

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

**Примерное десятидневное меню
для детей от 3 до 7 лет
ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	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
2 Завтрак	Сок	100	0,5	-	9,8	43	2	442
Обед	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
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	5,1	4,2	38,1	212,8	-	471
	Снежок	180	8,7	3,2	39,4	223,5	5	19
Итого за первый день:			51,6	44,3	268,4	1706,3	12,7	
			14%	12%	74%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/30	18,2	15,5	40	441,3	-	212
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	1	395
2 Завтрак	Кисель	200	0,6	-	30,4	123,3	2	22
Обед	Салат из свежей капусты	60	1	4,2	2,9	54,4	15,4	11
	Свекольник со сметаной	200	9,7	6,6	12,8	164	7,3	41
	Печень по строгановски	70	10,1	4	2,4	85,1	0,3	102
	Гречка отварная	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
Полдник	Сосиска в тесте	100	9,6	12,3	22,5	248,5	-	29
	Какао с молоком	200	4	4,1	16,5	113,2	0,7	397
Итого за первый день:			63,6	55,6	227,4	1698,6	26,9	
			18%	16%	66%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	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
2 Завтрак	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	56
Обед	Салат из огурца свежего с зеленью	60	0,5	-	1,5	8,4	6	16
	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
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром	170	9,3	15,4	35,5	319,6	-	211
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	13	53,4	1,1	431
Итого за первый день:			38,3	55,5	212,6	1464,7	60,6	
			13%	18%	69%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Сыр (порциями)	10	0,2	12,4	0,2	112,5	-	48
	Каша геркулесовая молочная	200/5	9,9	12,4	39,5	301,3	0,7	16
	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
2 Завтрак	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	15,6	75,6	160	93
Обед	Салат из свеклы	30	0,1	2,9	1,2	42	2,6	39
	Суп рыбный	200	8,5	0,8	6,5	70,5	-	50
	Плов из птицы	220	42,5	45,3	37,3	728	-	104
	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
Полдник	Ватрушка с творогом	70	4,9	2,3	47,4	228,7	0,1	458
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	400
			84,7	88,8	251	2111,9	168,3	
Итого за первый день:			20%	21%	59%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	-	13
	Каша гречневая молочная	200/5	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	1185
	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
2 Завтрак	Напиток витаминный	200	0,1	-	22,3	93,7	2,5	
Обед	Салат из консервированной кукурузы	40	0,86	0,18	2,97	17,34	-	35
	Суп с Клецками	200	1,7	2,8	11,7	80,1	3,6	85
	Суфле из рыбы	80	13	11	3,5	164,1	0,4	105
	Каша ячневая	150	3,2	4,4	22,7	145,5	-	431
	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
Полдник	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
Итого за первый день:			44,9	43,3	243,8	1500,2	13,4	
			14%	13%	73%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	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
2 Завтрак	Кисель	200	0,6	-	30,4	123,3	2	431
Обед	Салат из свежей капусты	60	1	4,2	2,9	54,4	11	
	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
	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
Полдник	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
Итого за первый день:			45,4	50,5	242	1573,9	23,9	
			13%	15%	72%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	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
2 Завтрак	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	56
Обед	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
Полдник	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
Итого за первый день:			53	61	203,9	1397,3	34,6	
			17%	19%	64%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	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
2 Завтрак	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	15,6	75,7	160	93
Обед	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
Полдник	Печенье	70	7	21	42	345,2	-	31
	Йогурт питьевой	180	5	4,4	19,8	144	1,3	14
Итого за первый день:			59,2	64,5	210,4	1647	196	
			18%	19%	63%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	-	13
	Каша ячневая молочная	200/5	6,9	6,9	33,4	223,5	0,5	164
	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
2 Завтрак	Напиток витаминный	200	0,1	-	22,3	93,7	2,5	
Обед	Салат из консервированной кукурузы	40	0,86	0,18	2,97	17,34	-	35
	Суп с макаронными изделиями	200	2,1	2,3	16,1	95,2	5,2	82
	Рыба тушеная с овощами	80	13,1	1,8	12,3	141,8	0,3	35
	Каша рисовая	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	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
Полдник	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
Итого за первый день:			48,2	38,7	268,7	1603,6	10,5	
			14%	11%	75%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	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
2 Завтрак	Сок	100	0,5	-	9,8	43	2	442
Обед	Салат из огурца свежего с зеленью	60	0,5	-	1,5	8,4	6	16
	Щи из свежей капусты	200	1,6	4,6	7,6	78,9	10,2	67
	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
Полдник	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
Итого за первый день:			53,6	57,3	204,6	1524,3	21,2	
			16%	16%	68%			
Итого за весь период:			542,5	559,5	2332,8	16227,8	568,1	
Средние значение за период:			54,2	55,9	233,2	1622,7	56,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16%	16%	68%			