



УТВЕРЖДАЮ

Директор ДБОУ ООШ с. Песочное

С.В. Снегирев/

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

2024

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	0,08	8,25	0,08	74,8	0	140110
	Изделия макаронные отварные	150	5,53	4,36	35,25	202,48	0	130401
	½ вареного яйца	30	3,2	2,8	0,1	39,7	0	213
	Чай с сахаром	200	0	0	10	19,95	0	160105
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
2 Завтрак	Сок	150	0,5	0,1	10,1	46	2	160234
Обед	Салат «Луковый»	50	0,66	4,5	3,5	56,66	1,86	30
	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,5	15,64	120,52	5,2	110307
	Сухарики из хлеба пшеничного	30	3,43	1,28	21,45	111,54	0	180601
	Тефтели мясные с соусом	50/50	8,41	8,34	11,41	154,68	2,43	120539
	Каша пшеничная	150	3,3	4,6	22,2	150,1	0,1	64
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200202
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Лепешки картофельные	100	5,23	4,98	31,48	191,36	8,02	130107
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	400
Итого а первый день:			49,07	51,72	250,74	1657,59	20,91	
			14%	15%	71%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	150	16,82	10,29	16,77	226,92	0,43	120318
	Соус молочный сладкий	30	0,73	1,54	5,25	37,86	0,1	140108
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,48	126,86	0,6	160103
2 Завтрак	Ряженка	200	7,8	5	8,4	108	0,6	230102
Обед	Свекольник со сметаной	200	9,7	6,6	12,8	164	7,3	41
	Печень по строгановски	80	11,93	8,27	3,33	147,1	20,36	120536
	Картофельное пюре	150	3,33	3,84	21,58	134,5	12,61	130101
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Сосиска в тесте	100	9,6	12,3	22,5	248,5	0	29
	Какао на молоке	200	3,68	3,48	14,62	105,46	0,54	160101
Итого за первый день:			73,02	56,09	184,26	1574,2	42,74	
			23%	18%	29%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	100102
	Каша жидкая на молоке из овсяных хлопьев	200	6,12	9,3	28,64	222,84	0,46	120224
	Какао на молоке	200	3,68	3,48	14,62	105,46	0,54	6
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
2 Завтрак	Компот из лимона	200	0,12	0,02	22,4	92,54	4	210110
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	18,8	4	210110
Обед	Салат из помидор с растительным маслом	50	0,48	7,58	1,7	78	10,5	100506
	Суп с фрикадельками	200/25	6,7	6,6	15,8	158	9,0	83
	Плов куриный	220	20,85	24,81	43,05	460,72	5,98	120605
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	-	200102
	Хлеб ржаной	43	2,83	0,47	17,63	86	-	200103
	Ватрушка с творогом	70	4,9	2,3	47,4	228,7	0,1	458
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	400
Итого за первый день:			59,7	66,1	267,1	1891,1	35,9	
			15%	17%	68%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	140110
	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	7,04	7,68	40,1	254,86	0,6	120211
	Молоко кипяченое	200	3,8	3,4	19,48	126,86	0,6	160103
	Батон	40	2,9	1,	204	104,8	0	к/к
2 Завтрак	Яблоко	80	0,32	7,84	7,84	37,6	8	210110
	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,9	6	5,7	81,3	12,2	100504
	Суп рыбный	200	8,5	19,8	6,5	70,5	0	50
	Жаркое по – домашнему	200	9	14,4	23,6	250	37	12
	Напиток из изюма	200	0,28	0,06	21,88	9,58	0	160242
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	8,19	6,25	36,72	236,59	0,07	120213
	Кисель	200	0,6	0	30,4	123,2	2	244
Итого за первый день:			46,8	76,1	2454,3	1534,8	63,6	
			13%	21%	66%			

