

Утверждаю
Директор МБОУ «Юбилейная СОШ»
Низамиева Е.А.



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей

в Пироговском детском саду
структурном подразделении
МБОУ «Юбилейная СОШ»
(посещающих ДОУ с 10,5 часовым режимом)

в возрасте от 3 до 7 лет
сезон осень - зима

Примерное меню.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:								
	Каша вязкая гречневая		10,05	8,00	62,86	361,83	1,75	
	Кофейный напиток с молоком	170.000	5,440	5,510	23,770	165,750	0,000	106/1
	Батон	170.000	2,650	2,260	12,050	79,340	1,110	264
	Джем, повидло	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Кисель из плодов или ягод свежих	10.000	0,020	0,020	5,590	21,170	0,000	313
обед:								
	Икра свекольная		19,36	17,28	89,08	745,50	32,41	254
	Щи из свежей капусты с картофелем	50.000	1,180	2,300	6,150	50,050	3,360	47
	Сметана	200.000	1,400	3,900	6,780	67,800	14,780	56
	Жаркое по-домашнему (сад)	10.000	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	319
	Компот из сушеных фруктов	170.000	12,750	9,010	24,920	385,900	13,890	176/2
	Хлеб пшеничный	170.000	0,370	0,020	23,600	96,900	0,340	253
	Хлеб ржаной	19.000	1,440	0,150	9,350	44,650	0,000	310
полдник:								
	Запеканка овощная		9,75	10,98	36,78	317,47	4,07	311
	Чай с молоком или сливками	150.000	4,400	6,080	11,280	149,610	3,920	96
	Соус молочный (для подачи к блюду)	170.000	3,010	2,640	12,820	87,260	0,020	263
	Хлеб пшеничный	40.000	0,820	2,100	2,840	33,600	0,130	237
	Соль	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Итого за первый день:	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
День 2								
завтрак:								
	Салат из моркови		21,33	13,27	66,16	474,76	3,31	
	Пудинг из творога (запеченный)	50.000	0,630	0,050	5,320	29,250	2,400	19
	Молоко сгущеное	100.000	11,650	8,280	18,720	196,150	0,150	146
	Чай с молоком или сливками	25.000	1,880	0,050	14,200	64,750	0,250	316
	Батон	170.000	3,010	2,640	12,820	87,260	0,020	263
	Сыр порциями	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Кефир, бифидрут	10.000	0,230	0,300	0,000	3,600	0,000	6
обед:								
	салат из белокачанной капусты		15,77	15,89	107,14	574,65	32,30	270
	Рассольник ленинградский	50.000	0,570	1,630	3,140	30,200	8,550	13
	Бульон из кур	200.000	1,680	4,100	13,280	96,600	6,040	60
	Сметана	50.000	0,240	0,000	0,270	2,050	0,100	49
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	10.000	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	319
	Пюре картофельное	70.000	6,830	3,810	24,800	99,750	0,370	163
	компот из свежих яблок	130.000	2,650	4,160	17,720	119,600	15,740	216
	Хлеб пшеничный	170.000	0,140	0,140	20,300	81,600	1,460	251/1
	Хлеб ржаной	19.000	1,440	0,150	9,350	44,650	0,000	310
полдник:								
	Винегрет овощной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
			16,20	22,07	41,57	428,49	7,85	
	Омлет натуральный с маслом	50.000	0,680	3,080	4,220	47,400	5,130	8
	Молоко кипяченое	80.000	7,210	10,010	1,790	125,000	0,390	131
	Хлеб пшеничный	170.000	5,190	4,620	8,590	96,340	2,330	269
	Печенье	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Соль	25.000	1,600	4,200	17,130	112,750	0,000	309
	Итого за второй день:	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
День 3								
завтрак:								
	Салат из моркови и яблок		8,94	9,72	59,57	361,88	5,54	
	Каша манная жидкая молочная	40.000	0,340	2,090	3,150	32,800	2,780	20
	Какао с молоком	170.000	2,550	4,050	22,360	136,000	0,000	111/1
	Батон	170.000	3,570	3,080	14,690	100,860	1,360	266
	Сыр порциями	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	10.000	0,230	0,300	0,000	3,600	0,000	6
обед:								
	Салат из горошка зеленого консервированного		29,91	16,81	80,95	548,20	28,61	268
	Суп картофельный с макаронными изделиями	50.000	14,910	2,600	3,130	41,800	5,500	12
	Бульон из кур	200.000	2,160	2,260	13,720	83,800	6,600	64
	биточки рубленные из птицы	50.000	0,240	0,000	0,270	2,050	0,100	49
	Капуста тушеная	70.000	6,220	6,480	4,170	100,100	0,210	203
	Компот из изюма	130.000	2,610	4,900	8,790	94,900	15,860	84
	Хлеб пшеничный	170.000	0,370	0,020	23,600	96,900	0,340	253/1
	Хлеб ржаной	19.000	1,440	0,150	9,350	44,650	0,000	310
полдник:								
		40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
