

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

I неделя понедельник							
№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	9,20	18,83	181,08	93
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			7,76	23,12	42,50	409,12	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Плов из курицы	200	18,68	15,66	32,87	347,14	291
3	Салат из помидоров и огурцов со слад.пер.	50	0,88	6,08	3,86	73,68	62
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Кисель из концентрата	180	0,40	0,02	25,24	102,72	376
			0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			26,00	29,96	124,02	869,70	
	полдник						
1	Булочка "Домашняя"	100	7,17	9,88	61,34	362,96	281
2	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			7,35	9,88	73,94	414,08	
Итого за день:			41,51	63,36	250,26	1737,30	

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная с овсянной крупой	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			12,08	30,54	64,93	582,90	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	Обед						
1	Борщ из свежей капусты	200/7	1,45	3,93	10,2	81,97	82
	с картофелем и со сметаной						
2	Котлета из говядины с соусом	70/25	10,88	17,31	10,99	243,27	282
			2,91	1,07	5,05	41,47	348
3	Каша пшеничная гарнир	130	6,76	5,86	38,81	235,02	302
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			25,89	34,10	113,39	864,02	
	Полдник						
1	Макароны отварные с сыром	150	8,46	10,23	47,86	317,35	309
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			10,30	15,95	58,83	420,07	
Итого за день:			48,67	80,99	246,95	1911,39	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная рисовая	200	2,94	3,87	35,21	187,43	177
2	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			4,96	17,79	58,88	415,47	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	Обед						
1	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,78	102
2	Котлеты рыбные с соусом	70/50	9,31	14,05	3,64	178,25	248
			0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Пюре картофельное	130	3,47	6,20	21,01	153,72	321
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			21,94	33,21	89,56	744,89	
	полдник						
1	Запеканка из творога со	150/10	27,84	18,00	32,40	402,96	452
	сгущенным молоком		0,68	0,83	5,35	31,59	
2	Какао с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
Итого за полдник			31,19	23,78	52,06	547,02	
Итого за день:			58,49	75,18	210,30	1751,78	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Суп молочный с вермишелью	200	5,74	9,20	18,83	181,08	93
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			10,08	17,87	42,40	370,75	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,11	80
2	Рагу из курицы	200	11,02	15,42	13,45	236,66	56
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			17,05	24,02	83,02	616,46	
	полдник						
1	Омлет натуральный	150	14,01	37,84	1,86	404,04	216
2	Овощи свежие в нарезке	50	1,00	0,40	2,30	16,80	71
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			17,03	43,96	27,73	574,68	
Итого за день:			44,16	85,85	153,15	1561,89	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная с пшеном	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			12,08	30,54	64,93	582,90	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Свекольник со сметаной	200/7	1,63	4,00	11,28	87,64	58
2	Тефтели из говядины с соусом	70/25	6,28	9,77	7,47	142,93	279
			0,44	1,41	1,76	21,49	355
3	Каша гречневая гарнир	130	7,47	5,28	33,48	211,32	302
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			19,71	26,39	102,33	725,67	
	полдник						
1	Овощное рагу	150	3,84	8,29	22,60	180,37	2
2	Салат из помидоров и огурцов	50	0,54	3,08	0,73	32,80	15
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			6,40	17,09	46,90	367,01	
Итого за день:			38,59	74,42	223,96	1719,98	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная с овсяной крупой	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
Итого за завтрак			14,57	35,49	66,64	644,25	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,67	101
2	Жаркое по - домашнему	200	25,49	6,90	20,32	245,34	259
3	Овощи свежие в нарезке	50	1,00	0,40	2,30	16,80	71
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			31,96	15,42	82,62	597,10	
	полдник						
1	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	
2	Икра свекольная	100	10,08	7,74	6,02	134,06	131
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			17,20	18,06	29,89	350,90	
Итого за день:			64,13	69,37	188,95	1636,65	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная пшеничная	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			12,08	30,54	64,93	582,90	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Рассольник " Ленинградский"	200/7	1,59	4,09	13,54	97,33	76
	со сметаной		0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Гуляш из говядины	70	8,99	15,83	2,31	187,67	277
3	Рис отварной гарнир	130	3,12	3,74	32,53	176,30	302
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			17,80	32,41	97,03	751,05	
	полдник						
1	Пирожок с картофелем	100	7,62	9,88	10,28	160,52	1104
2	Чай с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
Итого за полдник			10,29	14,83	24,59	272,99	
Итого за день:			40,57	78,18	196,35	1651,34	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша манная молочная	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			12,08	30,54	64,93	582,90	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Борщ из свежей капусты	200/7	1,45	3,93	10,20	81,97	82
	с картофелем и со сметаной		0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Птица тушенная с соусом	70/30	8,24	7,55	2,05	109,11	301
			0,53	1,69	2,11	25,77	355
3	Макароны отварные гарнир	130	7,33	8,87	41,48	275,07	309
4	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,97	2,08	46,61	15
5	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
7	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			22,29	34,76	106,57	828,28	
	полдник						
1	Картофель тушенный	150	2,82	7,92	19,62	161,04	33
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Кисель из концентрата	180	0,40	0,02	25,24	102,72	376
Итого за полдник			5,06	13,66	55,83	366,48	
Итого за день:			39,83	79,36	237,13	1822,06	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	205,25	168
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			8,23	21,65	51,38	433,29	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Голубцы ленивые с соусом	200	17,68	11,36	25,06	273,20	298
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			23,72	19,56	87,11	619,36	
	полдник						
1	Булочка "Городская "	100	7,76	5,08	52,28	285,88	279
2	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			7,94	5,08	64,88	337,00	
Итого за день:			40,29	46,69	213,17	1434,05	

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная ячневая	200	8,80	7,64	50,52	306,04	177
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			13,14	16,31	74,09	495,71	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Котлеты рыбные " Любительские"	70/25	9,31	14,05	3,64	178,25	88
	с соусом		0,53	1,69	2,11	25,77	355
3	Пюре картофельное	130	2,94	5,25	17,78	130,13	321
4	Салат из капусты с зеленым горошком	50	1,84	4,58	2,16	57,22	7
5	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
7	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			20,66	33,77	87,74	737,53	
	полдник						
1	Суфле творожное запеченное	150	21,90	14,30	19,14	292,86	84
2	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			22,08	14,30	31,74	343,98	
Итого за день:			56,28	64,78	203,37	1621,62	