

Примерное 10-дневное меню (осень-зима) от 3 лет до 7 лет МКОУ СОШ № 5 г. Майского дошкольное отделение «Ласточка»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 1 понедельник					
Завтрак	Каша молочная манная	180	4.52	4.07	30.57	177	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		400	7.62	13.51	55.83	375	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	1.96	14.8	83.4	
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		200	1.54	1.97	21.79	111.4	
Обед	Суп картофельный	180	2.34	2.82	16.71	101	77
	Гуляш из отварного мяса	70	9.02	7.13	2.29	109	277
	Пюре картофельное	130	3.06	4.8	20.43	138	321
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
Итого за обед		600	18.05	15.125	58.95	515.99	
Полдник уплотненный	Макароны отварные	130	5.50	4.57	26.44	168	317
	Салат из свеклы	50	0.85	3.65	5.19	56.34	33
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за полдник уплотненный		360	6.39	8.23	38.62	252.34	
Итого хлеб		80					
Итого за день		1560	33.6	38.835	175.19	1254.73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 2 вторник					
Завтрак	Каша молочная гречневая	180	6.21	5.28	27.90	184	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		400	9.31	14.72	53.16	382	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.5	0.5	9.8	47	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.5	9.8	47	
Обед	Свекольник	200	1.92	6.33	10.05	104.12	34
	Плов из мяса кур	180	19.33	16.19	33.99	359	304
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
Итого за обед		600	24.88	22.895	81.56	631.11	
Полдник уплотненный	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	150	27.28	20.34	32.36	422.75	237 351
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		330	27.32	20.35	39.05	450.75	
Итого хлеб		80					
Итого за день		1430	62.01	58.465	183.57	1510.86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 3 среда					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5.43	4.23	33.38	193	168
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127	2
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		400	7.5	7.45	51.71	348	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		200	1.54	2.01	21.99	111.4	
Обед	Суп ленинградский	180	1.99	5.03	16.42	122	76
	Картофельная запеканка с мясом, соус красный основной	200	9.6	8.54	23.52	208	291 228
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
Итого за обед		600	15.22	13.945	77.46	497.99	
Полдник уплотненный	Ватрушка с творогом	60	7.9	4.69	25.0	173	458
	Винегрет овощной	60	2.48	11.1	15.1	170.6	45
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		300	10.42	15.8	47.09	371.6	
Итого хлеб		80					
Итого за день		1500	34.68	39.205	198.25	1328.99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 4 четверг					
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	5.67	5.28	32.55	200	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		400	8.77	14.72	57.81	398	
Второй завтрак	Вафли	20	0.6	0.7	15.5	70.8	
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		200	0.64	0.71	22.49	98.8	
Обед	Суп гороховый	180	5.49	35.27	16.32	135	81
	Котлеты из мяса	70	11.92	8.80	11.64	173	282
	Каша пшеничная рассыпчатая, соус красный основной	130	9.24	9.18	44.26	301.5	188 228
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
Итого за обед		600	30.28	53.625	109.74	777.49	
Полдник уплотненный	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	213
	Салат из свеклы	50	0.85	3.65	5.19	56.34	33
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		310	8.1	8.59	26.38	216.04	
Итого хлеб		120					
Итого за день		1510	47.79	77.645	216.42	1490.33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 5 пятница					
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	4.39	4.20	28.30	169.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		400	7.49	13.64	53.56	367	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.5	0.5	9.8	47	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.5	9.8	47	
Обед	Борщ	180	1.73	4.9	12.2	100	57
	Биточки (котлеты) рыбные	70	10.09	3.26	6.79	97	255
	Пюре картофельное	130	3.06	4.8	20.43	138	321
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
Итого за обед		600	18.51	13.335	76.94	502.99	
Полдник уплотненный	Макароны отварные с сыром	130	11.17	10.28	31.78	264	206
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		310	11.21	10.29	112.93	292	
