

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ ООШ с. Песочное  
/ С.В. Снегирев/

**Примерное десятидневное меню  
для детей от 3 до 7 лет  
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	-	13
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/3	5,4	4,1	35,5	203,2	-	205
	½ вареного яйца	30	3,2	2,8	0,1	39,7	-	213
	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,2	58,4	-	56
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	1
<b>2 Завтрак</b>	Кисель	200	0,6	-	30,4	123,3	2	22
<b>Обед</b>	Суп гороховый	200	6,4	3,2	15,1	160	4,6	49
	Тефтели мясные	70	9,8	11	8,9	174,2	0,5	286
	Каша пшеничная	150	3,3	4,6	22,2	150,1	0,1	64
	Соус томатный	30	0,8	1	7,8	36,3	0,3	43
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Хлеб ржаной	43	2,7	0,4	18,2	57,2	-	122
<b>Полдник</b>	Печенье	70	7	21	42	345,2	-	31
	Снежок	180	8,7	3,2	39,4	223,5	5	19
<b>Итого за первый день:</b>			53,6	61,1	292,9	1919	12,7	
			13%	15%	72%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога с рисом	150	20,3	14	30,2	343,6	0,2	236
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	1	395
<b>2 Завтрак</b>	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	15,6	75,6	160	93
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	200	9,7	6,6	12,8	164	7,3	41
	Картофель тушеный в соусе	150	3,3	9,5	24,8	201,5	13,7	38
	Суфле из рыбы	80	13	11	3,5	164,1	0,4	105
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Хлеб ржаной	43	2,7	0,4	18,2	57,2	-	122
<b>Полдник</b>	Булочка «Веснушка»	70	5,1	4,2	38,1	212,8	-	471
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	400
<b>Итого за первый день:</b>			66,2	55,9	208,5	1600,4	183,9	
			20%	17%	63%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	-	13
	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,8	190
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	1	395
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
<b>2 Завтрак</b>	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	56
<b>Обед</b>	Икра морковная	60	1,4	3,5	7,4	68,1	4	54
	Борщ из картофеля и капусты	200	1,6	4	10	82,64	6,5	57
	Жаркое по домашнему	220	9	14,4	23,6	250	37	12
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Хлеб ржаной	43	2,7	0,4	18,2	57,2	-	122
<b>Полдник</b>	Сырники с повидлом	120/15	7,5	12,6	39,7	370	1,02	53
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	13	53,4	1,1	431
<b>Итого за первый день:</b>			37,5	56,2	222,7	1574,8	59,6	
			12%	18%	70%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Сыр (порциями)	10	0,2	12,4	0,2	112,5	-	48
	Каша гречневая жидкая молочная	200/5	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	185
	Какао с молоком	200	4	4,1	16,5	113,2	0,7	397
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями	200	2,1	2,3	16,1	95,2	5,2	82
	Оладьи из печени	80	13,5	12,4	4,9	189,7	-	15
	Рис отварной	150	3,5	5,3	36,6	209,1	-	315
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Хлеб ржаной	43	2,7	0,4	18,2	57,2	-	122
<b>Полдник</b>	Булочка «Домашняя»	70	5,5	8	41,8	261	-	261
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	400
<b>Итого за первый день:</b>			52,6	59,4	237,4	1646,5	8,1	
			15%	17%	68%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	-	13
	Каша геркулесовая молочная	200	9,9	12,4	39,5	301,3	0,7	16
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	1	395
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
<b>2 Завтрак</b>	Сок	100	0,5	-	9,8	43	2	442
<b>Обед</b>	Суп с Клецками	200	1,7	2,8	11,7	80,1	3,6	85
	Гуляш из отварного мяса	65	19,8	19,2	4,5	270,3	1,1	277
	Каша гречневая	140	2	5	26	140		18
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Хлеб ржаной	43	2,7	0,4	18,2	57,2	-	122
<b>Полдник</b>	Вермишель отварная с маслом	120/3	4,3	3,2	28,4	162,5	-	205
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	2,8	13
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,47	57,1	-	117
	Кисель	200	0,6	-	30,4	123,3	2	22
<b>Итого за первый день:</b>			52,8	59,1	258,9	1725	13,4	
			14%	16%	70%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	-	13
	Каша манная	200	10,9	13,3	41,6	329,3	0,6	17
	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,2	57,2	-	56
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	200	1,7	2,3	13,3	81,3	6,1	85
	Биточки из говядины	70	9,8	8	7,1	139	0,5	24
	Капуста тушеная	150	3,2	4,1	14,6	109,7	28,3	131
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Хлеб ржаной	43	2,7	0,4	18,2	57,2	-	122
<b>Полдник</b>	Омлет	80	6,2	7,2	2,5	100	0,18	77
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Сок	200	1	-	19,6	86	4	442
<b>Итого за первый день:</b>			43,4	45,5	201,9	1364,7	39,8	
			15%	16%	69%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Сыр (порциями)	10	0,2	12,4	0,2	112,5	-	48
	Рыба отварная под омлетом	70	11,3	4,3	2,1	93,5	0,3	84
	Какао с молоком	200	4	4,1	16,5	113,2	0,7	397
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
<b>2 Завтрак</b>	Напиток витаминный	200	0,1	-	22,3	93,7	2,5	
<b>Обед</b>	Суп с фрикадельками	200/25	6,7	6,6	15,8	150,8	9	83
	Рагу овощное	150	3,4	6,7	13,1	128	11	351
	Курица отварная	80	15,5	20,1	20	162,2	-	126
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Хлеб ржаной	43	2,7	0,4	18,2	57,2	-	122
<b>Полдник</b>	Винегрет	100	1,5	5,2	8,5	91,5	3,1	78
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Кисель	200	0,6	-	30,4	123,3	2	431
<b>Итого за первый день:</b>			53,7	61,7	217,8	1320,9	28,8	
			16%	18%	66%			



