



Утверждаю  
Директор школы Дубровская СШ №21 Н.В.Коломейцева

**Примерное десятидневное меню**  
**для организации питания для воспитанников**  
**МКОУ «Дубровская СШ №21» структурного дошкольного подразделения**  
**МКДОУ «Мордовский детский сад»**  
**1-3 года**

День 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша манная молочная	160	12,1	13,4	41,2	384,9	168
	кофейный напиток на молоке	150	5,7	3,4	7,6	81	395
	Бутерброд с маслом	40/5	2,1	3,9	14,5	105,2	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>19,9</b>	<b>20,7</b>	<b>63,3</b>	<b>571,1</b>	
Второй завтрак	Апельсины свежие	100	0,63	0,14	7,29	28	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>7,29</b>	<b>28</b>	
Обед	огурец свежий порционный	30	0,19	1,02	0,58	17,34	71
	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	3,98	4,98	11,92	123,18	151
	голубцы с мясом и рисом ( ленивые)	110	11,89	9,6	22,6	218,94	297
	Соус сметанный	10	0,7	2	3,81	32,04	354
	Компот их сухофруктов	150	0,97	0	16,76	95	127
	Хлеб ржаной	40	3,02	4,06	21,8	132	1
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>20,75</b>	<b>21,66</b>	<b>77,47</b>	<b>618,5</b>	
Полдник	Оладьи из творога	60/5	2,85	4,86	24,78	111,3	274
	Кисель из концентрата	150	0,4	0,02	25,4	98,7	376
<b>Итого за полдник</b>		<b>215</b>	<b>3,25</b>	<b>4,88</b>	<b>50,18</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1160</b>	<b>44,53</b>	<b>47,38</b>	<b>198,24</b>	<b>1427,6</b>	

День 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша вязкая пшениная молочная	160	14,49	7,27	27,35	189	96
	какао с молоком	150	1,4	1,87	14	109,78	248
	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,68	8,45	19,39	180	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>22,57</b>	<b>17,59</b>	<b>60,74</b>	<b>478,78</b>	
Второй завтрак	сок яблочный	150	1,2	0,1	1,45	10,6	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,45</b>	<b>10,6</b>	
Обед	салат из белокочанной капусты	40	1,4	1,8	3,56	23,7	20
	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150	3,5	5,14	21,43	124,1	33
	каша гречневая рассыпчатая	110	2,7	3,85	19,4	211	186
	оладьи из печени	50	11,18	7,6	16,41	210	284
	компот из свежих плодов	150	0,12	0	17,91	73,2	521
	Хлеб ржаной	40	3,06	4,36	23,8	132	1
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>21,96</b>	<b>22,75</b>	<b>102,51</b>	<b>774</b>	
Полдник	вафли	40	1,6	9,3	47,21	108,7	602
	чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,46	37,89	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>1,64</b>	<b>9,32</b>	<b>54,67</b>	<b>146,59</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1245</b>	<b>47,37</b>	<b>49,76</b>	<b>219,37</b>	<b>1409,97</b>	

День 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	суп молочный	160	11,5	12,3	48,3	315,6	93
	Кофейный напиток с молоком	150	4,8	3,5	7,6	81	395
	Бутерброд с сыром	40/5/10	4,49	8,45	19,39	160	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>20,79</b>	<b>24,25</b>	<b>75,29</b>	<b>556,6</b>	
Второй завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	44	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	помидор свежий порционный	30	0,05	0	0,65	4,4	70
	борщ со сметаной на м/б	150	3,75	4,7	25,7	95,6	62
	плов из птицы	110	12,6	9,7	36,8	212,9	304
	компот из сухофруктов	150	0,97	0	16,76	95	127
	Хлеб ржаной	40	3,02	4,06	21,8	132	1
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>20,39</b>	<b>18,46</b>	<b>101,71</b>	<b>539,9</b>	
Полдник	блинчики со сгущенкой	60/5	3,25	4,32	10,31	234	727
	Кисель из концентратов	150	0,04	0,02	7,46	37,89	376
<b>Итого за полдник</b>		<b>215</b>	<b>3,29</b>	<b>4,34</b>	<b>17,77</b>	<b>271,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1160</b>	<b>44,87</b>	<b>47,05</b>	<b>204,57</b>	<b>1412,39</b>	

