



«Утверждаю»

Директор школы

Н.В.Коломейцева

**Примерное десятидневное меню
для организации питания для воспитанников
МКОУ «Дубровская СШ №21» структурного дошкольного подразделения
МКДОУ «Мордовский детский сад»
3-7 лет**

День 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша манная молочная	180	14,1	16,4	61,2	404,19	168
	кофейный напиток на молоке	180	6,8	4,5	9,6	91	395
	Бутерброд с маслом	40/5	2,1	3,9	14,5	105,2	1
Итого за завтрак		405	23	24,8	85,3	600,39	
Второй завтрак	Апельсины свежие	100	0,63	0,14	7,29	28	368
Итого за второй завтрак		100	0,63	0,14	7,29	28	
Обед	огурец свежий порционный	40	0,38	2,04	1,19	23,65	71
	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	5,98	7,98	15,92	154,18	151
	голубцы с мясом и рисом (ленивые)	150	16,89	15,6	32,6	288,94	297
	Соус сметанный	15	0,7	2	3,81	42,04	354
	Компот их сухофруктов	180	1,04	0	26,96	124	127
	Хлеб ржаной	50	3,06	4,36	23,8	136	1
Итого за обед		615	28,05	31,98	104,28	768,78	
Полдник	Оладьи из творога	80/15	4,15	7,86	49,88	203,99	274
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,02	25,4	102,7	376
Итого за полдник		275	4,55	7,88	75,28	306,69	
Итого за день		1395	56,23	64,8	272,15	1703,77	

День 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша вязкая пшеничная молочная	180	17,49	10,27	39,35	236	96
	какао с молоком	180	1,8	2,3	17	129,78	248
	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,68	8,45	19,39	180	3
Итого за завтрак		415	25,97	21,02	75,74	545,78	
Второй завтрак	сок яблочный	180	1,2	0,1	1,45	15,9	399
Итого за второй завтрак		180	1,2	0,1	1,45	15,9	
Обед	салат из белокачанной капусты	50	1,7	2	4,5	33,7	20
	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	180	4,1	7,16	27,93	191,1	33
	каша гречневая рассыпчатая	130	4,5	6,3	31,9	263	186
	оладьи из печени	70	11,18	7,6	16,41	297,48	284
	компот из свежих плодов	180	0,12	0	17,91	91,4	521
	Хлеб ржаной	50	3,06	4,36	23,8	136	1
Итого за обед		660	24,66	27,42	122,45	1012,68	
Полдник	вафли	60	2	13,6	47,6	148,27	602
	чай с сахаром	190	0,04	0,02	7,46	17,31	392
Итого за полдник		250	2,04	13,62	55,06	165,58	
Итого за день		1505	53,87	62,16	254,7	1739,94	

День 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	суп молочный	180	14,5	15,5	60,75	395,36	93
	Кофейный напиток с молоком	180	6,8	4,5	9,6	91	395
	Бутерброд с сыром	40/5/10	4,49	8,45	19,39	160	3
Итого за завтрак		415	25,79	28,45	89,74	646,36	
Второй завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,8	44	
Обед	помидор свежий порционный	50	0,08	0	1,5	8,4	70
	борщ со сметаной на м/б	180	6,75	6	46,5	133,5	62
	плов из птицы	150	14,6	17,92	45,93	314,44	304
	компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	120	127
	Хлеб ржаной	50	3,06	4,36	23,8	136	1
Итого за обед		610	25,53	28,28	144,69	712,34	
Полдник	блинчики со сгущенкой	80/15	4,24	6,35	14,31	334	265
	Кисель из концентратов	180	0,04	0,02	7,46	16,94	376
Итого за полдник		275	4,28	6,37	21,77	380,94	
Итого за день		1400	56	63,1	266	1783,64	

