр.	180	0,44	0,02	16,44	64,80	45,14
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,00	0,00
	Итого:		25,49	25,05	77,94	637,18	54,10
	Полдник						
113	Манная запеканка с маслом сливочным	70/10	3,18	9,48	19,45	175,62	0,48
10\10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,50	0,00
	Итого:		3,21	9,49	27,63	207,12	0,48
	ВСЕГО:		39,05	43,92	167,16	1216,20	65,23

День: 2
Сезон: летне-осенний
возрастная категория: 3 -7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1 6 / 4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	5,00	5,90	25,60	175,00	0,53
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	12,02	80,10	0,47
3\13	Хлеб с сыром	30\10	4,90	2,90	14,00	104,00	0,07
	Второй завтрак						
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого:		13,01	11,81	61,42	403,10	11,07
	Обед						
6 / 2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	2,50	6,00	53,00	10,85
9 / 4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150	2,20	2,84	25,78	138,75	0,00
2 / 9	Мясо кур отварное в соусе	70	8,51	9,19	1,45	122,50	0,40
251	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,98	102,60	0,77
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,05	13,36	69,00	0,00
	Итого:		17,50	14,90	86,27	554,85	16,53
	Полдник						
5 / 12	Ватрушка с творогом	70	9,15	8,72	28,22	228,31	0,12
269	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Итого:		14,63	13,60	37,29	330,31	2,58
	ВСЕГО:		45,14	40,31	184,98	1288,23	30,18

День:3

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
5 \4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,30	5,10	27,50	178,00	0,42
14\ 10	Какао с молоком	180	3,48	3,15	20,61	121,50	0,47
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,10
	Второй завтрак						
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого:		11,67	12,58	85,47	499,50	10,99
	Обед						
65	Суп картофельный с клецками	200	5,16	7,05	19,11	196,80	4,60
43\3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,80	32,40	188,00	0,00
2\9	Мясо кур отварное в соусе	70	8,51	9,19	1,45	153,13	0,40
251	Компот из св. груш и яблок	180	0,29	0,11	3,57	87,60	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,00	0,00
	Итого:		24,15	20,93	84,59	763,53	6,55
	Полдник						
2\6	Омлет запечённый или паровой	70	5,30	9,18	1,23	114,63	
12\10	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,90	0,23
	Итого:		6,56	10,46	11,33	169,53	0,23
			42,38	43,97	181,39	1432,56	32,38

День: 4

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
15\4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00	
12\10	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,90	
1\13	Хлеб с маслом	50\10	3,90	7,70	23,50	181,00	
	Второй завтрак						
2 7 0	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	29,33	
	Итого:		14,56	17,48	68,80	471,23	
	Обед						
17\ 2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,30	4,00	15,90	118,00	
ттк	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150	3,24	4,23	20,82	135,00	
14\ 7	Суфле из рыбы	70	10,33	3,24	2,29	77,88	
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,78	69,00	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,00	
	Итого:		22,90	12,39	91,64	555,28	
	Полдник						
273	Блинчики с маслом	70	2,80	6,16	32,54	193,85	
10\10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,50	
	Итого:		5,21	6,17	40,72	225,35	
	ВСЕГО:		42,67	36,04	201,16	1251,86	

День: 5

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
6 9	Суп ячневый молочный	200	5,56	5,16	18,36	148,80	0,52
10\10	Чай	180	0,00	0,00	8,18	31,50	0,00
3\13	Хлеб с сыром	30\10	4,90	2,90	14,00	104,00	0,07
	Второй завтрак						
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого:		8,40	7,10	50,34	328,30	10,59
	Обед						
18\ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,70	1,10	11,40	63,00	2,36
6\10	Компот из с\фр.	180	0,44	0,02	16,44	64,80	45,14
4 / 8	Плов из мяса говядины	250	18,50	21,80	41,20	460,00	1,85
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,50	20,50	100,00	0,00
	Итого:		26,19	23,72	104,24	756,80	49,35
	Полдник						
ТТК	Вафли	50	1,48	11,56	26,44	210,80	0,00
268	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00
	Итого:		2,48	11,56	46,64	295,24	4,00
	ВСЕГО:		37,07	42,38	197,06	1339,54	65,90