			15,67	9,58	47,43	337,14	12,41	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Пирожки печеные с мясом	80.000	10,080	4,560	29,040	196,800	0,080	279/1
	Молоко кипяченое	170.000	5,190	4,620	8,590	96,340	2,330	269
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за третий день:		1568.000	54.520	36.110	187.950	1247.220	46.560	
День 4								
завтрак:			8,69	7,71	57,22	333,79	36,11	
	Каша пшенная жидкая молочная	170.000	3,670	4,850	26,230	163,630	0,000	111/6
	Кофейный напиток с молоком	170.000	2,650	2,260	12,050	79,340	1,110	264
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Сыр порциями	10.000	0,230	0,300	0,000	3,600	0,000	6
	Напиток из плодов шиповника	70.000	0,240	0,100	6,640	28,470	35,000	267
обед:			17,04	13,91	72,28	483,15	28,95	
	Салат из солёных огурцов с луком	50.000	0,420	2,520	0,930	28,000	3,540	29
	Борщ	200.000	1,280	3,880	8,740	75,000	8,440	51
	Бульон мясной	50.000	0,530	0,120	0,360	4,600	0,250	48
	Сметана	10.000	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	319
	Тефтели рыбные паровые	70.000	8,550	1,320	6,940	73,500	0,620	166
	Пюре картофельное с морковью	130.000	2,480	4,000	15,610	107,900	13,650	217
	Чай с лимоном	170.000	0,120	0,020	12,070	49,300	2,410	262
	Хлеб пшеничный	19.000	1,440	0,150	9,350	44,650	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:			9,84	9,69	37,91	278,24	14,17	
	Суп-пюре из картофеля	200.000	3,900	4,820	18,820	134,400	6,840	71
	Бананы свежие	50.000	0,750	0,250	10,500	47,500	5,000	248/3
	Молоко кипяченое	170.000	5,190	4,620	8,590	96,340	2,330	269
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за четвёртый день:		1608.000	35.570	31.310	167.410	1095.180	79.230	
День 5								
завтрак:			12,33	14,16	37,61	326,78	6,56	
	Кабачковая икра	50.000	0,600	2,350	3,850	39,000	4,800	315
	Омлет натуральный с маслом	70.000	6,310	8,760	1,570	109,380	0,340	131
	Чай с молоком или сливками	170.000	3,010	2,640	12,820	87,260	0,020	263
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Сыр порциями	7.000	0,160	0,210	0,000	2,520	0,000	6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	70.000	0,350	0,000	7,070	29,870	1,400	268
обед:			24,94	18,58	88,99	624,49	36,12	
	Салат из свеклы отварной	50.000	0,720	3,050	4,180	47,000	4,750	34
	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо)	200.000	4,600	3,200	9,800	86,000	9,600	63
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	170.000	15,030	9,660	21,300	232,340	21,300	191
	Соус молочный (для подачи к блюду)	40.000	0,820	2,100	2,840	33,600	0,130	237
	Компот из кураги	170.000	0,370	0,020	23,600	96,900	0,340	253/2
	Хлеб пшеничный	19.000	1,440	0,150	9,350	44,650	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:			16,05	10,95	49,77	360,20	23,38	
	Апельсины	50.000	0,320	0,070	7,830	33,000	21,000	250/2
	Ватрушки с творогом	80.000	10,540	6,260	33,350	230,860	0,050	283/1
	Молоко кипяченое	170.000	5,190	4,620	8,590	96,340	2,330	269
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за пятый день:		1385.000	53.320	43.690	176.370	1311.470	66.060	
День 6								
завтрак:			8,34	13,16	58,28	384,84	6,30	
	салат из свеклы и моркови	50.000	0,720	5,010	4,350	65,330	4,550	35
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	170.000	3,030	5,320	20,420	141,300	0,000	111/3
	Кофейный напиток с молоком	170.000	2,650	2,260	12,050	79,340	1,110	264
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Масло порциями	5.000	0,000	0,360	0,010	3,300	0,000	5
	Кисель из плодов или ягод свежих	70.000	0,040	0,010	9,150	36,820	0,640	254
обед:			26,71	22,22	114,89	768,88	17,12	
	салат из белокачанной капусты	50.000	0,570	1,630	3,140	30,200	8,550	13
	Борщ с капустой и картофелем	200.000	1,460	3,920	10,200	82,000	8,220	52
	Бефстроганов из отварного мяса	70.000	13,530	10,430	15,250	208,830	0,010	178
	Макаронные изделия отварные с маслом	130.000	7,380	5,670	35,430	222,300	0,000	124
	Компот из сушеных фруктов	170.000	0,370	0,020	23,600	96,900	0,340	253
	Хлеб пшеничный	19.000	1,440	0,150	9,350	44,650	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:			11,71	20,35	48,83	424,98	34,22	
	Запеканка капустная	170.000	6,560	15,980	24,040	265,520	34,100	97

