

Утверждаю:

Директор «МОУ Песоченская СОШ им. А.И. Кошелева»



С.В. Паршиков

13 января 2021 г

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного
возраста с 10,5- часовым пребыванием в РДГ «МОУ
Песоченская СОШ им. А.И. Кошелева»(возраст от 3 –х до 7
лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	1 ДЕНЬ					
	Завтрак					
№3	Каша молочная манная	200	3,68	4,73	13,36	107,5
№136	Чай сладкий	150	-	-	37,40	4,5
№1	Хлеб пшеничный	50	3,79	5,01	25,27	151,05
	Масло	8	0,1	5,8	0,1	52,9
	Второй завтрак					
№	Йогурт	125	4,1	1,5	12,3	57
	Обед					
№20	Салат из свежей капусты и моркови *	60	0,7	2,44	5,91	43,96
№ 35	Суп гороховый, с курицей	200	9,83	8,88	16,8	169,34
№ 202	Макаронные изделия отварные	150	7,28	7,71	40,61	260,95
№ 99	Сосиска отварная	40	4,4	9,56	0,05	106,4
№ 226	Подлива	88	0,4	3,4	3	43
№ 4	Компот из сухофруктов	150	2,27	2,9	14,08	91,54
№1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4
	Полдник					
№ 9	Оладьи	150	7,18	12,13	38,01	292,19
№10	Кисель	150	0,08	-	23,45	92,57
	ИТОГО	1641	46,45	64,5	246,74	1555,3
	2 ДЕНЬ					
	Завтрак					
№ 189	Каша молочная пшеничная	200	6,67	9,19	24,48	209
№ 136	Чай сладкий	150	0	0	9,98	4,5
№ 1	Хлеб пшеничный	50	3,79	5,01	25,27	151,05
№	Масло	8	0,1	5,8	0,1	52,9
	Второй завтрак					
№ нет	Фрукты	100	0,4	0,3	9,5	42
	Обед					
№10	Горошек зеленый консервированный	80	2,38	4,15	5	67
№ 88	Щи из свежей капусты с мясом	200	4,34	12,82	25,18	241

№863	Сметанный соус	4	6,5	4,27	6,67	83,48
№ 15	Каша гречневая, рассыпчатая	200	5,86	6,59	31,38	212,88
№	Гуляш					
№ 342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№1	Хлеб ржаной	50	3,79	5,01	25,27	151,05
	Полдник					
№19	Биточки манные	200	4,17	7,54	23,81	180,55
№	Сметанный соус	4	6,5	4,27	6,67	83,48
№ 126	Кофейный напиток с молоком	150	2,29	2,52	10,75	72,67
	ИТОГО	1646	46,95	67,99	231,94	1666,16
	3 ДЕНЬ					
	Завтрак					
№ 69	Каша молочная геркулесовая	200	6,2	9,35	15,18	191,75
№ 136	Чай сладкий	150	-	-	9,98	37,4
№ 1	Хлеб пшеничный	50	3,79	5,01	25,27	151,05
№	Масло	8	0,1	5,8	0,1	52,9
№	Сыр					
	Второй завтрак					
№ нет	Сок	150	0	0	3	18
	Обед					
№	Салат из морской капусты					
№82/1 07	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	200	7,66	8,58	17,14	176,42
№ 6	Тефтели мясные с рисом в соусе	150	13,62	14,53	11,75	233,15
№ 122	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58
№ 1	Хлеб ржаной	50	3,79	5,01	25,27	151,05
	Полдник					
№ 74	Омлет с зеленым горошком	150	9,9	9,9	4,7	146
№397	Какао	150	3,98	4,51	11,71	101,1
	ИТОГО	1464	53,83	69,2	145	1430,1
	4 ДЕНЬ					
	Завтрак					
№ 64	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38
№ 136	Чай сладкий	150	-	-	9,38	37,4

№701	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8
№	Масло					
	Второй завтрак					
№	Йогурт	125	4,1	1,5	12,3	52
	Обед					
№ 33	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,71	3,04	4,18	46,78
№ 104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,89	6,59	13,5	159,8
№ 304	Плов с мясом курицы	100	25,38	21,54	44,61	471,25
№ 700	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4
№ 342	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	27,88	114,6
	Полдник					
№ 543	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233
№	Кипяченое молоко	150	4,19	4,79	7,56	90,09
	ИТОГО	1293	61,45	62,53	220,46	1669,4
	5 ДЕНЬ					
	Завтрак					
№ 35	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,32	12,74	26,06	206,15
№ 136	Чай сладкий	150	-	-	9,38	191,75
№ 701	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,3
№	Масло	8	0,1	5,8	0,1	52,9
№	Сыр	10	2,6	2,7	0	35,2
	Второй завтрак					
№	Фрукты	70	0,21	-	7,14	28,98
	Обед					
№14	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,66	3,11	2,28	31,78
№ 7	Суп рыбный	250	10,17	2,6	16,65	108,78
№ 4	Картофельное пюре	150	2,27	2,9	14,08	91,54
№ 8	Котлета мясная	80	17,8	17,15	8,06	258,09
№ 226	Подлива	88	0,4	3,4	3	43
№ 4	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58
№ 700	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4
	Полдник					
№ 25	Творожная запеканка	180	22,43	33,3	9,31	432,2
№	Чай сладкий	150	-	-	9,38	37,4