День:6

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
7 / 4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200	2,90	3,80	34,40	185	0,00
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	12,02	80,10	0,47
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,50	24,17	116,64	0,07
	Второй завтрак						
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Итого:		9,81	7,31	80,39	425,74	0,54
	Обед						
1 2 / 2	Суп картофельный со сметаной	180	1,17	1,89	8,10	34,90	41,13
8 / 3	Капуста тушенная	150	3,50	2,90	13,60	94,00	31,30
5 / 9	Биточки из мяса кур	70	12,51	10,27	10,41	184,63	0,27
2 / 10	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,98	102,60	45,05
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,00	0,00
	Итого:		22,47	15,86	85,15	554,13	117,75
	Полдник						
6\12	Ватрушка со сметаной	70	6,03	9,05	33,06	240,02	0,10
269	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Итого:		11,51	13,93	42,13	342,02	2,56
	ВСЕГО:		43,79	36,80	207,67	1321,89	120,85

День: 7

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
14 \ 4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	195,00	0,42
14 \ 10	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,50	0,47
1 \ 13	Хлеб с маслом	50 \ 10	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00
	Второй завтрак						
	Итого:		13,38	16,13	74,81	497,50	0,89
	Обед						
30 \ 2	Уха рыбацкая	200	6,80	2,10	9,80	87,00	5,35
3 \ 9	Рагу из мяса кур	200	19,80	21,80	19,20	354,00	5,69
25 \ 1	Компот из св. груш и яблок	180	0,29	0,11	3,57	87,60	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,00	0,00
	Итого:		31,78	24,79	60,63	666,60	12,59
	Полдник						
ТТК	Вафли	70	2,07	16,18	37,02	295,12	0,14
12 \ 10	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,90	0,23
	Итого:		3,33	17,46	47,12	350,02	0,37
	ВСЕГО:		48,49	58,38	189,99	1514,12	13,85

День: 8

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
21\2	Суп молочный с лапшой	200	3,40	3,70	12,00	95,00	0,42
10\10	Чай	180	0,00	0,00	8,18	31,50	0,00
3\13	Хлеб с сыром	30\10	4,90	2,90	14,00	104,00	0,07
	Второй завтрак						
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого:		8,70	7,00	43,98	274,50	10,49
	Обед						
63	Пуштыёшyd	200	4,60	3,20	9,80	86,00	9,60
5\9	Котлета из мяса кур	70	12,51	10,44	10,41	184,63	0,27
120	Пюре из бобовых с маслом	150	13,64	6,86	35,03	255,00	0,00
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,40	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,50	100,00	0,00
	Итого:		36,44	21,44	111,93	781,03	11,42
	Полдник						
21\3	Картофельные котлеты	70	4,40	5,60	27,90	183,00	12,48
270	Кефир (йогурт)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
	Итого:		9,62	10,10	35,10	273,00	13,74
	ВСЕГО:		54,76	38,54	191,01	1328,53	35,65

День: 9

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
3/ 4	Каша гречневая вязкая	200	6,10	5,40	26,70	182,00	0,00
12\10	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,90	0,23
2	Бутерброд с повидлом	55	4,99	7,55	42,18	292,00	0,10
	Второй завтрак						
3 6 8	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого:		12,75	14,63	88,78	572,90	10,33
	Обед						
16\2	Суп картофельный с крупой	200	2,70	4,40	16,30	117,00	5,20
4,7	Рыба, тушённая с овощами.	70	6,76	3,68	2,86	71,17	0,82
3\3	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	135,00	10,74
6\10	Компот из с\фр.	180	0,44	0,00	16,44	64,80	45,14
3\3	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,00	0,00
	Итого:		17,89	13,06	84,26	525,97	61,90
	Полдник						
6\5	Сырники	70	11,97	7,25	14,21	197,40	0,13
10\10	Чай	180	0,00	0,00	8,18	31,50	0,00
	Итого:		11,97	7,25	22,39	228,90	0,13
	Всего:		42,61	34,94	195,43	1327,77	72,36

День: 10

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
16\4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,00	5,90	25,60	175,00	0,53
13\10	Кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80,10	0,47
1\13	Хлеб с маслом	50\10	3,90	7,70	23,50	181,00	0,00
	Второй завтрак						
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого:		12,01	16,59	70,92	480,10	11,00
	Обед						
31\2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,80	4,40	10,10	88,00	6,41
204	Фрикадельки из птицы или кролика	80	11,82	10,55	7,70	173,00	0,39
43\3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,80	32,40	188,00	0,00
251	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,67	88,20	0,77
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,00	0,00
	Итого:		23,95	19,64	99,93	773,20	9,70
	Полдник						
268	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00
ттк	Печенье	50	3,50	6,50	33,50	206,00	0,00
	Итого:		4,50	6,50	53,70	290,44	4,00
	ВСЕГО:		40,46	42,73	224,55	1543,74	24,70