День 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша рисовая молочная	160	13,42	16,7	60,32	312,8	314
	какао с молоком	150	1,4	1,87	14	109,78	248
	бутерброд с маслом	40/5	2,3	5,36	14,62	105,2	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>17,12</b>	<b>23,93</b>	<b>88,94</b>	<b>527,78</b>	
Второй завтрак	бананы	100	1,2	0,4	6,4	76	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>6,4</b>	<b>76</b>	
Обед	салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,27	1,54	0,92	18,43	18
	суп рыбный	150	5,03	3,21	23,07	194,3	41
	Рагу овощное (с мясом)	120	3,73	2,97	11,47	134,44	621
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0	17,91	73,2	521
	Хлеб ржаной	40	3,06	4,36	23,8	132	1
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>12,21</b>	<b>12,08</b>	<b>77,17</b>	<b>552,37</b>	
Полдник	Манник со сгущенным молоком	50	11,98	9,71	32,42	211	239
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,56	37,89	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>12,02</b>	<b>9,73</b>	<b>39,98</b>	<b>248,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1155</b>	<b>42,55</b>	<b>46,14</b>	<b>212,49</b>	<b>1405,04</b>	

День 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	130	13,2	14,5	4,3	175,2	216
	Салат из зеленого горошка консервированного	30	1,06	1,03	2,03	15,7	435
	Какао с молоком	150	1,2	1,3	1,3	109,78	248
	Бутерброд с маслом	40/5	2,1	3,9	14,5	105,2	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>17,56</b>	<b>20,73</b>	<b>22,13</b>	<b>405,88</b>	
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	100	3,22	3,2	14,2	88,5	251
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,22</b>	<b>3,2</b>	<b>14,2</b>	<b>88,5</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоками	30	0,1	0,74	5,62	18,9	38
	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	150	5,8	3,2	51,9	195,6	36
	Пельмени отвар. со сливочным маслом	110	11,7	14,6	32,7	205,72	442
	Кисель из концентрата	150	0,3	0,02	17,8	88,6	376
	Хлеб ржаной	40	3,02	4,06	21,8	132	1
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>20,92</b>	<b>22,62</b>	<b>129,82</b>	<b>640,82</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	4,02	3,63	29,6	160,23	274
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,56	37,89	392
	яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	44	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>4,46</b>	<b>3,65</b>	<b>46,96</b>	<b>215,59</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>46,16</b>	<b>50,2</b>	<b>213,11</b>	<b>1350,79</b>	

День 6 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	130	9,37	19,38	7,3	175,2	215
	Какао с молоком	150	3,2	1,3	13	109,78	248
	Бутерброд с сыром	40/5/10	2,1	3,9	19,39	160	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>14,67</b>	<b>24,58</b>	<b>39,69</b>	<b>444,98</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	1,8	0,3	2,92	15,6	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>2,92</b>	<b>15,6</b>	
Обед	Помидор порционный	30	0,48	0,06	1,5	4,4	70
	Свекольник	150	6,02	5	34,3	209,15	58
	Жаркое по-домашнему	110	9,4	8,7	17,28	268,1	436
	Кисель из концентрата	150	0,4	0,02	25,4	37,89	376
	Хлеб ржаной	40	3,06	4,36	23,8	132	1
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>19,36</b>	<b>18,14</b>	<b>102,28</b>	<b>651,54</b>	
Полдник	Пудинг из творога	60	7,02	5,63	57,7	185,7	235
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	10,2	37,89	392
	бананы	100	1,2	0,4	6,4	76	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>7,14</b>	<b>5,65</b>	<b>67,9</b>	<b>299,59</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>42,97</b>	<b>48,67</b>	<b>212,79</b>	<b>1411,71</b>	