День 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша рисовая молочная	180	14,46	19,8	81,34	381,6	314
	какао с молоком	180	1,2	2,3	13	129,78	248
	бутерброд с маслом	40/5	2,3	5,36	14,62	105,2	1
Итого за завтрак		405	17,96	27,46	108,96	616,58	
Второй завтрак	бананы	100	1,2	0,4	6,4	76	368
Итого за второй завтрак		100	1,2	0,4	6,4	76	
Обед	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,08	1,73	26,86	18
	суп рыбный	180	8,05	5,49	32,19	219	41
	Рагу овощное (с мясом)	140	5,89	6,97	19,77	284,3	621
	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	17,91	91,4	521
	Хлеб ржаной	50	3,06	4,36	23,8	136	1
Итого за обед		610	17,66	20,02	95,4	757,56	
Полдник	Манник со сгущенным молоком	70	15,98	9,71	42,42	263,1	239
	Чай с сахаром	180	0,04	0,02	7,56	43,79	392
Итого за полдник		250	16,02	9,73	49,98	306,89	
Итого за день		1365	52,84	57,61	260,74	1757,03	

День 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	150	16,5	19,8	7,3	205,2	216
	Салат из зеленого горошка консервированного	30	1,06	1,03	3,42	15,7	435
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	1,3	129,78	248
	Бутерброд с маслом	40/5	2,1	3,9	14,5	105,2	1
Итого за завтрак		405	20,86	26,03	26,52	155,88	
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	150	5,22	5,2	14,2	178,5	251
Итого за второй завтрак		150	5,22	5,2	14,2	178,5	
Обед	Салат из моркови с яблоками	40	0,1	0,74	5,62	20,2	38
	Суп картофельный с бобами и мясом птицы	180	7,8	5,2	72,9	225,6	36
	Пельмени отвар. со сливочным маслом	130	15,8	16,9	53,4	304,4	442
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,02	25,4	102,72	376
	Хлеб ржаной	50	3,06	4,36	23,8	136	1
Итого за обед		580	27,16	27,22	181,12	788,92	
Полдник	Булочка домашняя	70	4,02	5,63	40,7	195,7	274
	Чай с сахаром	180	0,04	0,02	7,56	13,79	392
	яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	44	368
Итого за полдник		350	4,46	5,65	58,06	253,49	
Итого за день		1435	57,7	64,1	279,9	1724,49	

День 6 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет натуральный	160	18,1	30,8	7,3	225,2	215
	Какао с молоком	180	3,2	1,3	13	129,78	248
	Бутерброд с сыром	40/5/10	2,1	3,9	19,39	160	3
Итого за завтрак		395	23,4	36	39,69	514,98	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	1,8	0,3	2,92	15,9	399
Итого за второй завтрак		100	1,8	0,3	2,92	15,9	
Обед	Помидор порционный	60	0,48	0,06	1,5	8,8	70
	Свекольник	180	6,02	5	44,3	268,75	58
	Жаркое по-домашнему	150	11,6	8,7	42,34	348,1	436
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,02	25,4	46,94	376
	Хлеб ржаной	50	3,06	4,36	23,8	136	1
Итого за обед		620	21,56	18,14	137,34	808,59	
Полдник	Пудинг из творога	80	7,02	5,63	57,7	245,7	235
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	43,79	392
	бананы	100	1,2	0,4	6,4	76	368
Итого за полдник		260	8,34	5,69	74,3	365,49	
Итого за день		1375	55,1	60,13	254,25	1704,96	

День 7 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша манная молочная	180	9,45	17,8	23,34	381,6	314
	Кофейный напиток на молоке	180	7,8	5	9,6	91	395
	Бутерброд с сыром	40/5/10	4,33	8,45	15,39	160	3
Итого за завтрак		415	21,58	31,25	48,33	632,6	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	46	
Обед	Икра свекольная	50	0,41	2,76	8,4	67,06	54
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне со сметаной	180	8,7	5,2	62,9	207,4	134
	Макароны отварные	130	3,5	3,2	50,7	198	204
	Котлета рыбная паровая	70	14,19	14,38	24,05	103,5	255
	Компот и свежих плодов	180	0,12	0,12	17,91	91,4	521
	Хлеб ржаной	50	3,06	4,36	23,8	136	1
Итого за обед		610	26,92	25,66	163,96	803,36	
Полдник	Пряники	70	3,7	3,06	28,75	167,2	603
	Кисломолочный продукт	180	4,35	4,8	7,56	138,5	251
Итого за полдник		250	8,05	7,86	36,31	305,7	
Итого за день		1375	56,95	65,07	258,9	1787,66	