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30.000	0,620	1,570	2,130	25,200	0,100	237
	Чай с молоком или сливками	170.000	3,010	2,640	12,820	87,260	0,020	263
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Соль	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за шестой день:		1563.800	46.760	55.730	222.000	1578.700	57.640	
День 7								
завтрак:								
	Каша пшеничная жидкая молочная		11,61	9,96	56,49	360,05	0,51	
	Чай с молоком или сливками	170.000	4,660	4,860	28,560	174,420	0,000	111/5
	Батон	170.000	3,010	2,640	12,820	87,260	0,020	263
	Масло порциями	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Кефир, бифидрут	7.000	0,010	0,510	0,010	4,620	0,000	5
обед:		70.000	2,030	1,750	2,800	35,000	0,490	270
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком		24,75	23,68	87,95	670,39	49,63	
	Лапша домашняя	50.000	4,540	6,160	4,190	90,340	32,750	42
	Бульон из кур	20.000	2,590	0,790	12,190	66,220	0,000	73
	Котлеты рубленные из птицы	50.000	0,240	0,000	0,270	2,050	0,100	49
	Капуста тушеная	70.000	11,000	11,260	11,640	191,330	0,580	202
	Компот из сушеных фруктов	130.000	2,610	4,900	8,790	94,900	15,860	84
	Хлеб пшеничный	170.000	0,370	0,020	23,600	96,900	0,340	253
	Хлеб ржаной	19.000	1,440	0,150	9,350	44,650	0,000	310
полдник:		40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Сырники из творога		21,99	15,20	44,00	412,67	2,55	
	Джем, повидло	90.000	15,220	10,360	8,800	205,820	0,220	142
	Молоко кипяченое	30.000	0,060	0,060	16,770	63,510	0,000	313
	Хлеб пшеничный	170.000	5,190	4,620	8,590	96,340	2,330	269
	Соль	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
Итого за седьмой день:		1305.000	58.350	48.840	188.440	1443.110	52.690	
День 8								
завтрак:								
	Салат из моркови		12,09	12,11	38,66	316,41	37,76	
	Омлет натуральный с маслом	50.000	0,630	0,050	5,320	29,250	2,400	19
	Чай с молоком или сливками	70.000	6,310	8,760	1,570	109,380	0,340	131
	Батон	170.000	3,010	2,640	12,820	87,260	0,020	263
	Масло порциями	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Напиток из плодов шиповника	5.000	0,000	0,360	0,010	3,300	0,000	5
обед:		70.000	0,240	0,100	6,640	28,470	35,000	267
	Салат из горошка зеленого консервированного		31,31	12,23	83,15	517,59	50,29	
	Агырчишд (рассольник, удмуртское блюдо)	50.000	14,910	2,600	3,130	41,800	5,500	12
	Рыба, тушенная с овощами	200.000	4,200	2,400	11,400	84,000	24,040	59
	Бульон мясной	60.000	5,840	2,960	2,280	62,940	2,240	156
	Картофель отварной	50.000	0,530	0,120	0,360	4,600	0,250	48
	Компот из свежих плодов	120.000	2,290	3,460	18,410	114,000	16,800	213
	Хлеб ржаной	170.000	0,140	0,140	20,300	81,600	1,460	251/2
	Хлеб пшеничный	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:		19.000	1,440	0,150	9,350	44,650	0,000	310
	Оладьи		13,40	17,79	61,36	458,28	28,00	
	Соус молочный (сладкий)	100.000	7,050	11,280	38,080	281,540	0,340	275
	Молоко кипяченое	40.000	0,780	1,810	5,300	40,800	0,130	238
	Апельсины	170.000	5,190	4,620	8,590	96,340	2,330	269
	Соль	60.000	0,380	0,080	9,390	39,600	25,200	250/2
Итого за восьмой день:		4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
День 9		1473.000	56.800	42.130	183.170	1292.280	116.050	
завтрак:								
	Запеканка из творога		21,44	15,04	47,34	410,93	2,80	
	Соус молочный (сладкий)	90.000	15,960	10,860	11,930	209,070	0,190	149
	Кофейный напиток с молоком	30.000	0,580	1,360	3,980	30,600	0,100	238
	Батон	170.000	2,650	2,260	12,050	79,340	1,110	264
	Масло порциями	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	5.000	0,000	0,360	0,010	3,300	0,000	5
обед:		70.000	0,350	0,000	7,070	29,870	1,400	268
	Салат из свеклы отварной		18,90	19,73	90,25	614,50	24,36	
	Щи из свежей капусты с картофелем	50.000	0,720	3,050	4,180	47,000	4,750	34
	Сметана	200.000	1,400	3,900	6,780	67,800	14,780	56
	Запеканка картофельная с мясом	10.000	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	319
	Соус томатный	170.000	12,630	9,330	28,950	250,750	2,620	193
	Компот из свежих плодов	30.000	0,350	1,260	2,410	22,500	0,710	235
		170.000	0,140	0,140	20,300	81,600	1,460	251/2