Итого хлеб		120					
Итого за день		1410	37.71	37.765	253.23	1208.99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 6 понедельник					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7.18	6.5	23.54	181	93
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		400	10.28	15.94	48.8	379	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		200	1.54	2.01	21.99	111.4	
Обед	Суп «Полевой»	180	8.54	9.0	21.8	202	79
	Тефтели мясные	70	8.98	9.49	7.31	160.5	174
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.6	6.8	37.3	245.9	186
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
Итого за обед		600	28.75	25.635	103.93	776.39	
Полдник уплотненный	Рагу овощное	130	3.24	17.36	18.26	242	137
	Хлеб	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		350	5.41	17.7	39.17	338.7	
Итого хлеб		120					
Итого за день		1550	45.98	61.275	213.88	1605.49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 7 вторник					
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	5.67	5.28	32.55	200	200
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127	2
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		400	7.74	8.5	50.88	355	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.5	0.5	9.8	47	
		100	0.5	0.5	9.8	47	
Итого за второй завтрак							
Обед	Суп картофельный	180	2.34	2.82	16.71	101	77
	Гуляш из отварного мяса	70	9.02	7.13	2.29	109	277
	Макароны отварные, соус сметанный	130	6.2	6.61	29.37	215.05	317 354
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
Итого за обед		600	21.19	16.935	85.89	593.04	
Полдник уплотненный	Вареники ленивые, соус молочный сладкий	150	22.86	18.28	29.22	371.75	230 351
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за уплотненный полдник		370	25.03	18.62	50.13	468.45	
Итого хлеб		120					
Итого за день		1470	54.46	44.555	196.7	1463.49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 8 среда					
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	180	5.43	4.23	33.38	193.0	102
	Хлеб	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		400	7.6	4.57	54.29	289.7	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		200	3.1	9.44	21.99	111.4	
Обед	Борщ	180	1.73	4.9	12.2	100	57
	Жаркое по- домашнему	200	22.02	6.79	19.95	280	276
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
Итого за обед		600	27.38	12.065	69.67	547.99	
Полдник уплотненный	Омлет	130	9.28	18.03	1.86	193	215
	Хлеб	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за уплотненный полдник		330	15.08	21.55	31.6	368.7	
Итого хлеб		100					
Итого за день		1530	53.16	47.625	177.55	1317.79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 9 четверг					
Завтрак	Каша манная молочная	180	4.52	4.07	30.57	177.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		400	7.62	13.51	55.83	375	
Второй завтрак	Вафли	20	0.6	0.7	15.5	70.8	
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		200	0.64	0.71	22.49	98.8	
Обед	Суп вермишелевый	180	2.68	3.83	17.14	104.7	233
	Голубцы ленивые	200	14.12	9.04	20.43	20.26	298
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
Итого за обед		600	20.43	13.245	75.09	292.95	
Полдник уплотненный	Оладьи (с повидлом, джемом)	165	12.2	10.29	70.7	421.0	449
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		345	12.24	10.3	77.69	449	
Итого хлеб		80					
Итого за день		1545	40.93	37.765	231.1	1215.75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 10 пятница					
Завтрак	Каша молочная рисовая	180	3.09	4.07	32.09	177.0	173
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		400	6.19	13.51	57.35	375	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		200	1.54	2.01	21.99	111.4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.74	4.88	9.21	85	67
	Суфле из рыбы	75	11.8	6.4	3.075	120.8	268
	Пюре картофельное	130	3.06	4.8	20.43	138	321
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
Итого за обед		605	20.23	16.455	70.235	511.79	
Полдник уплотненный	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	213
	Салат овощной	50	0.54	2.47	3.37	36.72	45
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за уплотненный полдник		310	7.79	7.41	24.56	196.42	
Итого хлеб		120					
Итого за день		1510	35.75	39.385	174.135	1194.61	
Итого за весь период		15015	446.07	482.52	2020.025	13591.03	
Среднее значение за период		1501.5	44.607	48.252	202.0025	1359.103	