	ИТОГО	1556	68,75	84,44	156,31	1750,15
	6 ДЕНЬ					
	Завтрак					
№ 69	Каша молочная геркулесовая	200	6,2	9,35	15,18	191,95
№ 136	Чай сладкий	150	-	-	9,38	37,4
№1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,3
№	Масло	8	0,1	5,8	0,1	52,9
	Второй завтрак					
№	Фрукты	70	0,21	-	7,14	28,98
	Обед					
№ 33	Салат из отворной свёклы с растительным маслом	60	0,71	3,04	4,18	46,78
№ 21	Суп картофельный с рисом и курицей	200	12,33	13,25	16,5	253,3
№ 30	Ленивые голубцы	150	21,62	19,64	23,78	314,07
№ 122	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58
№ 700	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4
	Полдник					
№ 263	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
№ 1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4
№ 138	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96
	ИТОГО	1288	57,04	59,29	157,29	1387,02
	7 ДЕНЬ					
	Завтрак					
№ 66	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16
№ 136	Чай сладкий с лимоном	150	0,7	0,01	15,2	59,33
№	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,3
№	Масло	8	0,1	5,8	0,1	52,9
№	Сыр	10	2,6	2,7	0	35,2
	Второй завтрак					
№	Йогурт	125	4,1	1,5	12,3	52
	Обед					
№19	Салат из морской капусты	35	0,41	3,81	0,68	55,5
№ 82	Борщ с курицей	200	6,4	10,03	11,55	171,04
№354	Сметанный соус	4	6,5	4,27	6,67	83,48
№204	Макаронные отварные	150	7,28	7,71	40,61	260,95
№ 8.9	Гуляш из отворного мяса	80	18,27	16,37	13,82	275,68

№ 122	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58
	Полдник					
№27	Блинчики со сгущенным молоком	150	1,78	15,65	78,6	502,28
№138	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96
	ИТОГО	1442	59,95	80,77	253,8	2005,36
	8 ДЕНЬ					
	Завтрак					
№ 3	Каша манная молочная	200	3,68	4,73	13,36	107,5
№ 136	Чай сладкий	150	-	-	9,38	37,4
№ 1	Хлеб пшеничный	30	3,79	5,01	25,27	151,05
№	Масло	8	0,1	5,8	0,1	52,9
	Второй завтрак					
№	Фрукты	70	0,21	-	7,14	28,98
	Обед					
№ 14	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,66	3,11	2,28	31,78
№ 7	Суп рыбный	250	10,17	2,6	16,65	108,78
№ 4	Картофельное пюре	150	2,27	2,9	14,05	91,54
№ 11	Суфле куриное	150	21,18	18,23	20,65	303,2
№ 122	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58
№ 700	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4
	Полдник					
№ 231	Сырники творожные, со сгущенным молоком	100/30	20,19	15,22	28,2	330
№ 397	Кокао	150	5,8	6,6	19,7	157,7
	ИТОГО	1558	71,47	64,64	193,4	1563,81
	9 ДЕНЬ					
	Завтрак					
№ 2	Каша молочная рисовая	200	5,64	9,36	27,4	215,4
№ 136	Чай сладкий	150	-	-	9,98	37,4
№ 701	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8
№	Масло	8	0,1	5,8	0,1	52,9
	Второй завтрак					
№	Фрукты	70	0,21	-	7,14	28,98
	Обед					
№ 20	Салат из свежей капусты с морковью, с растительным маслом	60	0,7	2,44	5,91	43,96

№ 5	Суп свекольник, с курицей	250	1,98	2,17	12,38	104,24
№ 354	Сметанный соус	50	1,92	6,51	16,06	143,12
№ 304	Рис отварной со сливочным маслом	150	5,82	9,74	50	298,47
№ 14	Котлета рыбная, паровая	80	18,7	11,87	7	210,94
№ 226	Подлива	88	0,4	3,4	3	43
№ 1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4
№ 122	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58
	Полдник					
№ 25	Запеканка творожная	180	22,43	33,3	9,31	432,2
№354	Сметанный соус	50	1,92	6,51	16,06	143,12
№	Сок фруктовый	150	-	-	4,2	22,5
	ИТОГО	1776	67,04	91,99	228,51	1865,67
	10 ДЕНЬ					
	Завтрак					
№ 35	Вермешель молочная	200	6,32	12,74	26,06	206,15
№ 136	Чай сладкий	150	-	-	9,38	37,4
№ 701	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
№	Масло	8	0,1	5,8	0,1	52,9
	Второй завтрак					
№	Йогурт	125	4,1	1,5	12,3	52
	Обед					
№24	Салат из зеленого горошка (кукурузы) консервированного с репчатым луком	60	1,57	5,08	3,9	67
№ 21	Суп крестьянский, с курицей	200	12,33	13,25	16,5	253,3
№ 336	Капуста тушёная с мясом	150	14,29	11,71	9,73	201
№122	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58
№700	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4
	Полдник					
№583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233
№ 126	Кофейный напиток с молоком	150	2,29	2,52	10,75	72,67
	ИТОГО	1343	52,87	61,34	185,69	1445,2

ПРИМЕЧАНИЕ: *Салаты из сырых капусты и моркови только до 1 марта.