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Вареники ленивые со сметанным соусом	150/15	20,6	10,3	15	265	1,5	9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	1	395
<b>2 Завтрак</b>	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	15,6	75,7	160	93
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	30	0,1	2,9	1,2	42	2,6	39
	Рассольник со сметаной	200	2,3	3,4	11,4	85,7	6,3	89
	Фрикадельки мясные	70/70	12	13,7	10,4	220,8	0,3	288
	Картофель в молоке	150	3,3	4,7	21,1	139,8	22,8	27
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Хлеб ржаной	43	2,7	0,4	18,2	57,2	-	122
<b>Полдник</b>	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
	Йогурт питьевой	180	5	4,4	19,8	144	1,3	14
<b>Итого за первый день:</b>			55,1	44,6	188,8	1406,6	196	
			19%	15%	66%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	-	13
	Омлет	100	7,8	9,06	3,2	124,9	0,18	77
	Какао с молоком	200	4	4,1	16,5	113,2	0,7	397
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
<b>2 Завтрак</b>	Яблоко	80	0,4	0	11,9	51,7	8	56
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	200	1,6	4,6	7,6	78,9	10,2	67
	Рыба тушеная с овощами	80	13,1	1,8	12,3	141,8	0,3	35
	Картофельное пюре	150	3,6	4,9	21,4	141,2	10,4	321
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Хлеб ржаной	43	2,7	0,4	18,2	57,2	-	122
<b>Полдник</b>	Пирожки с повидлом	70	3,5	1,4	41,7	194,7	-	451
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	400
<b>Итого за первый день:</b>			48,2	42,5	201,5	1361,5	31,08	
			16%	15%	69%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	-	13
	Суп молочный рисовый	200	7,3	9,2	29,2	226,8	0,5	46
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	1	395
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
<b>2 Завтрак</b>	Сок	100	0,5	-	9,8	43	2	442
<b>Обед</b>	Икра морковная	60	1,5	3,5	7,4	68,1	4	54
	Суп рыбный	200	8,5	0,8	6,5	70,5	-	50
	Запеканка картофельная с печенью	220	17,9	21,3	36,9	412,4	-	291
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Хлеб ржаной	43	2,7	0,4	18,2	57,2	-	122
<b>Полдник</b>	Суфле творожное	100	14,3	8,9	12,2	192,8	0,2	82
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	13	53,4	1,1	431
<b>Итого за первый день:</b>			61,5	57	209,4	1575,6	9	
			19%	17%	64%			
<b>Итого за весь период:</b>			524,6	543	2239,8	15495	582,3	
<b>Средние значение за период:</b>			52,46	54,3	223,98	1549,5	58,2	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			16%	16%	68%			