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	19.000	1,440	0,150	9,350	44,650	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0.000	311
полдник:			10,61	4,21	75,15	370,41	9,14	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками *фрикадельки №75	200.000	4,480	2,420	12,540	89,800	8,940	67
	Фрикадельки рыбные	20.000	2,940	0,210	0,340	14,960	0,180	75
	Чай с сахаром	170.000	0,070	0,020	11,880	47,600	0,020	261
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Вафли	50.000	1,600	1,400	40,550	171,050	0.000	326
Итого за девятый день:		1539.000	50.950	38.980	212.740	1395.840	36.300	
День 10								
завтрак:			8,26	7,79	56,00	327,38	36,36	
	Каша манная жидкая молочная	170.000	2,550	4,050	22,360	136,000	0.000	111/1
	Какао с молоком	170.000	3,570	3,080	14,690	100,860	1,360	266
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.000	0,360	0,010	3,300	0.000	5
	Напиток из плодов шиповника	70.000	0,240	0,100	6,640	28,470	35,000	267
обед:			22,31	23,74	72,25	594,88	50,12	
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	50.000	2,940	7,310	2,880	89,530	23,110	44
	Борщ	200.000	1,280	3,880	8,740	75,000	8,440	51
	Бульон мясной	50.000	0,530	0,120	0,360	4,600	0,250	48
	Суфле из рыбы	70.000	11,130	6,200	2,850	112,000	0,130	171
	Пюре картофельное	130.000	2,650	4,160	17,720	119,600	15,740	216
	Чай с лимоном	170.000	0,120	0,020	12,070	49,300	2,410	262
	Хлеб пшеничный	19.000	1,440	0,150	9,350	44,650	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0.000	311
	Сметана	10.000	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	319
полдник:			11,39	8,15	61,37	365,07	10,85	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180.000	5,180	4,700	16,960	130,680	0,830	68
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Бананы свежие	100.000	1,500	0,500	21,000	95,000	10,000	248/3
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за десятый день:		1663.000	41.960	39.680	189.620	1287.330	97.330	
Итого за весь период:		15131.600	490.690	423.960	1931.290	13553.830	633.550	
Среднее значение за период		1513.160	49.069	42.396	193.129	1355.383	63.355	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.636	27.759	57.605			