День 7 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	160	7,45	9,8	11,34	312,58	314
	Кофейный напиток с молоком	150	7,8	5	9,6	81	395
	Бутерброд с сыром	40/5/10	4,33	8,45	15,39	160	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>19,58</b>	<b>23,25</b>	<b>36,33</b>	<b>553,58</b>	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	
Обед	Икра свекольная	40	0,41	1,76	8,4	40,06	54
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне со сметаной	150	6,7	5,2	50,9	187,4	134
	Макароны отварные	110	3,5	3,2	35,3	108	204
	Котлета рыбная паровая	60	7,39	8,29	14,05	92,5	255
	Компот и свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	521
	Хлеб ржаной	40	3,06	4,36	23,8	132	1
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>18,12</b>	<b>18,57</b>	<b>126,56</b>	<b>633,16</b>	
Полдник	Пряники	50	1,7	1,06	28,75	137,9	603
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	7,56	98,5	251
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,05</b>	<b>5,86</b>	<b>36,31</b>	<b>236,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1215</b>	<b>44,15</b>	<b>47,98</b>	<b>209,5</b>	<b>1469,14</b>	

День 8 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша " Дружба"	160	14,4	10,97	56,32	212,36	84
	какао с молоком	150	1,2	1,3	13	109,78	248
	Бутерброд с маслом	40/5	2,1	3,9	14,5	105,2	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>17,7</b>	<b>16,17</b>	<b>83,82</b>	<b>427,34</b>	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	8	76	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>76</b>	
Обед	Салат из помидоров и огурцов	40	0,54	3,08	1,73	38,86	18
	Суп шахтерский с мясом и сметаной	150	8,15	9,04	29,67	244	101
	картофельная запеканка с мясом(рыбой)	110	11,2	11,17	21,74	161,72	291
	Соус сметанный	10	0,7	2	3,81	32,04	354
	Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,96	95	127
	Хлеб ржаной	40	3,06	4,36	23,8	132	1
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>23,99</b>	<b>27,65</b>	<b>103,9</b>	<b>671,58</b>	
Полдник	оладьи с джемом	50/5	1,58	3,6	5,99	144,74	327
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,56	37,89	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>205</b>	<b>1,62</b>	<b>3,62</b>	<b>13,55</b>	<b>182,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1160</b>	<b>44,81</b>	<b>47,94</b>	<b>209,27</b>	<b>1357,55</b>	

День 9 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная	160	5,15	9,32	97,3	204,36	314
	Кофейный напиток с молоком	150	4,8	4,5	9,6	81	395
	Бутерброд с маслом	40/5	2,1	3,9	14,5	105,2	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>12,05</b>	<b>17,72</b>	<b>121,4</b>	<b>390,56</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	108	251
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>108</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,007	0,06	0,02	17,31	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	11,5	9,1	11,59	291,3	39
	Рис отварной	110	3,74	4,11	23,95	125,7	424
	Рыба тушеная с овощами	60	7,66	3,85	2,2	162,1	354
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	40	3,06	4,36	23,8	132	1
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>25,967</b>	<b>21,48</b>	<b>61,56</b>	<b>801,64</b>	
Полдник	Шанежка с картофелем	50	1,11	2,4	16,66	97	567
	кисель из концентрата	150	0,04	0,02	7,56	37,89	376
	яблоко	80	0,12	0	2,4	27	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>1,15</b>	<b>2,42</b>	<b>24,22</b>	<b>161,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1305</b>	<b>43,517</b>	<b>46,42</b>	<b>213,18</b>	<b>1462,09</b>	

День 10 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша овсяная(геркулесовая) молочная	160	4,7	1,4	35,4	297,85	314
	Кофейный напиток с молоком	150	5,7	3,4	7,6	81	395
	Бутерброд с маслом	40/5	2,1	3,9	14,5	105,2	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>12,5</b>	<b>8,7</b>	<b>57,5</b>	<b>484,05</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	108	251
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>108</b>	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,62	1,76	2,75	24,26	34
	Щи со сметаной	150	4,3	8,7	26,5	154	71
	Картофельное пюре	110	7,3	7,48	32,2	123,17	321
	Котлеты рубленные из птиц или кролика	60	6,54	7,23	6,36	132	305,354
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0	17,91	73,2	521
	Хлеб ржаной	40	3,06	4,36	23,8	132	1
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>29,04</b>	<b>38,57</b>	<b>109,52</b>	<b>638,63</b>	
Полдник	булочка дорожная	50	3,38	5,63	23,72	185,7	470
	Чай с лимоном	150	0,04	0,02	4,46	39,7	393
	апельсины	100	0,63	0,14	7,29	28	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>3,42</b>	<b>5,65</b>	<b>28,18</b>	<b>253,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>49,31</b>	<b>57,72</b>	<b>201,2</b>	<b>1484,08</b>	