День 8 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша " Дружба"	180	14,4	19,8	89,2	272,6	84
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	129,78	248
	Бутерброд с маслом	40/5	2,1	3,9	14,5	105,2	1
Итого за завтрак		405	17,7	25	116,7	507,58	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	8	76	368
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	8	76	
Обед	Салат из помидоров и огурцов	60	0,54	3,08	1,73	61,86	18
	Суп шахтерский с мясом и сметаной	180	14,15	9,04	39,67	307,3	101
	картофельная запеканка с мясом(рыбой)	150	15,2	16,17	33,74	214,32	387
	Соус сметанный	20	0,7	2	3,81	64,08	354
	Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	120	127
	Хлеб ржаной	50	3,06	4,36	23,8	136	1
Итого за обед		640	33,99	32,65	125,9	903,56	
Полдник	оладьи с джемом	70/15	1,58	3,6	5,99	204,71	327
	Чай с сахаром	180	0,04	0,02	7,56	43,79	392
Итого за полдник		265	1,62	3,62	13,55	248,5	
Итого за день		1410	54,88	63,77	267,96	1735,64	

День 9 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	5,15	18,32	128,51	289,88	314
	Кофейный напиток с молоком	180	6,8	4,5	9,6	91	395
	Бутерброд с маслом	40/5	2,1	3,9	14,5	105,2	1
Итого за завтрак		405	14,05	26,72	152,61	486,08	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	180	4,35	4,8	6	134	251
Итого за второй завтрак		180	4,35	4,8	6	134	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,007	0,06	0,02	24,02	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	14,5	15,3	14,59	356,78	39
	Рис отварной	130	8,74	6,11	37,61	187,3	424
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	174	247
	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	17,91	91,4	372
	Хлеб ржаной	50	3,06	4,36	23,8	136	1
Итого за обед		670	33,967	29,68	78,22	969,5	
Полдник	Шанежка с картофелем	50	3,11	2,4	16,66	97	203
	кисель из концентрата	180	0,04	0,02	7,56	46,94	392
	яблоко	100	0,1	0	2,4	44	368
Итого за полдник		330	3,15	2,42	24,22	187,94	
Итого за день		1585	55,517	63,62	261,05	1777,52	

День 10 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша овсяная(геркулесовая) молочная	180	5,4	1,4	47,4	342,28	314
	Кофейный напиток с молоком	180	6,8	4,5	9,6	91	395
	Бутерброд с маслом	40 /5	2,1	3,9	14,5	105,2	1
Итого за завтрак		405	14,3	9,8	71,5	538,48	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	180	4,35	4,8	6	134	251
Итого за второй завтрак		180	4,35	4,8	6	134	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	34
	Щи со сметаной	180	7,5	11,5	41,5	209,4	71
	Картофельное пюре	130	8,1	10,98	52,2	237,68	321
	Котлеты рубленые из птиц или кролика	70	9,43	9,65	9,98	164	305,354
	Компот из свежих плодов	180	0,12	0	17,91	91,4	521
	Хлеб ржаной	50	3,06	4,36	23,8	136	1
Итого за обед		630	29,04	38,57	149,48	877,03	
Полдник	булочка дорожная	70	3,38	5,63	40,7	185,7	470
	Чай с лимоном	180	0,04	0,02	7,46	34,7	393
	Апельсины	100	0,63	0,14	7,29	28	368
Итого за полдник		350	4,05	5,79	55,75	248,4	
Итого за день		1565	51,74	58,96	282,73	1797,91	