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	0,08	8,25	0,08	74,8	0	140110
	Каша гречневая молочная	200	7,42	7,94	29,56	219,62	0,68	120207
	Молоко кипяченое	200	3,8	3,4	19,48	126,86	0,6	160103
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	0	к/к
2 Завтрак	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	125	52	160238
Обед	Суп картофельный с Клецками и говядиной	200	4,18	4,84	19,52	138,46	3,44	110332
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,55	6	1,1	60,1	4,4	100507
	Биточки из говядины	70	9,8	8	7,1	139	0,5	24
	Капуста тушеная	150	3,2	6,1	11,1	115,1	48,3	130201
	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,07	17,41	69,43	40	39
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	0	к/к
	Повидло	30	0	0	19,8	75,6	0,4	140210
Полдник	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26	1,6	160106
Итого			39,8	48,1	237,8	1558,8	151,9	
за первый день:			12%	15%	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	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	125	52	160238
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,9	6	5,7	81,3	12,2	100504
	Суп с изделиями макаронными	200	2,06	3,66	12,44	90,72	1,2	110333-1
	Мясо отварное, тушенное с картошкой	220	18,1	16,4	19,1	308,1	8,6	100
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
	Вафли (конд.изделие)	70	3,9	4,6	108,2	490	0	45
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	160234
Полдник			46	55,1	327,8	20173	78,7	
Итого за первый день:			11%	13%	76%			

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	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	3,5	3,9	57,2	2,8	100301
	Суп из овощей с курицей и сметаной	200	2,62	5,8	13,36	116,14	7,74	56
	Гуляш из отварной птицы	80	11,31	9,51	1,28	126,54	1,82	120601-1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,35	28,56	187,5	0	130309
	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	2,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
	Винегрет	100	1,5	5,2	8,5	91,5	3,1	78
Полдник	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,4	11,7	57,1	-	117
	Кисель	200	0,6	-	30,4	123,3	2	431
пого			49,5	53,2	180,2	1498,7	26,7	
первый день:			17%	20%	63%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Запеканка из творога	150	26,94	17,14	30,22	382,83	0,69	120305
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	140201
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,4	126,86	0,6	160103
2 Завтрак	Кисломолочный напиток	180	7,8	5	8,4	108	0,6	230102
Обед	Рассольник с говядиной и сметаной	200	2,06	3,22	13,82	92,5	7,42	110201
	Бефстроганов из мяса отварного	60	8,2	8,1	1,9	112,84	0,17	51
	Картофель в молоке	150	3,3	4,7	21,8	139,8	22,8	27
	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	2,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Омлет с сыром	80/5	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	216
	Чай с сахаром	200	0	0	10	19,95	0	160105
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
Итого за первый день:			73,35	64,12	194,81	1628,73	35,72	
			22%	19%	59%			

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	200/4	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	Компот из лимона	200	0,12	0,02	22,4	92,54	5,6	160213
Обед	Салат из помидор с растительным маслом	50	0,48	7,58	1,7	78	10,5	100506
	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200	1,6	3,04	6,74	61,08	15,64	11015
	Рыба тушеная с овощами	80	13,1	1,8	12,3	141,8	0,3	35
	Рис отварной	150	3,7	4,24	40,98	208,48	0	130301
	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,21	125	52	160238
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
	Пирожки с картофелем	70	3,15	1,57	21,35	110,25	0	451
	Йогурт питьевой	180	5,6	5,4	20,4	162,4	1,2	230117
Итого			47,3	45,5	258,1	1660	6,4	
за первый день:			13%	13%	74%			

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
	Каша рисовая молочная	200	6,14	6,94	45,36	261,72	0,6	120203
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	400
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	-	к/к
2 Завтрак	Сок	150	0,5	0,1	10,1	46	2	160234
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,35	6	1,1	60,1	4,4	100507
	Свекольник со сметаной	200	9,7	6,6	12,8	164	7,3	41
	Запеканка картофельная с печенью	220	23,82	10,49	37,11	362,56	55,75	120545
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Сочник с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149	7,4	116
	Чай с лимоном	200	0,01	0	10,12	41,26	1,6	160106
Итого за первый день:			62,2	53,9	203,5	1638,3	80,3	
			20%	16%	64%			
Итого за весь период:			542,1	586,8	2381,7	16761,6	995,1	
Средние значение за период:			54,2	58,6	238,1	1676,1	99,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15%	17%	68%			